

О психическом здоровье детей

Здоровье – это состояние полного психического, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или дефекта. Почему же многие люди на фоне казалось бы полного физического здоровья и материального благополучия вовсе не чувствуют себя счастливыми? Откуда берутся депрессии и неврозы? Почему кто-то легко справляется с жизненными трудностями, а кто-то «впадает в ступор» при малейшей неудаче? Все мы родом из детства, именно там и тогда мы учимся жить, учимся реагировать на различные трудности и справляться с ними, тогда же формируется и наше отношение к себе, к окружающим и к миру в целом. То какими мы будем во многом зависит от того опыта, который мы получаем в процессе общения с нашей семьей, с родителями, с самого момента рождения и до того времени, когда мы вырастаем и покидаем родительскую семью.



Все родители знают, что детям нужна забота, опека, хорошее воспитание и образование, их необходимо оградить от опасных предметов, привычек, контактов, необходимо следить за их здоровьем, оберегать от болезней и травм. С этой задачей большинство из нас справляется вполне успешно. Но это только часть того, что необходимо **ребенку для нормального развития**. Что же еще нужно для успешной жизни?

Вот **основные принципы** воспитания, предложенные и сформулированные практическими психологами:

Основное и самое главное – это удовлетворение потребностей ребенка и ваш личный пример. О каких же таких потребностях может идти речь, когда ребенок сыт, одет и здоров? В первую очередь, конечно, говорится о потребности в любви и принятии, в подтверждении того, что «он есть», что он важен и значим вместе со всеми своими желаниями и эмоциями. Не надо кормить ребенка, если он не хочет, или не кормить, когда хочет. Верьте себе и своему ребенку, только потом прислушивайтесь к советчикам и умным книжкам. А личный пример родителей всегда работает лучше всяких слов. Если вы будете говорить одно, а пример будете подавать обратный, то и результат будет не тот, на который вы рассчитывали.

1. Требования к ребенку должны быть четкими, понятными, логичными и разумными.



Их необходимо хорошо прояснить с ребенком и добиться, чтобы они были осознаны, приняты и соблюдались всегда. Не должно быть дежурных оправданий, позволяющих эти правила регулярно нарушать. А чтобы это стало возможным, правил и принципов надо иметь минимум, только самые необходимые.

2. Ваши команды ребенку должны поступать постепенно, по мере их выполнения. Вы говорите ребенку: иди есть, потом садись позаниматься, потом уберись в комнате... Лучше так не поступать. Сперва говорите: «идем обедать», добейтесь выполнения, а уже затем говорите: «хорошо, теперь садись выполни задание» и т.д.

Что делать, если он не выполняет? Потратьте время, но добейтесь, чтобы он выполнил. Мягко, доброжелательно, но решительно. Договоритесь, например, так: «Хорошо, поиграй. Когда пойдём обедать? Полчаса достаточно?» Через полчаса уже ссылаетесь на договоренность и настаиваете на выполнении. Если же вы чувствуете, что не добьетесь выполнения, то лучше и не начинайте с самого начала.

3. Развивайте взрослую часть личности ребенка – ту, которая анализирует и осознанно принимает решения. Сильная взрослая часть личности позволяет перенести ответственность за собственное будущее с родителей на ребенка. В будущем он меньше будет зависеть от окружающих, в том числе от негативного влияния со стороны. Его будет намного труднее толкнуть на необдуманные поступки. Он с большей охотой будет учиться и развиваться.



Все это придет, конечно же, не сразу. Сперва придется пройти долгий путь.

Во-первых, необходимо встать с ребенком на равных и общаться как взрослый со взрослым. И надо, чтобы это вошло в привычную повседневную жизнь.

Во-вторых, ребенок должен стать равноправным членом семьи и те вопросы в жизни семьи, которые касаются лично его и могут обсуждаться с ним, должны решаться совместно.

В-третьих, отношения должны быть честными. Вы не должны обманывать ребенка, использовать отговорки, обещать и не выполнять свои обещания. Точно так же и ребенок должен уважать ваше мнение, уметь не нарушать ваш покой, когда вы отдыхаете или заняты по работе.

Когда вы даете что-нибудь ребенку, то это становится его собственностью, это уже больше не принадлежит вам. Одежда, игрушки, часть квартиры. Все, что вы ему предоставили, должно находиться под его исключительным контролем. Да, он может порвать свою одежду, сломать игрушку. Но это его вещи и он вправе ими распоряжаться.

Как бы вам самим понравилось, если бы кто-нибудь подарил вам на Рождество подарок и потом день за днем советовал, что с ним делать, или пытался вас наказать, если бы вы с этим подарком обращались не так, как хотелось бы этому дарителю? А ребенок портит вам нервы, когда вы с ним поступаете так же.



4. Какими бы мелкими ни казались проблемы ребенка, для него они реальны и изо дня в день присутствуют в его жизни. Поэтому надо обсуждать с ним все, что его волнует. Не оценивайте за него. Он сумеет разобраться сам. Отбросьте желание дать совет, настоять на том, чтобы он принял ваше готовое решение. Намного лучше взять эту проблему и помочь ему самому найти решение. Просто задайте эти вопросы: «Что ты мог бы сделать для ее решения?», «Что зависит от тебя в этом случае?», «Что ты сам думаешь об этом?» и т.д. А дальше выслушать те решения, которые он найдет. Не настаивайте, чтобы он принял решение немедленно. Вы можете поднять эту тему еще раз через день-два. Даже если он и не решит ее в этот раз, он все равно продвинется в понимании этой темы.

Найдите время для общения с ребенком, но не тогда, когда удобно вам, а когда у него есть потребность. Достаточно поговорить пять минут, когда надо ему, и это будет намного больше, чем два часа в то время, когда он не заинтересован в общении.

Поощряйте ребенка, чтобы он больше говорил о себе, своих чувствах, мыслях, мнениях. В то же время обсуждать сплетни не желательно и лучше сменить тему. Есть одна тонкость. С одной стороны, что бы он ни говорил, надо выслушать и только подтвердить, что вы его услышали. С другой стороны, он не должен почувствовать от вас поощрения, молчаливого одобрения его антисоциальных поступков, не этичных действий.

Ребенок должен иметь возможность проявлять реальную заботу о вас, помогать вам (и всем членам семьи). Это не должно быть игрой. И вы, и ребенок должны чувствовать, что это настоящая и нужная забота. Каждый ребенок хочет быть полезным, заботиться о ком-то. Это такая же потребность, как потребность в пище или сне. И как любая другая потребность, она должна удовлетворяться по мере возникновения. У вас **должно быть достаточно терпения**, чтобы позволить ему проявлять эту заботу во все увеличивающейся степени до тех пор, пока накопив достаточный опыт, он научится это делать хорошо. Если же в этот момент ребенок будет отвергнут, то последствия могут оказаться серьезными.

К примеру, трехлетняя кроха пытается помочь маме мыть посуду или пол. Если мама поощряет ребенка, то он будет и дальше стремиться помогать, учиться делать это все лучше и лучше. Но вот та же



ситуация, но мама говорит «иди играй, я сама быстрее сделаю», «ну кто так моет!», «я спешу, не до тебя»... Что станет с ребенком в этом случае? Его стремление помочь обесценено. Он чувствует, что отвергнут. В этот момент маленький человек принимает решения: «Я никому не нужен», «Я не смогу», «Я всем мешаю» и им подобные, которые понесет затем через всю свою жизнь. А потом, когда ему исполнится пятнадцать, родители будут вздыхать: «Ну, в кого он такой, ничего ему не нужно, помочь не заставишь».

Есть некоторые вещи, которые нельзя говорить ребенку, при ребенке, о ребенке. Так же следует научиться так не думать, чтобы не кодировать ребенка на неудачу и неуспех.

- не ругайте ребенка за его чувства. Мы не ответственны за свои чувства, только за действия. Важно показать, что вы его понимаете и принимаете, объяснить, что с ним происходит: «ты сейчас сердисься» и т.п.



- не оправдывайте недостатки или неудачи ребенка. Это фиксирует ребенка в этих состояниях. Он получает подтверждение, что он такой и есть: «он еще маленький», «ты же не сможешь быть первым, вон сколько ребят сильнее тебя», «он же лучше рисует, чем ты», «ты же болеешь», «он не способен хорошо сделать...»

- не говорите о каких-то нежелательных (и даже антисоциальных) чертах. Например, «ты опять врешь», «ты всегда опаздываешь». Рассказывать родственникам, знакомым: «он украл шоколадку» (обсудите это один на один, без обвинительного уклона и только один раз). Особое внимание должно уделяться тому, чтобы не использовать обобщения: «всегда», «постоянно», «каждый раз»



- родительские наставления: «будь сильным», «старайся», «будь смелым» и т.д. воспринимаются детским сознанием совершенно иначе: «Будь сильным», означает «сейчас ты слабый», «Старайся» – «ты не стараешься», «Будь смелым» - «ты трусливый». Правильно будет говорить в утвердительной форме и в настоящем времени: «У тебя хорошо получилось». Если даже он сам удивлен этими словами, то потрудитесь и найдите, что же у него получилось хорошо. Все свои пожелания выражайте только таким способом: «Ты у меня красивая», «ты смелый», «ты всегда первый», «ты такой заботливый»...



Чтобы следовать этим рекомендациям, необходимо обладать необыкновенной силой воли. Но ваше будущее и будущее вашего ребенка стоит того.

(По материалам ВРАЧА-ПСИХИАТРА Тараник Е.С.)