

Влияние семьи на психическое здоровье подростка



Каждый шестой человек находится в возрастной группе от 10 до 19 лет. На долю нарушений психического здоровья приходится 16 % болезней и травм в этой возрастной категории. Половина всех нарушений психического здоровья возникает до 14 летнего возраста, однако такие случаи в большинстве своем не выявляются и остаются без лечения. Депрессия является одной из ведущих причин заболеваемости среди подростков. Игнорирование нарушений психического здоровья в подростковый период чревато последствиями, которые скажутся во взрослой жизни, влияя как на психическое, так и физическое здоровье человека.

В Центре здоровья молодежи Витебского областного детского клинического центра оказывается психологическая помощь подросткам и их родителям, направленная на сохранение психического здоровья детей и поддержка родителям, имеющих трудности в воспитании подростков. За год в среднем обращается за психологической помощью около 1000 человек, около 30 подросткам оказывается помощь совместно с психиатром, больше 100 родителей с проблемами семейного воспитания.

Семья оказывает решающее воздействие на психическое развитие детей. Именно в семье ребенок получает первый опыт общения, хорошее отношение со стороны родителей жизненно необходимо ребенку, если он растет в семье, где царит любовь и ласка, то мир, куда он пришел будет для него безопасным. Родители должны быть доброжелательны, отзывчивы к потребностям своего ребенка, следует давать возможность детям выражать свои чувства и вовремя стабилизировать проявляющееся у ребенка напряжение.

Чаще всего неврозы возникают у детей, находящихся в неблагоприятных условиях, где родители тревожные, постоянно ссорятся в присутствии ребенка, недоброжелательны друг к другу. Возникающий в этих условиях невроз, происходит из-за особенностей психики ребенка и давления обстоятельств, превышающих предел его психофизиологических возможностей. При таких обстоятельствах формируется психотравмирующая ситуация, как источник постоянного психического напряжения для ребенка.

Родителям следует понимать, что основным источником успеха в воспитании детей можно считать нормальную семейную атмосферу, которая характеризуется осознанием родителями своего долга и чувства ответственности, которое заключается во взаимном уважении отца и матери,

в постоянном внимании к учебной деятельности ребенка, в помощи в трудных жизненных ситуациях.

В семьях с нарушенной гармонией у детей могут возникать не только невроты, но и психосоматические заболевания, такие как гипертония, язвенная болезнь, сахарный диабет, бронхиальная астма, нейродермит, ревматоидный артрит. Самое главное в профилактике психосоматических заболеваний — предотвратить появление болезненной неудовлетворенности. Родители должны учить своих детей не создавать проблемы на пустом месте, а решать, не замыкаясь в себе, обращаясь за помощью. Умению разрешать проблемы и преодолевать трудности нужно учить детей с самого детства, не следует делать за ребенка то, что он в состоянии сделать сам.

Психологический климат в семье создают все ее члены, он не является чем то неизменным. И только от всех членов семьи зависит, каким он будет, благоприятным либо нет.

« Каждый ребенок – это сосуд, который нужно наполнить любовью, ребенок жаждет любви. И когда он ее чувствует, он развивается нормально. Чаще всего дети совершают проступки когда его «сосуд любви» пуст» психиатр Р.Кемпбелл. Многие родители не проявляют своей любви к детям, потому что не знают, как это сделать и дети не чувствуют, что их любят безоговорочно и безусловно. Это является причиной большинства трудностей у детей.

Все дети эмоционально развиваются по-разному. У одних самооценка занижена у других адекватная, одни тревожны, другие уверены в себе. Все, кто с детства окружен любовью и заботой усваивают язык любви, которым пользовались родители и близкие ему люди. Но а те дети, которым не посчастливилось жить в такой семье, тоже формируют свой язык любви, но он скудный, менее эмоциональный. Такому человеку придется учиться выражать свою любовь, ему будет трудней. Ведь потребность в любви основная потребность человека, что бы ребенок вырос эмоционально здоровым у него должна быть удовлетворена потребность в любви и привязанности.

Одиночество разрушительно для психики человека. И если с семье грубость и отчуждение, окрики, постоянные наказания, путем ограничения в играх, общении со сверстниками, то ребенок начнет искать близости на стороне в компании таких же одиноких подростков. Часто это приводит к тому, что дети попадают в плохие компании, начинают курить, употреблять спиртные напитки, либо вообще уходят из дома, полностью игнорируя родителей.

Таким образом, можно выделить три важных момента в воспитании ребенка с любовью : зрительный контакт при общении с ребенком, физический контакт (объятия, прикосновения) и безраздельное внимание.

Главное в воспитании ребенка – это выяснение его потребностей и поиск путей их удовлетворения.

Нельзя перекладывать всю ответственность за воспитание только на родителей. Существует много типов врожденного поведения (темперамента); это - уровень активности, которой ребенок обладает с рождения, скорость адаптации к новым стимулам, качество настроения (игривость, веселость, плач, неудовольствие), рассеянность (способность к концентрации внимания), внимательность и настойчивость. Таким образом, эмоциональный, ребенок с трудностями в приспособлении к новым условиям, ребенок часто прибывающий в плохом настроении, ребенок с низкой концентрацией внимания будет подвергаться стрессу, если родители будут предъявлять к нему завышенные требования.

К воспитанию таких детей нужно подходить с учетом его темперамента и личных особенностей, родителям «трудных» детей, испытывающих чувство вины, требуется квалифицированная помощь специалистов: психолога, психотерапевта.

В республике и Витебской области действует служба экстренной психологической помощи «Телефон доверия» - 8-0212-61-60-609 (круглосуточно), телефон доверия УВД Витебского облисполкома : 8-0212-60-90-63, республиканская «Детская телефонная линия» :8-801-100-1611, Витебский Центр здоровья молодежи : 8-0212-37-24-50.

Но в то же время, независимо от врожденных особенностей ребенка, способ общения родителей является решающим фактором в воспитании здорового ребенка. Родители могут изменить врожденные характеристики, если будут учитывать особенности темперамента ребенка, проявлять терпение и безусловную любовь к детям, имеющим особенности развития.

Благоприятный семейный климат создает условия для развития личности, прочную привязанность, чувство защищенности, эмоциональную удовлетворенность, гордость за принадлежность к своей семье.

Родителям необходимо поверить в уникальность своего ребенка, принимать его таким, каков он есть. Не надо стесняться демонстрировать ему свою любовь, нужно дать понять, что его будут любить всегда, независимо от обстоятельств. В качестве воздействия необходимо чаще пользоваться поощрениями, чем наказаниями в то же время, следует следить, чтобы родительская любовь не обернулась вседозволенностью и безнадзорностью, следует придерживаться установленных запретов и разрешений, не надо спешить прибегать к наказаниям, необходимо воздействовать на подростка просьбами и убеждениями. Надо научить подростка выражать свои чувства, для этого не должно быть запретов в семье на выражение чувств, даже если они негативные.

Следует помнить, что психическое здоровье ваших детей во многом в ваших руках, полагайтесь на вашу любовь и интуицию, при возникающих трудностях обращайтесь к специалистам.

Психолог Центра здоровья молодежи

Титова И.В.

Руководитель Центра здоровья молодежи

Воронькова Е.В.