

Психическое здоровье детей

Само понятие психического здоровья в научной среде появилось не так давно. С одной стороны, оно подразумевает адекватное выполнение человеком своих социальных, возрастных и культурных ролей, а с другой - должно позволять человеку непрерывно развиваться в течение всей его жизни. Психическое здоровье детей зависит от различных факторов, поэтому родители должны внимательно следить за эмоциональным фоном ребенка и не подвергать его чрезмерным нагрузкам.

Стрессоустойчивость зависит от типа нервной системы, а отдельные свойства темперамента могут быть если не источниками психических нарушений, то одними из существенных факторов риска. Основные факторы, влияющие на психическое здоровье детей. Сама **проблема сохранения психического здоровья** детей **связана** в первую очередь с современным темпом жизни и резко **возросшими информационными нагрузками**. Кроме того, еще одним фактором, влияющим на психику, является стресс.

Психологический климат в семье является важным фактором формирования здоровой психики у ребенка. В большинстве случаев в **дружной**, наполненной любовью и вниманием, **семье растут воспитанные, уверенные в себе и общительные дети.** Кроме того, на **психическое здоровье** детей **влияет** и среда – **сверстники** в саду и школе, **друзья** во дворе и спортивных секциях. По мере взросления нагрузка на ребенка постепенно возрастает, и он нуждается в поддержке и понимании семьи даже больше, чем в раннем детстве. Кроме того, **к дисбалансу приводят** и современные тенденции раннего обучения, и **школьные перегрузки**, так как при растущем рационализме и других внешних признаках взрослости сохраняется внутренняя социальная незрелость и инфантилизм.

Связь физического и психического здоровья детей

Психически здорового человека определяют, прежде всего, как человека веселого и жизнерадостного, спонтанного и творческого, открытого и познающего окружающий мир и себя не только разумом, но интуицией и чувствами. В основе такого отношения к себе и окружающему миру лежит гармония.

Следует придерживаться некоторых простых рекомендаций, которые сохранят не только психическое здоровье ребенка, но и помогут избежать сложностей семейной жизни:

- **Не следует ставить перед ребенком невыполнимых задач.** Завышенные требования в учебе или достижении спортивных успехов могут привести к тому, что вместо удовольствия и радости от учебы он будет испытывать постоянный стресс и тревогу;
- **При возникновении трудностей с усвоением нового материала в школе вместо скандалов и острой критики, предпочтительнее искать совместные решения.** Это может быть помощь, как репетитора, так и психолога;
- **Для психического здоровья ребенка очень важно беседовать с ним на темы, которые ему интересны.** Кроме того, нужно, невзирая на занятость, ежедневно проявлять интерес к отношениям с друзьями, событиям в повседневной жизни;
- **Родителям необходимо стараться избегать выяснения отношений в присутствии ребенка,** а во время общения с ним – соблюдать спокойствие и равновесие;



- В зависимости от возраста нужно **ограничивать время проведения ребенком перед телевизором и компьютером.**

Бесконтрольный просмотр многих передач и фильмов, ориентированных на взрослую аудиторию, негативно сказывается на эмоциональном фоне и может спровоцировать развитие усталости и неадекватного поведения. Без сомнения, даже самые комфортные условия не гарантируют того, что состояние физического и психического здоровья детей будет идеальным. Каждый ребенок по своему уникален, как и строение его психики,

поэтому иногда даже в полной и дружной семье вырастают неуверенные в себе и нуждающиеся в психологической помощи дети.

