Психическое здоровье детей и подростков

Сегодня мы будем говорить о самом дорогом, что есть у каждого из нас, о здоровье наших детей.   В общем понятии здоровья имеются две неотъемлемые составляющие – здоровье физическое и здоровье психическое.

  Физическое здоровье предполагает отказ человека от вредных привычек. Чтобы достигнуть высокого уровня физического здоровья, человек должен рационально питаться, соблюдать правила личной гигиены и безопасного поведения, оптимально сочетать работу и отдых, физический труд и умственную деятельность, выполнять необходимый объем двигательной активности.

Психическое здоровье человека зависит от системы его мышления, отношения к людям, событиям, ситуациям, своему положению в обществе. Оно достигается умением жить в согласии с окружающими людьми, способностью анализировать различные ситуации и прогнозировать их развитие, а также вести себя в различных условиях с учетом необходимости, возможности и желания. Семья - главный источник воспитания, от которого зависит психическое здоровье или нездоровье человека. Именно семья является важнейшим условием формирования личности и важнейшей школой воспитания, именно семья оказывает решающее влияние на психическое здоровье и развитие ребенка. То, что ребенок в детском возрасте получает и воспринимает в семье, он сохраняет в течение всей жизни. Никто не может дать ребенку столько любви, ласки и заботы, сколько самые близкие ему люди. И вместе с тем, именно семья может потенциально нанести огромный вред в воспитании детей. Семья, неспособная правильно воспитывать, приводит к серьезным нарушениям в процессе развития психики ребенка. Но как сделать так, чтобы максимизировать положительные и свести отрицательные влияния семьи на воспитание ребенка?

Семья - сложная система взаимоотношений между супругами, родителями, детьми, другими родственниками. В совокупности эти отношения составляют микроклимат семьи, который непосредственно влияет на эмоциональное самочувствие всех ее членов. Именно обстановка в семье влияет на восприятие ребенком всего окружающего мира и свое место в нем. В зависимости от того, как ведут себя с ребенком родители, какие чувства и отношения проявляются со стороны близких людей, ребенок воспринимает мир притягательным или отталкивающим, доброжелательным или угрожающим. В результате у него возникает доверие или недоверие к миру. Доверие к миру является основой формирования позитивного самоощущения ребенка. Благополучие ребенка в семье переносится на другие сферы взаимоотношений (общение со сверстниками в детском саду, затем в школе, в различных коллективах, на улице). И напротив, конфликтная обстановка в семье, отсутствие душевной близости между ее членами часто лежат в основе дефектов развития и воспитания, у ребенка появляется неуверенность в себе, агрессия, жестокость, апатия, чувство незащищенности. Так же негативно влияют на детей непреднамеренные воспитательные воздействия, все особенности поведения родителей, в том числе и не осознаваемые ими. Что родители говорят, о чём говорят, кого винят, как относятся к чему-либо - всё это впитывается в ребёнка, и позднее он демонстрирует подобные модели поведения.

Таким образом, для того, чтобы максимизировать положительное и свести к минимуму отрицательное влияние семьи на воспитание ребенка родителям необходимо помнить о внутрисемейных психологических факторах, имеющих воспитательное значение: ребенок должен принимать активное участие в жизни семьи, взрослым всегда необходимо находить время, чтобы поговорить с ребенком, интересоваться его проблемами, вникать во все возникающие в его жизни сложности и помогать развивать свои умения и таланты, не оказывать на ребенка никакого нажима, помогая ему тем самым самостоятельно принимать решения.

Можно сделать вывод о том, что благоприятный психологический климат влияет на сплоченность семьи, всестороннее развитие личности каждого его члена, доброжелательность к окружающему миру. Чувство защищенности и эмоциональной удовлетворенности, любовь к детям и теплое отношение к ним - залог психического здоровья ребенка и семьи в целом.