

Психическое здоровье детей

Почти 90 миллионов детей во всем мире имеют психические проблемы со здоровьем. И цифра эта постоянно растёт. Поэтому, психическое здоровье детей становится главной проблемой современности.

Понятие “психическое здоровье” было предложено в 1979 году Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). Эксперты этой организации определили психическое здоровье как некий резерв сил детей и подростков, благодаря которому они могут справляться со стрессами и затруднениями, возникающими при определенных обстоятельствах.

Кроме того, психическое здоровье – это состояние, которое способствует наиболее оптимальному физическому, эмоциональному и умственному развитию детей и подростков.

Психическое здоровье ребенка, как и физическое должно быть в целости и сохранности. Это способность безболезненно и без проблем адаптироваться в социуме. Такая способность проявляется как возможность самореализации, продуктивного обучения и выполнения домашних обязанностей.

В процессе своего развития у ребёнка происходят постоянные физические, умственные, эмоциональные изменения. Кроме этого, они постоянно находятся в процессе обучения новому и адаптации к окружающей среде.

Родители часто задают себе вопрос – «А готов ли мой ребенок к школе и какие критерии определяют эту готовность?».

Готовность ребенка к школе определяется комплексом факторов. Это физическое и психическое развитие, состояние здоровья, умственное и личностное развитие. Все в комплексе и определяет тот уровень развития ребенка при котором требования систематического обучения не будут чрезмерными и не приведут к нарушению здоровья ребенка.

Родители должны тщательно проанализировать состояние физического здоровья ребенка.

Если ваш ребенок родился недоношенным или ослабленным, если у вашего ребенка были или есть какие-то серьезные заболевания, операции или он относится к группе часто длительно болевших детей, если у него от волнения или неприятностей легко возникают желудочно-кишечные расстройства или аллергические реакции – это повод для того чтобы задуматься, стоит ли отправлять малыша в школу в шесть лет.

Состояние психического здоровья и уровень речевого развития.

Родители должны постараться оценить уровень интеллектуального развития своего ребенка и уровень готовности к школе (умение читать, считать и т.п.).

Интеллектуальная зрелость – это способность концентрировать внимание, улавливать основные связи между явлениями, это дифференцированное восприятие, умение воспроизводить образец, а также достаточный уровень развития зрительно – моторной координации. Критериями интеллектуальной готовности является также развитие речи ребенка. Можно сказать, что интеллектуальная зрелость отражает функциональное созревание структур головного мозга.

Эмоциональная зрелость – умение регулировать свое поведение, возможность достаточно длительное время выполнять не очень привлекательные задания.

Оценить эти аспекты не сложно, т.к. в садах и школах есть психологи, логопеды, которые и дадут рекомендации. Кроме того, надо обратить внимание на работоспособность ребенка: может ли он достаточно длительно быть внимательным, как быстро он устает, насколько легко он усваивает новое и хорошо ли запоминает. Часто бывает так, что при достаточном интеллекте у ребенка страдают именно эти стороны психики, и, обратившись к специалисту, можно решить вопрос, что лучше в вашем случае: оставить ребенка на год в саду или провести ему лечение, которое укрепит его психические функции.

Социальный аспект.

Школа – это сложный мир человеческих взаимоотношений, которые требуют способностей и навыков быть дисциплинированным, подчиняться определенным правилам и требованиям. Очень важно понять как «надо», «нельзя», «должен». Нужно уметь ждать, принимать участие в групповых процессах и найти свою «нишу» в классе. Уровень сложностей межличностных контактов резко возрастает, нужно уметь наладить отношения с одноклассниками, уметь постоять за себя, переживать обиды и т.п. Если у вашего ребенка есть серьезные проблемы в этой сфере, необходимо посоветоваться со специалистами заранее, чтобы при необходимости пройти специальные тренинги.

Как же помочь ребенку? Важность психологической подготовки детей к школе в семье очевидна. Очень важно обратить внимание на следующие

условия полноценного психического развития ребенка и его подготовки к учебному труду:

-Постоянное сотрудничество ребенка с другими членами семьи.

-Выработка у ребенка умения преодолевать трудности: важно приучить детей начатое дело доводить до конца.

-Подготовка дошкольника к естественным трудностям в учении. Сознание преодолимости этих трудностей помогает ребенку правильно отнестись к своим возможным неудачам.

-Руководство, поощрение, организация занятий, игр, посильного труда ребенка с участием взрослого.

-Создание взрослым для ребенка таких условий деятельности, в которых он обязательно встретится с успехом. Но успех должен быть реальным, а похвала – заслуженной.

-Воспитание чувств, умение управлять своим поведением с учетом условий общения. Рост самосознания ярче всего проявляется в самооценке, в том, как ребенок начинает оценивать свои достижения и неудачи, ориентируясь на то, как оценивают его поведение другие. На основе правильной самооценки вырабатывается адекватная реакция на порицание и одобрение.

-Формирование познавательных интересов – одна из предпосылок успешного овладения дошкольниками определенных знаний, умений, навыков.

При подготовке к школе родители учат ребенка сравнивать, сопоставлять, делать выводы и обобщения. Для этого дошкольник должен научиться внимательно слушать читающего книгу, рассказ взрослого, правильно и последовательно излагать свои мысли, грамотно строить предложения. Родители должны помнить, что потребность ребенка в том, чтобы ему читали, даже если он уже научился самостоятельно читать, надо удовлетворять. После чтения важно выяснить, что и как понял ребенок.

-Развитие на должном уровне эстетического вкуса ребенка – и здесь первостепенная роль принадлежит семье. Эстетический вкус развивается в процессе привлечения внимания ребенка к явлениям повседневной жизни, к окружающим предметам.

-Обучение ребенка творческим видам деятельности: рисовать, лепить, вырезать, наклеивать, - учат малыша видеть, анализировать окружающие предметы, правильно воспринимать их цвет, форму, величину, соотношение частей, их нравственное соотношение. Появляется возможность научить ребенка действовать последовательно, планировать свои действия, сравнивать результаты с тем, что задано, задумано. И все эти умения окажутся чрезвычайно важными в школе.

Воспитывая и обучая ребенка, следует помнить о том, что нельзя превращать занятия в нечто скучное и не нужное самому ребенку. Совместные занятия должны доставлять ребенку удовольствие и радость.

Тревожные симптомы у детей

- Возникновение вредных привычек.
- Неспособность справиться с повседневными проблемами.
- Нарушение режима сна и питания.
- Длительные периоды плохого настроения, которые сопровождаются дурными мыслями.
- Частые вспышки гнева.
- Увеличение времени проводимое в одиночестве.
- Чрезмерное беспокойство и тревога.
- Частые ночные кошмары.
- Потеря интереса к друзьям и любимым занятиям.
- Неадекватное, отличное от обычного, поведение.

Поддержание детской психики

Школьники всех возрастов, особенно неуспевающие ученики, нуждаются в помощи и поддержке семьи и учителей. Преодолеть все трудности ребёнок сможет, обладая хорошей самооценкой. Поэтому необходимо:

- повышать его уверенность в себе;
- проявлять доверие и уважение;
- учить позитивно мыслить и бороться с трудностями;
- в должной мере искренне хвалить;
- не сравнивать с другими детьми, отмечая, что те в чём-то лучше;
- дать понять, что он всегда может рассчитывать на помощь.

На сегодняшний день практически в каждой школе работают психологи. Не надо впадать в истерику, если психолог посоветует обратиться к психиатру, в любом случае будет лучше, если помощь будет оказана своевременно.

Важно помнить, что проблемы здоровья могут нарушить повседневную жизнь ребёнка. Будьте внимательные к своим детям! Своевременно консультируйтесь со специалистами.

Подготовила:

Зав. детско – подростковом психиатрическим отделением

ВОКЦ психиатрии и наркологии

Е.Л.Данилова

*Витебский областной клинический центр
психиатрии и наркологии*

Контактные телефоны:

Тел. регистратуры: **61-45-81**

Тел. доверия: 61-60-60