

тема:

Психическое здоровье: что это такое и как его укрепить у ребёнка

новость:

О принципах общения с ребёнком, которые помогут предотвратить ментальные проблемы в будущем (кроме медицинских)

Депрессия, тревожность, эмоциональное выгорание — с подобными состояниями сегодня сталкивается немало людей. Например, по данным World Population Review, которая занимается всемирной демографической статистикой, на начало 2024 года диагноз «депрессия» поставлен примерно 8 млн россиян. Как предотвратить ментальные проблемы ребёнка в будущем, укрепить его психическое здоровье и подготовить его к непредвиденным обстоятельствам взрослой жизни, редакция «Родительского университета» разобралась вместе с психологами.

Что такое психическое здоровье

По определению Всемирной организации здравоохранения, психическое здоровье — это состояние психического благополучия, которое позволяет людям справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, реализовывать свой потенциал, успешно учиться и работать, а также вносить вклад в жизнь общества.

Таким образом, психическое здоровье выступает основой мировосприятия человека, его эмоционального и энергетического состояния. От его полноты зависит, какие личностные качества сформируются у ребёнка: предприимчивость или безынициативность, организованность или недисциплинированность, трудолюбие или лень.

В числе признаков проявления психического здоровья доктор психологических наук, заведующая кафедрой психологии образования Московского института психоанализа Любовь Григорович выделяет:

преобладающий позитивный эмоциональный настрой (расстраиваться тоже нормально, но без перекоса);

отсутствие заикленности на неудачах, когда критика и самокритика направлены на анализ ошибок и ситуации неуспешности;

нравственное развитие — умение жить в группе, уважительно относиться к другим людям, сострадать и сочувствовать им.

Специалист отмечает, что первые два аспекта во многом определяются особенностями нервной системы, третий же целиком зависит от воспитания.

Для психически здорового ребёнка характерно быть активным, любознательным и коммуникабельным.

Как укрепить психику ребёнка

Фундамент психического здоровья, самопринятия и ощущения гармонии с миром закладывается в детстве.

«Родители формируют личность, которой предстоит целая жизнь со взлётами и падениями. У нас есть всего 10–15 лет, чтобы создать фундамент психологического здоровья ребёнка. Это очень небольшой период. Как ваш ребёнок сможет пройти свой путь, зависит от того, что вы заложите в него с рождения. Сильная личность всегда добивается лучших результатов и благодарит родителей за помощь и поддержку», — говорит бизнес-психолог Татьяна Светлова.

Эксперты выделяют следующие принципы формирования психологического иммунитета у ребёнка:

Уважайте мысли и чувства ребёнка

Иногда взрослые думают, что валяться в истерике на полу — это каприз, а трудности переходного возраста — это сказки. Такое мнение свидетельствует о том, что родители мало разговаривают с детьми. Нужно набраться терпения и научиться выделять время для качественного душевного общения, отмечает Татьяна Светлова.

#### Обучайте причинно-следственным связям

Просто говорить «нельзя» — бесполезно. Имейте терпение объяснять, какие поступки к каким последствиям ведут. Тогда в будущем ребёнок будет адекватно оценивать происходящее, свои возможности и ограничения. Он сможет принимать рациональные решения, и у него не будет проблем с самоуважением в любой ситуации.

#### Не ограждайте от трудностей и переживаний

Поддерживайте его стремление проявлять себя, действовать, преодолевать трудности, осознавать и исправлять ошибки, развивать самооценку за счёт достижений.

«Стрессоустойчивость и жизнестойкость не формируются в тепличных условиях, поэтому важно не ограждать ребёнка от переживаний, а помогать ему справляться с ними, учить его регулировать собственное состояние», — говорит Любовь Григорович.

В трудные моменты важно быть рядом, обнять, успокоить и узнать, что чувствует ребёнок, что его беспокоит, почему, обсудить, как можно преодолеть ситуацию. Такие эмоциональные разборы закладывают азы психологического здоровья, отмечает эксперт.

#### Общайтесь с ребёнком культурно и уважительно

Как только родители повышают голос, подсознание ребёнка воспринимает этот сигнал как опасность или состояние подавленности: «Мной не довольны». При этом он не может воспринять суть информации и чему-то учиться, поэтому попытки объяснить что-то через крик бесполезны.

«Вы можете повышенным тоном сказать только: „Сейчас я злюсь“ или „Сейчас твоё поведение меня расстроило“. Затем, как взрослой личности, важно взять на себя ответственность, успокоиться и только потом разговаривать, поучать, объяснять. Так информация воспринимается, а не теряется в страхе и стрессе», — говорит Татьяна Светлова.

#### Помогайте ребёнку поддерживать эмоциональную стабильность

Ребёнок может испытывать стресс по многим причинам: у него развивается гормональная система, с взрослением к нему приходит больше осознаний и понимания, он сравнивает себя с другими, борется со страхами и комплексами, пытается найти себя и свои интересы и пр.

«Чем больше внутри подавленных эмоций, тем больше это влияет на нервную и гормональную систему, что снижает физический иммунитет, даёт общее состояние апатии, лени, тревожности. Поэтому отслеживайте настроение, сами задавайте вопросы о самочувствии ребёнка, его мыслях и состоянии. Поддерживайте его интересы и мнения: даже если они вам кажутся наивными и детскими, то сейчас для вашего ребёнка это целый мир», — советует Татьяна Светлова.

Она также отмечает, что многие дети учатся у взрослых маскировать свои чувства. Они могут ходить в школу, делать домашние задания, посещать репетиторов, играть дома, гулять с одноклассниками. А потом родители находят дневники, переписки — и поражаются: там другая реальность и другой ребёнок. Главное в такой ситуации — действовать аккуратно и начинать взаимодействие со слов: «Я рядом, и мне важно, что с тобой происходит», советует эксперт.

#### Следите за физическим здоровьем ребёнка

Важно помнить о тесной связи психического и соматического здоровья ребёнка и приучать его соблюдать режим дня и питания, поощрять его физическую активность (спорт, прогулки, танцы), не допускать умственных и эмоциональных перегрузок. При этом взрослым самим необходимо следить за своим психологическим состоянием и эмоциональной стабильностью: дети всё чувствуют и перенимают.