

## **Желаем здоровья!**



Произнося такое пожелание, каждый из нас представляет свой образ здорового человека. Рискнем предположить, что большинству людей память «нарисует» подтянутого, румяного человека с улыбкой на лице. У такого точно всё в жизни гармонично! Его тело, душа и отношения с другими людьми пребывают в комфортном состоянии. Это позволяет человеку поддерживать физическую форму, радоваться жизни и стремиться помогать другим.

В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) предлагается понимать здоровье как «...состояние полного физического, духовного и социального благополучия...».

О физическом здоровье, его аспектах и профилактике написано и сказано много. О психологическом (душевном) здоровье – гораздо меньше. Действительно, как часто люди задумываются о том, что такое психологическое здоровье и что нужно сделать, чтобы сохранить его?

Понятие «психологическое здоровье» - это благополучие и социальный комфорт личности, умение справляться со стрессовыми ситуациями, извлекать уроки из неблагоприятных обстоятельств и легко адаптироваться к изменяющимся условиям жизни. Такой человек полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей.

Основными нарушениями психологического здоровья являются: тревожность, страхи, замкнутость, агрессивность, депрессии.

Как взрослым заметить «неполадки» в состоянии ребенка?

Насторожить родителей и педагогов должны следующие проявления:

1. Усталость или быстрая утомляемость.
2. Расстройство сна. Сонливость в дневные часы.
3. Пассивность на занятиях, во время игр.
4. Изменение аппетита.
5. Неустойчивое настроение, повышенная раздражительность.
6. Отказ от умственного напряжения.
7. Нестойкость интересов.

Взрослые иногда принимают подобные состояния за лень, пытаются повысить требования к ребенку, но это часто приводит к усугублению ситуации. Возникают повышенная физическая и психическая утомляемость, снижение или повышение аппетита, головные боли, рассеянность, неспособность сосредоточиться, ухудшение памяти, снижение работоспособности, нарушение сна, чрезмерная возбудимость. Что, в свою очередь, может способствовать возникновению таких нарушений, как синдром дефицита внимания, аддиктивные

формы поведения, компьютерная зависимость, временная некомпетентность (более подробное описание данных нарушений приведено в приложении). Все это напрямую связано с психологическим благополучием личности.

**Помочь ребенку** сформировать хорошую самооценку, уверенность и способность противостоять трудностям **можно, следуя следующим правилам:**

Всегда старайтесь найти время на общение с ребенком: интересуйтесь его настроением, самочувствием, друзьями, интересами, проблемами, вникайте в его трудности, обсуждайте вместе способы их решения.

Доверяйте своему ребенку, просите его совета, давайте поручения, признайте его право самостоятельно принимать решения.

Уважайте право ребенка на собственное мнение.

Помогайте советом и делом тогда, когда ребенок об этом попросит.

Будьте с ребенком честным, дети очень чувствительны к фальши.

Поддерживайте, относитесь как к лучшему другу, вселяйте в него уверенность в случае неудачи.

Исключите из практики воспитания крики, оскорбления, применение морального или физического давления – это унижает ребенка и, чаще всего, не приводит к положительному результату.

Сравнивайте ребенка только с ним же самим, но менее успешным. Сравнение с другими (даже с вами в том же возрасте) снижает его самооценку.

Требуйте от ребенка только тех результатов, которые ему посильны, соответствуют его возможностям и способностям.

Искренне хвалите ребенка, радуйтесь вместе с ним его победам, оценкам, успехам даже небольшим.

Объясняйте ребенку непонятные ему ситуации и явления, эмоции и поведение его и других людей, суть запретов и ограничений.

Просите его о помощи. Просьбы - самый эффективный способ давать инструкции.

Вместе играйте, гуляйте, занимайтесь домашними делами.

Обнимайте, целуйте, проявляйте ласку, заботу, сострадание, умейте прощать, говорите теплые слова - будьте добрым и мудрым взрослым.

Любите своего ребенка всяким и в любой ситуации.

**И помните, не бывает «плохих» детей, бывают плохие поступки!**

Опираясь на сильные стороны Вашего ребенка, развивая их, Вы будете способствовать гармонизации взаимоотношений ребенка с самим собой, окружающими людьми и природой. Это укрепит его здоровье не только психологическое, но и физическое.

С уважением и пожеланием здоровья,  
педагог-психолог МАУ ДО «ДД(Ю)Т»  
Анна Юрьевна Каплина

### **Глоссарий**

**Аддиктивные формы поведения** - сниженная переносимость трудностей повседневной жизни, скрытый комплекс неполноценности, стремление говорить неправду, обвинять других, уходить от ответственности в принятии решений, стереотипность, повторяемость поведения. Дети с такими формами поведения трудно переживают затяжной конфликт, что приводит к агрессии, самоизоляции или компьютерной зависимости.

**Временная некомпетентность** – дефицит (недостаточность) осознания связи будущих событий с прошлыми и настоящими. Примеры временной некомпетентности: неспособность четко рассчитать свое время в процессе выполнения контрольной работы, неумение планировать внешкольное время так, чтобы его хватило и на выполнение домашней работы, и на отдых, неумение рассчитать силы во время подготовки к экзаменам и т.д. Для таких учащихся характерно погружение в психологическое прошлое или, что встречается гораздо чаще - в нереалистичное будущее. Во многих случаях у них неадекватная самооценка, повышенный уровень тревожности, страх перед будущим. Расстройство временной перспективы - причина многих психологических проблем. Подростки с такой проблемой отличаются слабой устойчивостью к стрессовым ситуациям и низкой адаптивностью.

**Компьютерная зависимость** - это форма поведенческой зависимости. Ее можно описать как чрезмерное или неконтролируемое использование компьютера, которое сохраняется, несмотря на серьезные негативные последствия для личных, социальных или профессиональных функций. Люди, склонные к ней, активно стремятся изменить не удовлетворяющее их психическое состояние, которое они считают чаще всего «скучным», «серым». Они не могут найти в реальной действительности того, что способно надолго привлечь их внимание, увлечь, обрадовать. Такие яркие переживания дают им компьютерные «войны» и «стратегии». Если ребенок на ваш запрет «играть в компьютерные игры» реагирует бурно, протестует и пытается демонстративно шантажировать вас, стоит задуматься, так ли безобидно это увлечение.

**Синдром дефицита внимания** - наиболее частая форма хронических нарушений поведения в детском возрасте. Это состояние, при котором способность к концентрации внимания у ребенка отстает от его психического развития, не соответствует возрасту и сочетается с выраженной импульсивностью и гиперактивностью. При этом большинство детей с таким синдромом имеют хорошие интеллектуальные способности, но они неуспешны из-за неусидчивости, невнимательности, отвлекаемости. При увеличении учебной нагрузки проблемы детей с синдромом дефицита внимания, как правило, значительно обостряются. Во время уроков им сложно справиться с заданиями, так как они испытывают трудности в организации и завершении работы, письменные работы выглядят неряшливо, в них много недочетов. Частая ошибка родителей и педагогов при воспитании такого ребенка - требовать от него сосредоточенного внимания, усидчивости и сдержанности.