

ВСЕУКРАЇНСЬКА ПРОГРАМА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я «ТИ ЯК?».

Що таке ментальне здоров'я дітей?

Поняття “ментального розладу” як психічного захворювання зрозуміле більшості, адже йдеться про певні порушення та відхилення, які можна зовні визначити.

Коли ж ми говоримо про здорову психіку, не всім зрозуміло, за якими критеріями можна об'єктивно оцінити емоційну стабільність та рівень інтелектуального розвитку дитини.

Насправді все просте складно: “ментальне здоров'я” – це стан емоційного та душевного благополуччя людини. Це не означає, що дитина 24/7 щаслива і перебуває в гарному настрої.

Якщо школяр отримує двійку в школі – він засмучується, відчуває свою провину і сумує. Однак їй вдається впоратися з негативними емоціями, пережити їх і йти далі. Дитина здатна проаналізувати те, що сталося, зробити відповідні висновки та коригувати поведінку в майбутньому.

Ознаками ментального здоров'я є й те, наскільки швидко дітям вдається адаптуватися до змін у житті. Це і зміна життєвих обставин, і збільшення шкільних навантажень.

Як визначити проблеми з ментальним здоров'ям?

Психічний стан людини визначити складно, у цьому можуть допомогти постійні спостереження та консультація психолога в разі потреби.

Ми звикли, що з фізичним здоров'ям усе просто – на хворобу дитини може вказувати підвищена температура, кашель чи біль у животі. Як же визначити здоровий ментально учень чи ні?

Про можливі проблеми можуть свідчити наступні відхилення в поведінці школяра.

Зниження інтересу до навчання

Втрата мотивації – перші “тривожні” дзвіночки, які не можна залишати без уваги.

Якщо раніше учень був бадьорий і веселий, йому подобалося навчання і він з радістю займався, але раптово почав скаржитися на занепад сил, батькам важливо звернути на це увагу і вжити заходів.

Пригнічений або агресивний стан

Невдоволення собою, тривожність, агресія – все це симптоми можливих ментальних розладів у дітей, які зовні можуть визначити близькі дитини. Якщо батьків насторожує поведінка дитини, важливо спершу обговорити з нею можливі причини цього.

Якщо школяр на контакт не йде, слід звернутися по допомогу до кваліфікованого фахівця.

Швидкі зміни в поведінці

Зриви, істерики, роздратування вказують на те, що підліток не справляється зі своїми емоціями. Приміром, ситуації, коли з ласкавого і ввічливого сина хлопчик перетворюється на дратівливого бунтаря.

Неадекватна реакція дитини

Якщо дитина з роздратуванням реагує на спокійні прохання батьків і провокує їх на конфлікт, “пускати” ситуацію на самоплив не можна.

Емоційна нестабільність і неконтрольована агресія не тільки призводять до сімейних конфліктів, а й негативно впливають на емоційний стан, чого допускати не варто.

На порушення в поведінці дитини важливо реагувати своєчасно, адже виявлення розладів психіки на ранніх стадіях допомагає успішно вилікувати їх.

Навіщо потрібна консультація психотерапевта?

Батькам важливо усвідомити важливу річ – звернення до психолога або психотерапевта зовсім не означає, що в дитини великі проблеми з психікою і їй потрібне медикаментозне лікування.

Здебільшого допомога полягає в ігровій терапії, встановленні довірчого контакту і тісному спілкуванні з дитиною. Психологи знають особливості розвитку дитячої психіки і можуть виявити можливі порушення.

Корекція поведінки школяра відбувається, зокрема, через роботу з батьками, їхнє консультування та допомогу в пошуку підходу до своєї дитини.

Велике значення має правильний вибір фахівця. Водночас головне не сертифікати про участь у наукових конференціях, а те, наскільки дитині комфортно і в якому настрої вона залишає кабінет психотерапевта.

Багато що залежить і від того, чи готові батьки витратити час і свої ресурси на допомогу дітям у разі діагностування в них ментальних розладів. Якщо робота

проводитиметься регулярно, без роздратування і в інтересах дитини – прогрес, безумовно, буде помітний, і проблеми будуть благополучно вирішені.