



Родительский лекторий

2 часть

Педагог-психолог МАОУ СОШ №61

по начальной школе

Конакова Наталья Валериевна

Как сохранить психологическое здоровье ребенка

Психологически здоровый человек – это, прежде всего творческий, жизнерадостный, веселый, открытый человек, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Такой человек берет ответственность за свою жизнь, надеется прежде всего на самого себя, его жизнь наполнена смыслом.

Психологическое здоровье можно разделить по группам:

Семейное благополучие.

Гораздо чаще отмечаются нарушения психического здоровья у тех детей, которые страдают от недостаточного общения со взрослыми и их враждебного отношения, а также у детей, которые растут в условиях семейного разлада. 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.

Дисгармония в сфере детско-родительских отношений выражается в следующем:

- эмоционально отверженный ребенок обычно страдает от навязывания родителями типа поведения с их представлением о «хороших детях». Ребенка окружают равнодушие, отсутствие контроля со стороны родителей, недостаток теплоты, ласки. При этом он приобретает хаотические знания, скудный речевой запас, у него нет духовных запросов, такой ребенок не умеет сдерживать свои чувства, часто устраивает шумные скандалы, проявляет недовольство, участвует в драках;

- излишнее внимание родителей к здоровью ребенка, его успехам может также негативно сказываться на его психоземotionalной сфере. Часто родители присваивают ребенку роль кумира, центра семьи, и после такой переоценки ему трудно общаться со сверстниками;

- бывает наоборот: отношение родителей к ребенку чрезмерно суровое, он подвергается незаслуженным оскорблениям. Дети в таких семьях вырастают робкими, нерешительными, забитыми, часто горят ненавистью к своим воспитателям.

Факторами гармоничных супружеских отношений являются любовь, взаимоподдержка, уважение, терпимость друг к другу. Важными показателями благоприятного психологического климата семьи являются стремление ее членов проводить свободное время в домашнем кругу, беседовать на интересующие всех темы, вместе выполнять домашнюю работу, подчеркивать достоинства и добрые дела каждого, и одновременная открытость семьи, её широкие контакты.

Для профилактики нарушения детско-родительских отношений родителям необходимо:

- вовремя справляться со своими личными проблемами и поддерживать теплые взаимоотношения в семье;

- любить детей, быть отзывчивыми к их нуждам и запросам;

- проявлять простоту и непосредственность в обращении с детьми;

- позволять детям выражать свои чувства и вовремя стабилизировать возникающие у них нервные напряжения; - действовать согласованно в вопросах воспитания;

- принимать во внимание соответствующие полу и возрасту ориентации и увлечения детей.

Эмоциональный контакт со взрослыми.

Что же значит быть внимательным к своему ребенку? Это означает знать, о чем он мечтает, чем интересуется, как он себя чувствует в той или иной ситуации, с кем дружит, чего боится, чего хочет от вас, от друзей, чем вообще наполнена его жизнь. Для этого необходимо проводить

вместе с ребенком какое-то время "просто так": вместе гулять, играть, смотреть мультики, разговаривать, словом общаться и получать удовольствие от этого. Рассказывайте ребенку о себе: о своих мыслях, взглядах, чувствах, о своем детстве, о своих радостях и проблемах (о проблемах, конечно же, в разумных пределах и на доступном его пониманию языке). Почти в любом возрасте можно возобновить чтение на ночь или просто чтение вслух, нужно только подобрать соответствующие возрасту и интересам книги. А потом можно эти книги обсуждать.

Нередко эмоциональный контакт подменяется контролем - так быстрее и проще. Что испытывает взрослый, когда его постоянно мелочно контролируют? В любом случае, это не комфортное чувство. Ребенок испытывает то же самое. И от контроля хочется уйти: в собственный закрытый мир, в мир лжи, в мир, где контроль невозможен.

Эмоциональный родительский контакт с ребенком - пожалуй, самое важное. Он требует сил, его не всегда легко осуществить из-за собственной усталости взрослых, но награда - доверие и понимание внутреннего мира ребенка и его проблем, о которых вы узнаете первыми и сумеете помочь.

Социальные отношения.

Общение в семье закладывает основу общения в большом обществе (друзья, учителя, знакомые). Именно родители должны научить ребенка правильному общению с окружающими, т.к. от того, как ребенок научится налаживать связи с окружающими, зависит его психологическое здоровье.

Родители могут помочь ребенку:

- обучить положительному самоотношению и принятию других (т.е. сформировать адекватную самооценку по принципу "я-хороший, ты-хороший");

- развить рефлексивные умения (навыки понимания своих эмоциональных реакций и умению выразить их словами, навыкам понимания эмоционального состояния других людей, умению ставить себя на место другого и умению смотреть на свои поступки глазами окружающих);

- приобрести навыки разрешения конфликтов (можно учить детей через чтение и обсуждение книг, просмотр фильмов/мультфильмов, проигрывание ситуаций с куклами, обсуждение произошедших в жизни конфликтов). При этом следует натолкнуть ребенка, что самый лучший выход из конфликта – это сотрудничество.

Но прежде всего вам необходимо самим научиться относиться к ребенку как равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.

Самооценка и самоуважение.

Преодоление неизбежных трудностей невозможно без хорошей самооценки и самоуважения. Лишь в этом случае ребенок может попросить помощи без ущемления своего самолюбия. Он ценит себя и окружающих и готов прийти на помощь, умеет преодолевать кризисы и "держат удар". Многие родители и сами страдают от низкой самооценки, а потому пытаются поднять ее планку у собственных детей. Родители проецируют на детей свои несбывшиеся надежды, забывая, что ребенок – это отдельная личность со своими уникальными мечтами, желаниями и возможностями. Семья, в свою очередь, должна обеспечить поддержку.

Несколько конкретных советов о том, как сформировать у ребенка хорошую самооценку, уверенность и способность противостоять трудностям:

- доверие к ребенку;

- уважительное отношение;

- в случае неудачи ребенка необходимо вселить в него уверенность в том, что все должно получиться;

- родители должны демонстрировать ребенку позитивное отношение и уверенность в возможности преодоления жизненных сложностей;

- детей нельзя обманывать - делать хорошую мину при плохой игре, т.к. дети очень чувствительны к фальши;

- меньше сравнивать ребенка с другими детьми, особенно если сравнение не в пользу ребенка;

- чтобы выработать чувство ответственности, необходимо, чтобы у ребенка были дела, за которые отвечает только он (пр: домашние поручения);

- похвала не должна быть фальшивой, иначе у ребенка возникает чувство собственного бессилия;

- помощь ребенку необходима тогда, когда он об этом попросит. Можно попробовать метод воспитания радостью от собственноручно сделанной вещи. Даже если родители не очень искусны в умении мастерить, им будет намного интереснее научиться этому вместе с детьми. А уж если ученик превзойдет учителя-папу или маму...

Сделать вместе можно очень много: готовить, конструировать, ремонтировать, шить, всего и не перечислить. Обучение труду повышает самооценку, делает ребенка самостоятельным и сближает всех членов семьи.

Ограничение виртуальной реальности.

- Если вы стали замечать плохой сон, сильную усталость ребенка, сократите продолжительность просмотра телевизионных передач и время проведения за компьютерными играми.

Создайте комфортную среду для жизни, чтобы не исказить эмоциональное развитие.

- Противопоставьте образам смерти и разрушения, которые несут экран, образы жизни и радости, т.е. свои любовь, теплоту и внимание к собственному ребёнку. Делайте это постоянно, ведь информационнопоражающий поток воздействует на сознание наших детей ежедневно и ежечасно.

- Помните, что до 7 лет у детского сознания нет защитного барьера от виртуальной агрессии, которая изменяет психику вашего ребёнка. Только после 12 лет дети могут хотя бы отчасти научиться разделять реальности – виртуальную и действительную.

- Не лишайте вашего ребёнка живого, полноценного и радостного детства. Компьютерная грамотность как технология настоящего и будущего должна остаться всего лишь технологией, а не средством разрушения неокрепшего и не успевшего правильно развиваться детского сознания. Виртуальные миры не причинят вред вашему ребёнку только в том случае, если он уже умеет жить в мире ярких человеческих эмоций, уже развил свои реальные способности и таланты, уже познал всю палитру реальных эмоций.

- Контролируйте информацию, которую получает через телевидение и компьютер ваш ребенок. Развитие оптимизма. Следует, как можно раньше формировать у ребенка установку на позитивное мировосприятие, учить находить разные источники положительных эмоций. Развитие оптимизма также подразумевает наличие у ребенка способности к самостоятельному сохранению душевного равновесия, то есть способности в различных ситуациях приходить к состоянию внутреннего покоя. По сути, здесь речь идет о развитии саморегуляции у ребенка, в частности, регуляции собственных состояний. Конечно, в развитии оптимизма велика роль ближайшего окружения, прежде всего родителей. Пример близких.

Важный фактор становления у детей психологического здоровья - наличие у окружающих ребёнка взрослых (родителей) таких качеств, как жизнелюбие, жизнерадостность и чувство юмора.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Психологическое здоровье школьника

1. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.
2. Правильно организованный режим дня.
3. Полноценное питание - включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С, Д, минеральными солями.
4. Закаливание ребенка в условиях семьи.
5. В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку. Пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры.
6. Важно помнить, что игра является ведущей деятельностью дошкольника, так что не лишайте ребенка детства.

Создание благоприятного психологического климата в семье

1. Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с Вами спокойно и уверенно:

- слушайте своего ребенка;
- проводите с ним как можно больше времени;
- делитесь с ним своим опытом;
- рассказывайте ему о своем детстве, победах и неудачах.

2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда Вы находитесь под воздействием стресса и Вас легко вывести из равновесия.

3.Рекомендуем с самого начала строить взаимоотношения с ребенком на фундаменте согласия и взаимопонимания.

4.Постарайтесь уберечь ребенка от возможных конфликтов между взрослыми: даже если назревает какая-то ссора, ребенок не должен видеть ее, а тем более быть участником.

Дети учатся у жизни:

- Ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть;
- Ребёнка высмеивают, он становится замкнутым;
- Ребёнка хвалят, он учится стать благородным;
- Ребёнка поддерживают, он учится ценить себя;
- Ребёнок растёт в упрёках, он учится жить с чувством вины;
- Ребёнок растёт в терпимости, он учится понимать других;
- Ребёнок растёт в честности, он учится понимать других;
- Ребёнок растёт в безопасности, он учится верить в людей;
- Ребёнок живёт во вражде, он учится быть агрессивным;
- Ребёнок живёт в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.