

Піклуємось про психічне здоров'я дитини.

Консультація для батьків

Батьки закладають підвалини майбутнього своєї дитини. Це потребує часу, старань, любові, сімейної злагоди, економічних статків. Але найголовнішим є світла і щира любов до дитини. Сьогоднішні реалії життя все частіше стикають нас із питаннями, що стосуються здоров'я: його збереження та відновлення. Особливо гостро це питання постає для турботливих батьків, коли йдеться про здоров'я найдорожчого - дитини. Якщо про стан соматичного (тілесного) здоров'я дитини свідчить відсутність скарг на біль, нормальна температура тіла, хороший апетит і звична рухова активність, то як батькам дізнатись про стан психічного здоров'я малюка? І взагалі, що таке «психічне здоров'я»?

Психічно здорова дитина:

1. Добре ставиться до самої себе: позитивно ставиться до себе; толерантно ставиться до себе та до інших; не применшує і не перебільшує своїх здібностей; приймає власні недоліки; поважає себе; усвідомлює свою здатність подолати більшість складних ситуацій, що виникають у житті.
2. Добре почувається з іншими дітьми: комфортно почувається з іншими дітьми; може враховувати інтереси інших, відчувати їхній душевний біль, проявляє альтруїзм і співчуття; любить інших дітей і довіряє їм, поводить себе природно; не принижує дітей і не дозволяє робити це іншим; тактовна, відкрита, лояльна, щира у взаєминах з дітьми; вважає себе частиною групи, легко вживається у групі; відчуває відповідальність за доручену справу.
3. Справляється з викликами життя: намагається розв'язати проблему, зіткнувшись із нею; не боїться брати на себе відповідальність; ставить перед собою реалістичні цілі; може самостійно приймати рішення; залюбки докладає зусилля для успіху справи, якою займається.

Психічне здоров'я дитини - це стан її душевного благополуччя, емоційного комфорту, впевненість у своєму майбутньому, пов'язана з відчуттям захищеності власного «Я».

Інакше кажучи, передумовою психічного здоров'я дитини є задоволення її базової потреби у захищеності, любові та повазі. Кожній дитині потрібно відчувати, що її люблять, приймають, розуміють, визнають та поважають; що вона потрібна і близька; що вона успішна у своїх справах. Задоволення цих потреб у великій мірі залежить від того як поведяться і спілкуються у сім'ї з дитиною. Саме в умовах сім'ї закладаються основи самооцінки та самоставлення дитини. Адже ставлення дитини до себе формується лише на підставі ставлення до неї близьких дорослих, оскільки в силу свого віку та досвіду ще не спроможна оцінити себе сама.

Існує безліч літератури яка покликана допомогти батькам, що прагнуть будувати довірливі відносини у сім'ї загалом, та з дітьми зокрема. Ми ж запропонуємо свого роду шпаргалку яка стане вам у нагоді.

«Магічні» слова батьків для спілкування з дитиною

- **Я тебе люблю.** Дитина має вірити в те, що люблять її саму, а не «за щось». Ніколи не пов'язуйте свою любов до дитини з певними умовами або з тим, що дитина робить: «Спочатку прибери в кімнаті, а потім я обійму тебе.», «Ти мені збрехав, тепер я тебе не люблю!» тощо. Дитині буде більш зрозуміло, якщо ви запевните її в своїй любові, а потім вкажете на проступок: «Я дуже тебе люблю, але мене дуже засмучує, що ти ображаєш братика».
- **Я радий(-а), що ти в мене є.** Дитина дошкільного віку, вірить, що може впливати на навколишній світ. Саме тому вона часто вважає себе відповідальною за те, що відбувається навколо, наприклад, за родинні негаразди, непорозуміння, сварки тощо. За таких умов їй потрібно ще більше впевненості в тому, що ви щасливі тому, що вона у вас є. У жодному разі не висловлюйтеся на кшталт: «Це все через тебе!», «Якби ж тебе не було взагалі...». Адже навіть якщо ви одразу попросите вибачення за ці слова, і дитина вам щиро пробачить, вони все одно назавжди залишать відбиток в її серці.
- **Я тебе розумію.** Для дитини велике горе, коли вона загубила улюблену іграшку чи посварилася з другом. У такому разі ваш син чи донька потребує співчуття і втіхи. «Підбадьорювання» типу: «Це ж усього лише іграшка (дрібничка)!» або «Навіщо тобі той ображайко?!», дитина не розуміє.
- **Ти все зможеш.** Дітям завжди потрібні заохочення і схвалення. Вислови «Добре зробив!», «Я впевнений, ти впорася!», «Ми тобою пишаємося!» тощо надихають дитину. Натомість ярлики на кшталт: «плакса», «тютхтій», «невдаха» або «Не вмієш за себе постояти!» - підґрунтя для комплексів. Також поширеною помилково надто турботливих батьків є допомога і захист своєї дитини під час будь-яких негараздів. Навіть запевняючи дитину в тому, що вона доросла і самостійна, такі батьки замість неї «розбираються» з її кривдниками, часто не шукаючи причин конфлікту; контролюють взаємини з її друзями, а також успіхи у навчанні. Однак, щоб уміти пристосуватися до життя, дитина має вчитися самостійно розв'язувати свої проблеми. Тому завдання батьків - пояснити, направити, порадити, як знайти вихід з тієї чи тієї ситуації, але не робити це замість дитини. Ви надасте дитині моральну опору, якщо зміните фразу «Ліпше я це зроблю!» на «Спробуй іще раз, я впевнений, що у тебе все вийде».
- **Я тобі довіряю.** Дитина з великим запалом прагне виправдати наданий їй кредит довіри. Не зважайте, якщо у неї не все виходить, ліпше похваліть за спробу зробити щось правильно. Наступного разу ваш син чи донька уникатиме попередніх помилок. Якщо ж дитина постійно чує вислови на зразок: «На тебе не можна покластися...», «Із тобою ніколи не знаєш...», - не дивуйтеся, якщо вона замкнеться в собі або робитиме все навпаки, бо ж

від неї все одно нічого іншого не очікують. Дитина, якій щиро та розумно довіряють у сім'ї, не виросте жорстокою чи грубою, а також не переступатиме визначених суспільством меж.

- **Ми завжди з тобою.** Упевненість дитини в тому, що батьки їй завжди придуть на допомогу, дасть змогу багато що подолати.

Шановні батьки! Дитина виростає щасливою і впевненою в собі, коли відчуває вашу підтримку. Адже їй важливо постійно отримувати позитивні «повідомлення» від близьких дорослих. Не забувайте поєднувати «магічні слова» з відповідними вчинками, і ваша дитина буде щасливою!