# Родителям и педагогам о сохранении и укреплении психического здоровья ребёнка в процессе обучения

Правильное воспитание,
осуществляемое с первых дней
жизни ребёнка, - верное средство
предупреждения и залог хорошего
психического развития ребёнка.

## Что вкладывает в себя понятие психическое здоровье?

Психическое здоровье ребёнка – это совокупность качеств и способностей, позволяющих ему безболезненно адаптироваться в социальной среде. Психическое здоровье детей представляется как состояние благополучия при котором каждый ребёнок может реализовать свой собственный потенциал, справиться с повседневными задачами, продуктивно учиться и выполнять общественные и домашние обязанности.

Среди основных социально-психологических факторов, которые негативно влияют на психическое здоровье подрастающего поколения необходимо отметить сиротство, нищету и беспризорность, явное и скрытое насилие, педагогическую запущенность, общую и учебную невротизацию, избыток негативной информации в СМИ, миграцию населения, равнодушие и низкую ответственность за психическое здоровье ребенка в семье, идеологический вакуум и разобщенность поколений, расслоение общества.

Одной из причин проблем в психическом здоровье детей является условия и образа жизни семьи.

При изучении причин вызывающих отклонения в психическом здоровье у большинства детей наблюдалась дисгармония в семейных отношениях. Очень часто ссоры между родителями воспринимаются ребенком как тревожное событие, ситуация опасности. Такие конфликты вызывают у детей постоянное чувство беспокойства, неуверенности в себе, эмоциональное напряжение. Особенно тяжелыми бывают последствия, когда взрослые вовлекают ребенка в свои сложные взаимоотношения и длительные конфликты.

Для психики ребёнка создается невыносимая ситуация. В большей части семей наблюдается дисгармония в сфере детско-родительских отношений, выражающаяся: эмоциональным отвержением ребенка-неприятие, присутствие жестких регламентирующих и контролирующих мер, навязывание ребенку определенного типа поведения в соответствии с родительскими понятиями о “хороших детях”; в равнодушии, попустительстве и отсутствие контроля со стороны родителей, недостатке ласки, теплоты постоянного общения. Знания у такого ребенка весьма хаотичны и непоследовательны, речевой запас беден,

нравственные принципы не стойки, недостаток знаний и навыков, скупость духовных запросов, отсутствие трудовых навыков приводят весьма рано к нарушениям поведения. Не обучившись сдерживать свои чувства, такой ребенок по малейшему поводу может вспылить, проявить недовольство, устраивает шумные скандалы, жестоко избивая своих “недругов”.

Следующим не менее важным фактором, влияющим на психическое здоровье ребёнка, является школа. В соответствии с институтом возрастной физиологии РАО в школу приходит около 20 % первоклассников имеющих нарушения психического здоровья пограничного характера. Но уже к концу 1 класса их количество увеличивается от 60 до 70 %. Вот некоторые негативные влияния, которые провоцируют стресс: функциональная неготовность ребёнка к школьному обучению, ускорение ритма учебного процесса, стрессовая педагогическая тактика, увеличение нагрузки на физиологическое здоровье ребёнка.

Таким образом, повышенная чувствительность организма к интеллектуальным, физическим и эмоциональным перегрузкам в школьном возрасте, в сочетании с негативными внутрисемейными отношениями, создают «идеальные» условия для развития нервно-психических заболеваний у ребёнка.

Последствия психического здоровья могут иметь для детей и подростков необратимый характер, приводить к всё большим аномалиям психики и поведения.

Поэтому так важно своевременное выявление и оказание помощи ребёнку.

## Признаки поведения ребенка, на которые необходимо обратить внимание:

1. проявление необычайно частых для своего возраста вспышек гнева;
2. частые споры с взрослыми;
3. активный отказ выполнять требования взрослых или нарушение правил поведения;
4. совершение таких поступков, которые досаждают другим людям;
5. обвинение других в своих ошибках или неправильном поведении;
6. задержка в развитии речи, интеллектуальных умений;
7. обидчивость; проявление частого негодования; частые обманы или нарушения обещаний;
8. частые проявления злобы и мстительности;
9. драчливость;
10. использование оружия, способного причинить вред другим (клюшка, кирпич и т.п.);
11. несмотря на запреты родителей, часто допоздна остается на улице;
12. проявление физической жестокости к людям и животным;
13. преднамеренное разрушение чужой собственности;
14. разведение огня;
15. кража вещей;
16. пропуски школьных занятий;
17. трудности в усвоении школьной программы
18. побеги из дома;
19. совершение преступлений на виду у жертвы (выхватывание кошельков, сумок);
20. принуждение к половым отношениям;
21. частое проявление задиристого поведения.

**Что делать родителям?**

Главное, не ставить ребенку диагноз самостоятельно и не записывать его в «ненормальные». Однако, если тревожных признаков слишком много – не ждите, что все рассосется само: в случае, когда решается вопрос о детском здоровье, чем раньше вы примете меры, тем лучше. Со своими опасениями необходимо обязательно обратиться к специалисту. Если же опасения подтвердились – не опускайте рук и верьте в своего ребенка. В конце концов, он любит вас и рассчитывает на вашу любовь в ответ, а еще на то, что вы примите и поддержите его – любого.

## Памятка для родителей:

Уважаемые родители!

Помогите ребёнку найти компромисс души и тела

Все замечания делайте в доброжелательном, спокойном тоне, без ярлыков.

Подробно познакомьте ребёнка с устройством и функционированием организма.

Помните, что пока развивается тело ребёнка, болит и ждёт помощи его душа.

Подростковую психику иногда называют периодом "гормональной дури".

Поиск общения со сверстниками и высвобождение от влияния взрослых – ключевые потребности подростка.

Правила, ограничения, требования, запреты обязательно должны быть в жизни каждого подростка. Это особенно полезно помнить родителям, желающим как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. В результате они идут на поводу у собственного ребенка. Это попустительский стиль воспитания.

Правил, ограничений, требований, запретов не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими. Это правило предостерегает от другой крайности — воспитания в духе «закручивания гаек», авторитарного стиля общения.

Родительские установки не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка (в движении, познании, упражнении, общении со сверстниками, мнение которых они уважают больше, чем мнение взрослых).

Правила, ограничения, требования должны быть согласованы взрослыми между собой. В противном случае дети предпочитают настаивать, ныть, вымогать.

Тон, которым сообщены требование и запрет, должен быть дружественным, разъяснительным, а не повелительным.

О наказаниях. От недоразумений никто не застрахован, и настанет момент, когда вам нужно будет отреагировать на явно плохое поведение подростка. Наказывая подростка, правильнее лишать его хорошего, чем делать ему плохо.

Важно помнить, что гораздо легче предупредить появление трудностей, чем потом преодолевать их.