Как в ребенке воспитать психологически здоровую личность

Психическое здоровье является неотьемлемой частью и важным компонентом здоровья. Одна из основных задач родителей – поддержание нормального психического здоровья ребенка. Это позволит заложить крепкую базу для его благополучия во взрослой жизни.

Основным условием воспитания в семье ментально здорового человека признается спокойная и доброжелательная обстановка. Забота о психическом здоровье предполагает внимание к внутреннему миру ребенка, к его чувствам, переживаниям, увлечениям. Огромный вред здоровью детей наносит непомерная строгость и несправедливость со стороны родителей, бесконечные упреки и оскорбления. Взрослым следует избегать излишней суровости в отношениях с ребенком. Недопустимы ссоры в присутствии детей, нецензурные высказывания, любые проявления бестактности. Отношения между членами семьи должны быть основаны на принципах любви, доверия и взаимопонимания. Но главное – бескорыстная любовь к ребенку. Нужно принимать его таким, каким он есть, со всеми его особенностями и недостатками. Чтобы ребенок доверял взрослому, необходимо стать для него другом. Не читать нотации. Не подавлять его личность, а дать ему уверенность в том, что он всегда найдет у вас понимание, сочувствие и поддержку. Словом, взглядом, прикосновением к своему ребенку, всем своим поведением, интересом к его личности, вниманием к его проблемам, реакцией на его поступки показывайте ребенку, что вы его любите.

Рекомендации для ответственных взрослых, которые понимают, что психическое здоровье детей не менее важно, чем физическое:

- в качестве воспитательного воздействия чаще используйте ласку и поощрение, чем наказание и порицание;

- сочетайте разумные требования с похвалой, не оставляйте без внимания хорошие поступки детей, поддерживайте успех, опирайтесь на сильные стороны характера ребенка;

- сохраняйте спокойствие и терпение, не унижайте ребенка криком, не воспитывайте в плохом настроении;

- сохраняйте единство требований отца и матери, согласованность требований в семье;

- уделяйте ребенку время. Ваша готовность выслушать и поддержать поможет ему справиться со всеми трудностями;

- чтобы предотвратить ссоры и споры, введите семейные правила, которые можете сформулировать совместно с ребенком. Это поможет поддержать авторитет родителя и поведенческие нормы;

- никогда не сравнивайте ребенка с другим, более успешным. Этим вы снижаете самооценку;

- уважайте право ребенка на собственное мнение, относитесь к нему как к равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом;

- помните, что взрослеющий ребенок не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте прощать, «лечить» добром.

Следуя этим правилам, вы успешно справитесь и воспитаете психологически здоровую личность. Ведь даже от того, как вы разбудите ребенка утром, зависит его психологический настрой на весь день.

Т.Н. Деревянко, психолог центра, дружественного подросткам « Откровение»

25.09.2023