**Методичне об’єднання класних керівників:**

**«Відповідальність батьків**

**за збереження**

**психологічного здоров’я**

**дітей»**

**Підготувала**

**практичний психолог**

**Юхимець Т.В.**

**2019 рік**

Численні наукові джерела і спеціальні експериментальні дослідження свідчать про негативний вплив на психічне здоров'я дитини стресогенних чинників, які постійно діють на дитячу психіку.

Невротичні прояви у поведінці з'являються у дітей, які страждають від дефіциту спілкування з дорослими або від їх ворожого ставлення, а також у дітей, які ростуть в умовах сімейних негараздів. Інформаційні перевантаження з повідомленням на телебаченні про крадіжки, розбій, неприховані сцени з інтимної сфери життя дорослих, також негативно впливають на психічне здоров'я дітей.

**Психічне здоров'я дитини** характеризуються її здатністю успішно регулювати свою поведінку і діяльність відповідно до загальноприйнятих норм, і правил, активно розвиватись як особистість.

**Психічне здоров'я дитини** - стан душевного благополуччя, емоційного комфорту, впевненість у своєму майбутньому, пов'язана з відчуттям захищеності свого «Я».

**Психічно здорова дитина**- характеризується гармонійністю розвитку, врівноваженістю, адаптивністю, а також духовністю, орієнтацією на саморозвиток і самоактуалізацією. Гармонійний особистісний розвиток і фізичне здоров'я сприяють успішній адаптації дитини у соціумі.

***Емоційна потреба у любові та захищеності*** посідає перше місце серед душевних потреб дітей. Недостатнє задоволення цієї потреби зумовлює виникнення у дітей короткочасних і тривалих негативних психічних станів. Майже кожна ситуація, у якій зневажається, а той принижується почуття власної гідності дитини, сприймається нею як критична. Потреба дітей у повазі є дуже важливою. Задоволення цієї потреби веде до підвищення рівня психічного здоров'я дитини, і навпаки.

  Батьки, у яких відсутня потреба знати душевний стан своєї дитини, щодня залишають дитину на одинці з образами. Поступово, у міру накопичення досвіду негативних переживань, у дитини знижується рівень психічного здоров'я: втрачається здатність радіти, дивуватися, захоплюватися, довіряти, а натомість, тривога, безпричинні страхи, порушення сну, занепокоєння. Дитина позбавляється емоційного комфорту,почуття захищеності.

**Дитині потрібно:**

* щоб її любили, розуміли, поважали, визнавали;
* щоб вона була комусь потрібною і близькою;
* щоб вона була успішною у своїх справах;
* щоб вона могла реалізуватися, розвивати свої здібності і поважати себе.

Відомо, що незадоволен­ня значущих для дитини потреб породжує страждання, а часті страждання призводять до «руй­нівних» емоцій»: гніву, злості, агресії. Вони руйнують і саму дитину (її психіку, здоров'я у ці­лому), і її взаємини з оточенням. А від досвіду, набутого у пері­од дошкільного дитинства, зна­чною мірою залежить, буде ди­тина оптимістом чи песимістом, наскільки віритиме у свої сили, а отже, як зуміє здолати звичай­ні труднощі життя, протистоя­ти перешкодам, спокусам тощо.

Усім відомо, що діти з хорошими потенційними можливостями розвитку здібностей, але із заниженою самооцінкою гірше навча­ються, мають часті конфлікти з однолітками і вихователями, а потім і з учителями. їх невдачі з роками зростають. Варто пам'ятати, що у *дитини формується ставлення до себе лише на підставі ставлення до неї близьких дорослих,*  і вона починає бачити себе такою, якою бачать її дорослі.

Водночас дитина не просто очі­кує позитивного ставлення до себе, а й домагається його, бореться за ньо­го. І якщо саме у критичній ситуації, коли дитині дуже важливо отримати відчутне підтвердження любові з боку рідної людини, батьки відштовхують її, дитина звикається з оцінкою «пога­ний» і кидає виклик дорослим. А з переходом до шкільного життя взаємини з дорослими ще більше ускладнюються. Діти і в школі пово­дяться за звичним сценарієм, нічого но­вого не очікуючи від оточення, і швидко переконуються у своїй правоті. Учителі їх зараховують до табору «поганих». Протягом шкільного дня на свою адресу вони отримують від учителів безліч зауважень, оцінних суджень негативного змісту. І це швидко підхоплюють однолітки. Але такі діти, відштовхнуті всіма, му­сять вижити самотужки. І вони виживають, як можуть: утікають з дому, вживають наркотики, крадуть тощо. Але що більше прикрощів трапля­ється з дитиною, то більше потрібне їй визнання батьків і членів роди­ни, їхні любов, захист, підтримка і віра в успішність.

Дуже важливо помічати відхилення у поведінці дітей і *вчасно нада­вати відповідну психологічну допомогу.*  Саме від уміння вихователя вчасно підмі­чати, правильно розуміти та корегувати особливості емоційних проявів дитини у процесі регуляції нею своєї ігрової діяльності і спілкування ба­гато у чому залежить подальший розвиток підростаючої особистості. Цій самій меті мають підпорядковуватися і стратегії виховних та навчальних впливів, розраховані на те, щоб зберегти психічне здоров'я дитини від руйнівної дії негативних емоційних чинників, які становлять серйозну загрозу нормальній життєдіяльності дітей у майбутньому.

Однією з найважливіших умов збереження психічного здоров'я дітей є дотримання науково обгрунтованих психогігієнічних норм організації виховання дошкільників з урахуванням індивідуальних норм навчального навантаження.

**До психогігієнічних норм належать:**

* сприятливий характер педагогічного впливу, зокрема стабіль­ність позитивного емоційного тла виховання і навчання;
* забезпечення свободи в особистісному самоствердженні та відповідальності за власний розвиток;
* забезпечення індивідуально посильної міри новизни під час навчання, її оптимального співвіднесення з пізнаваль­ним досвідом особистості;
* орієнтація виховання і навчання на зону найближчого роз­витку дитини з урахуванням сензитивних періодів для роз­витку того чи іншого виду активності;
* дотримання принципу включення вихователя у спільну з діть­ми діяльність;
* вчасне створення сприятливих умов для психічного розвит­ку кожної дитини;
* дотримання принципів гуманізації освіти.

Збереження психічного здоров'я - безперервний профілак­тичний процес, який передбачає своєчасне попередження психое­моційного перевантаження.  Батькам рекомендовано регулярно приділяти час спілкуванню з дитиною, створювати їй чіткий розпорядок дня, відслідковувати навантаження.

Згідно з новітніми дослідженнями, спостерігається стійке зниження психічного здоров'я дітей, і цей процес починається в середньому в 14 років. У більшості дітей хоча б раз у житті з’являються думки про суїцид, суттєво впливаючи на якість їх повсякденного життя.

Батьки, дотримуючись певних рекомендацій, можуть допомогти своїм дітям стати здоровішими у психічному сенсі. Розгляньмо ці поради докладніше.

**Поради як підтримувати психічне здоров'я дитини**

**1. Ініціюйте спілкування**

Сьогодні, коли спілкування між людьми часто зводиться до смс-переписки й повідомлень у соціальних мережах, звичайне спілкування може допомогти дитині зміцнити психічне здоров'я. Запитайте дитину про те, що її турбує, поцікавтеся, чи немає в неї тих чи інших проблем. Дозвольте дитині відкритися. Дайте їй висловитися, не критикуйте й не тисніть на неї. Дитина не повинна боятися, що її покарають або засудять.

**2. Зберігайте спокій**

Батькам буває боляче бачити своїх дітей нещасними, спостерігати, як вони страждають від негативних емоцій, проблем тощо. У таких випадках батьки часто панікують і виявляють неадекватні реакції. Цього робити в жодному разі не варто. У будь-яких ситуаціях батькам слід зберігати максимальний спокій і виявляти терпіння. Якщо та чи інша ситуація ставить вас у глухий кут, поділіться своїми почуттями з кимось із близьких вам людей і попросіть у них поради.

**3. Приділяйте дитині час**

Дитина постійно потребує вашої допомоги. Ви можете стати для неї найкращим другом. Ваша присутність у її житті, готовність вислухати й підтримати допоможе їй упоратися з усіма труднощами. Зрозуміло, у сучасному ритмі життя дуже складно знаходити баланс між роботою й сім'єю. Але якщо ваша дитина проживає важкий період у житті, намагайтеся проводити з нею якомога більше часу.

**4. Дозвольте дитині почуватися в безпеці**

Підтримуйте дитину й демонструйте їй свою любов – так вона почуватиметься в безпеці. Приготуйте їй на вечерю її улюблену страву або повечеряйте разом із родиною в кафе. Багато дітей відчувають різні психічні розлади (стрес, тривогу тощо), оскільки не почуваються безпечно. Використовуйте всі можливі способи, щоб дати дитині відчуття безпеки, і вона почуватиметься набагато краще.

**5. Заспокоюйте дитину**

Людям властиво хвилюватися й думати, що справи йдуть набагато гірше, ніж є насправді. Якщо дитина має переживання з приводу певної ситуації, переконайте її, що нічого поганого не станеться. Це допоможе дитині заспокоїтися. Налаштуйте дитину на позитивне сприйняття ситуації й запевніть, що все буде добре.

**6. Звертайтеся по допомогу**

Якщо всі вищезгадані методи не дали бажаного результату і ви не бачите позитивних змін у поведінці й настрої своєї дитини, зверніться по професійну допомогу до психолога. Він зможе точно визначити, з чим пов'язані негативні емоції дитини і вчасно виправити ситуацію.

Також дуже важливо, щоб дитина мала підтримку сім'ї, шкільних учителів і друзів.

Довгий час психічному здоров'ю людини не приділялося належної уваги. Однак це надзвичайно важливо для кожного з нас, особливо дітей. Діти беззахисні, і часто вони не можуть зрозуміти, як потрібно поводитися в тій чи іншій ситуації. Якщо ваша дитина має ті чи інші труднощі, допоможіть їй. Ваша допомога зміцнить її психічне здоров'я і матиме важливе значення для її майбутнього.