

Но, дабы не вызывать у малыша неловкое смущение, делайте это теперь в несколько иной форме. Дотрагивайтесь к своему ребенку *будто случайно* в тот момент, когда проходите мимо или сидите с ним рядом. Ну, например, скажите своему сыну: «Ух, ты, какие у тебя большие мышцы!» - и коснитесь его плеча в то время, когда он выполняет зарядку. Или скажите своей дочурке: «Вот у тебя локон выбился – давай я его тебе поправлю». Таким образом, ваш родительский тактильный контакт будет выглядеть не как «сюсюканье» с маленьким ребенком – а как *общение двух взрослых людей*.

#### **ПРАВИЛА для РОДИТЕЛЕЙ:**



Всегда находите время поговорить с ребенком.

Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.

• Не оказывайте нажима на ребенка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на собственное мнение.

• Научитесь относиться к ребенку как равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.

• Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощечины».

• Не требуйте от ребенка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким успехам.

• Осознайте, что взрослеющий подросток не всегда адекватен своим поступкам в силу физиологических особенностей. Умейте прощать, «лечите» добром.

• Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.

• Следите за выражением своего лица, когда общаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо - «психологическая пощечина» ребенку.



#### **Дорогие родители!**

**Если у вас есть вопросы по сохранению, укреплению психического здоровья ваших детей, взаимоотношений с детьми, Вы можете обратиться в психотерапевтический центр к детскому психотерапевту и психологу по адресу;**

**г. Чебоксары, ул. К. Иванова, д.20.**

**Телефон регистратуры: 58-53-41**

***Лучший способ сделать детей хорошими — это сделать их счастливыми.***

***/О. Уайльд/***

Министерство здравоохранения  
Чувашской Республики  
Республиканская психиатрическая больница



## **Психическое здоровье детей**

*Не переусердствуйте, защищая детей от жизненных проблем. Дети должны обретать жизненный опыт, чтобы потом они смогли выжить и добиться успеха.*

*Элизабет Кюблер-Росс*

За последнее десятилетие состояние психического здоровья детей и подростков стало приоритетной медико-социальной проблемой. По данным Всероссийской диспансеризации детей у подростков от 15 до 18 лет темпы роста заболеваемости за 10 лет в 2 раза выше, чем среди детей 0–14 лет.

Преимущественный рост распространенности и заболеваемости отмечается в группе психосоциальных нарушений (реактивные состояния, соматоформные расстройства, аномалии личностного развития, специфические нарушения психического развития), а также непсихотических расстройств, связанных с ранними органическими поражениями головного мозга. Увеличивается число первично обратившихся больных детей и подростков с психозами, непсихотическими расстройствами, умственной отсталостью. Невротические расстройства встречаются более чем у 80% девушек и 70% юношей. Депрессии отмечены практически у каждого пятого подростка.

Проблемы психического здоровья детей актуальны сегодня для многих стран, в том числе и высокоразвитых. В Европейской стратегии «Здоровье и развитие детей и подростков» (2005) обеспечение психического благополучия рассматривается как приоритетное направление.

### Как сохранить психическое здоровье детей



Дети - существа с открытой душой. Они искренне радуются всему хорошему и очень тяжело переносят ругань, крики, непонимание. Взрослые же часто не замечают, какой

вред они наносят маленьким людям своим поведением. А ведь родители должны понимать то, что они несут ответственность за своих чад. А значит, и за их психическое здоровье.

### Старайтесь не кричать на ребенка.

Дети, особенно дошкольного возраста, очень часто шалят.

Иногда у любящих мам и пап, уставших от множества шалостей, просто заканчивается терпение. Происходит неприятная вещь: они срываются на крик и начинают вспоминать все прегрешения чада или даже сравнивать его с каким-нибудь идеальным соседским мальчиком (девочкой), что может способствовать образованию закомплексованности. Если подобное стало регулярно с вами случаться, учитесь успокаиваться и при необходимости «брать себя в руки». Усвойте истину: выплескивая зло на ребенка, вы никогда ничего ему не объясните. Таким образом, его можно только сильно напугать. А в маленькой голове сложится образ родителей-монстров. Конечно, строгость в воспитании должна присутствовать. Но во всем нужно знать меру.

**Не скупитесь на похвалы.** Почему-то в жизни часто бывает так, что на плохих делах внимание заостряется, а на хороших - нет. А ведь добрые слова много значат для детей. Они помогают понимать то, что нужно стремиться к лучшему, дают маленьким человечкам повод гордиться собой и своими поступками. А когда ребенок не только совершил что-то положительное, но и принял какое-либо самостоятельное решение, его тем более нужно похвалить. Он подготавливается ко



взрослой жизни, начиная с малого. А задачей родителей в этом деле является поддержка.

**Стремитесь как можно больше разговаривать с детьми.** Вы должны понимать своего ребенка (детей), вызывать доверие, вникать во все проблемы и серьезно к ним относиться. Дружеские отношения с родителями помогают укрепить детскую психику. Также не забывайте о том, что вы являетесь примером, образцом подражания. И любое отрицательное действие (к примеру, скандал с кем-то из родственников) может негативно сказаться на маленьком человеке. В целом мирная обстановка в семье делает детей спокойными и уравновешенными. Помните, что в ваших силах сохранить их психическое здоровье.

**Психическое здоровье детей напрямую связано интенсивностью родительских ласк и прикосновений.**



Но уже в конце детсадовского возраста ребенок постепенно начинает отстраняться от своих родителей.

Повзрослев, он больше не позволяет себя погладить или обнять, стесняется сказать «мама, погладь меня, пожалуйста», поскольку боится показаться слабым и маленьким. Но ведь он по-прежнему все еще нуждается в *тактильном контакте* - родительской ласке и объятиях. Понять это несложно - достаточно только посмотреть на то, как он к себе прижимает мягкие игрушки или домашних питомцев.

Поэтому, для того, чтобы психическое здоровье детей не нарушалось, *прикасайтесь к ним как можно чаще.*