

КОНСУЛЬТАЦІЯ ДЛЯ БАТЬКІВ  
«ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ»



Наразі гостро постає проблема порушення психічного здоров'я дитини через ситуацію, що склалась у країні та світі. Світова пандемія, соціальна ізоляція, матеріальна скрута, емоційне незадоволення дорослих, воєнний стан та інше – все це переноситься на дітей і порушує психологічну рівновагу.

Терміном «**психологічне здоров'я**» позначається стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам дійсності регуляцію поведінки й діяльності.

### ***Складові здоров'я:***

- ***емоційне***— здатність розуміти, висловлювати та регулювати свої почуття;
- ***соціальне***— здатність адекватно розуміти та будувати стосунки із соціальним оточенням: сім'я, друзі, колеги, колектив тощо;
- ***особистісне***— прийняття себе як особистості на основі самопізнання, самоаналізу, самооцінки тощо;
- ***розумове***— вміння отримувати, аналізувати та використовувати необхідну інформацію;
- ***фізичне***— відсутність фізичних вад і больових відчуттів в організмі людини;
- ***моральне***— сукупність норм і принципів поведінки людини відповідно до сучасних вимог суспільства;
- ***психологічне***— повноцінний психічний розвиток на всіх етапах онтогенезу, відсутність вад особистісного розвитку, здатність протидіяти стресу тощо — включає всі перераховані види здоров'я;
- ***психологічний комфорт***— стан душевної рівноваги, спокою, захищеності, людина задоволена своїм буттям, оптимістична тощо.

***Психологічно здорова людина*** — це людина творча, оптимістична, життєрадісна й весела, яка пізнає навколишній світ розумом, почуттями й

інтуїцією. Вона повністю сприймає саму себе і при цьому визнає цінність та унікальність людей довкола, бере відповідальність за своє життя, яке наповнене сенсом. Можна сказати, що «стрижневим» поняттям для опису психологічного здоров'я є «гармонія» між різними складовими самої людини: тілесними і психічними, інтелектуальними й емоційними.

***Щоб створити стан психологічного комфорту дитини, необхідно:***

- дозволяти їй відмовлятися від дискомфортної діяльності, уникати практики примусу;
- надавати право на вільний час, який можна витратити на власний розсуд;
- давати змогу доводити розпочату справу до кінця і бачити кінцевий результат своєї діяльності;
- забезпечувати спокій удома, відмовлятися від криків, різких жестів, авторитарних дій, принизливих, недобррозичливих висловлювань;
- створювати варіативне середовище, давати дитині змогу вільно рухатись, вибирати для себе бажану справу, а при потребі — побути самій;
- відмовлятися від надмірної опіки;
- стимулювати бажання самостійно проявляти творчість, ініціативу.

***У жодному разі не варто допускати:***

- примусового залучення дитини до небажаної діяльності;
- надміру голосних подразників, емоційної нестабільності дорослого оточення, різких змін настрою;
- жорсткої регламентації життєдіяльності дитини в сім'ї;
- зловживання оцінним підходом у навчанні і вихованні.

***Натомість:***

- виховуйте у дитини самостійність;

- навчіться розпитувати, вислуховувати дитину;
- розвивайте у себе і дитини почуття гумору, вміння посміятися з себе самого;
- у повсякденному житті створіть для дитини умови, де вона могла б задовольнити свої провідні духовні потреби — у любові, увазі, турботі, самоповазі, спілкуванні з приємними їй людьми, пізнанні;
- дайте дитині змогу через малювання (фарбами, фломастерами, олівцями, крейдою) звільнитися від страху, напруження, негативних переживань;
- розширюйте уявлень дітей про світ людських почуттів — радості, інтересу, подиву, горя, смутку, страждання, відрази, презирства, страху, провини, сорому, заздрості, жадібності, прикрості, гніву;
- вчіть дітей емоційно адекватно реагувати на подію, вчинок, результат діяльності;
- розвивайте в них уміння правильно переживати як перемогу, так і програш; виробляйте помірковане ставлення до труднощів, оптимізм при потребі їх долати;
- виховуйте волю дошкільнят, тренуйте у них прояви довільної поведінки. Відмовтеся від практики звичного оцінювання кінцевих продуктів праці. Акцентуйте увагу дітей на самому процесі подолання труднощів. Оцінюйте насамперед вкладені у досягнення зусилля дитини, її намагання впоратись зі складною ситуацією.

***Варто періодично давати дітям змогу розвантажуватися, розслаблюватися.*** Можна використати ігри у «клякси» або з папером, який дозволяється рвати, м'яти. Для зняття агресії можна використати гумову грушу (боксувати) або запропонувати дитині виконати певні фізичні вправи, танцювальні рухи.

***Психологічна підтримка дитини*** — процес, при якому дорослий:

- концентрується на позитивних сторонах і перевагах дитини для зміцнення її самооцінки;
- допомагає дитині повірити в себе і свої сили;
- розказує, як уникати помилок, підтримує при невдачах.

***Слова підтримки:***

- знаючи тебе, я впевнена, що ти все зробиш добре;
- ти робиш це дуже добре;
- прекрасно, чудово, вперед, давай далі, я пишаюся тобою;
- мені подобається, як ти працюєш;
- я дуже радий твоїй допомозі, дякую.

Не можливо перерахувати ту безмежну кількість порад для підтримки психологічного комфорту та попередження виникнення психологічних травм, проте кожен із близьких дорослих має знати, як підібрати ключик до серця своєї дитини, враховувати її індивідуальні особливості та напрямки особистісного розвитку.