

▼ ПРО ЗДОРОВЬЕ

КАК СОХРАНИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА

Психическое здоровье - основа благополучия человека, которое позволяет людям справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, реализовывать свой потенциал, успешно учиться и работать. Его формирование начинается в раннем детстве и базируется, прежде всего, на отсутствии насилия в семье.

Дети - самая уязвимая часть населения, чаще всего подвергающаяся жестокому обращению. Последнее может проявляться не только в психологическом и физическом насилии, но и в пренебрежении к потребностям ребенка. Ведь с раннего детства малышу важно чувствовать со стороны семьи заботу и защиту, чтобы вокруг него было безопасное пространство, а дом являлся местом, где его не осудят, выслушают, поддержат, поймут и помогут.

Зачастую, первые значительные проблемы случаются в подростковом возрасте. Когда мамам и папам становится сложно найти для своего чада нужные слова или же из-за высокой загруженности на работе на ребенка у них просто не хватает времени. Бывает так, что родители расценивают проблемы подростка как неважные. Это вызыва-

ет ответный протест, в результате чего и появляются многочисленные конфликты и ситуации обоюдного недопонимания. Иначе говоря, в семье складывается психологически сложная атмосфера.

Такое отношение отражается на детях и может служить отправной точкой к эмоциональной неустойчивости, пониженной концентрации внимания и низкой самооценке, тревоге, депрессии, агрессивном, девиантном поведении. Несовершеннолетние страдают от эмоциональной нестабильности, чрезмерной стеснительности, невозможности достичь успехов ни в одной сфере и, как следствие, возникает отсутствие уверенности в себе и проблемы в школе.

В среднем звене это может проявляться буллингом - травлей и издевательством над одноклассниками. Причем такие дети могут высту-

пать и в качестве жертв, и в роли агрессора.

Как объясняют психологи, дети не любят тех, кто от них отличается. В любом классе есть среднестатистическое большинство и все, кто будет отличаться от этой «средности», окажутся в зоне риска. Ребята, неуверенные в себе, тоже попадают в ситуацию, когда класс их не принимает.

У школьников в возрасте 10-12 лет доминирует эмоциональное насилие. Как правило, они прибегают к унижающим прозвищам, злым или непристойным шуткам в адрес ребенка. Если говорить о гендерных различиях, мальчики чаще выбирают агрессивные методы, где могут перейти к оскорблением или нелицеприятным выпуклям, а девочки больше используют приемы пассивной агрессии - сплетни или игнорирование.

Физическое насилие наиболее характерно для воз-



Foto: efc.edu.vn

растного периода 14-16 лет (для молодых людей – до 17-18 лет). Примерно тогда же начинает появляться дискриминация по половому, этническому и религиозному признакам.

В этом возрасте подростку нелегко рассказать взрослым о возникших у него проблемах, в том числе из опасения, что это будет расценено как проявление слабости.

Как не допустить насилия в своей семье и защищать ребенка?

Начать стоит с того, чтобы попытаться уменьшить уровень стресса в своей жизни и ни в коем случае не срывать злобу на детях. Постарайтесь поставить себя на место малыша и представить силу психологического воздействия. Это должно помочь вовремя остановиться, переосмыслить ситуацию и выстроить необходимую линию поведения. Ребенок всегда

должен быть уверен в том, что его любят, даже если он провинился.

Не стоит сравнивать своего ребенка с другими детьми, это понижает самооценку. Отмечайте его сильные стороны и хвалите за то, что он умеет. Если возникла ситуация, когда вы очень злы и хотите «выйти из себя», возьмите паузу, уйдите в другую комнату, успокойтесь, глубоко подышите и обдумайте происходящие события. Только после этого примите взвешенное решение, опираясь на разум, а не поддаваясь эмоциям.

Больше общайтесь с детьми, уважайте их мнение и чувства, сохраняйте доверительное отношение в семье. Придет время, когда произойдет смена «ролей»: престарелые родители будут нуждаться в защите и заботе своих взрослых сыновей и дочек.

▲ ГБУЗ ОТ ВО «ОЦОЗ и МП»

