

## **Как воспитывать ребенка, чтобы сохранить его психическое здоровье.**

Эксперты ВОЗ называют психическое здоровье определенным резервом сил у детей и подростков, благодаря которому они справляются со стрессами и трудностями.

Психическое здоровье способствует эмоциональному и умственному развитию ребенка, его адаптации в обществе: самореализации, продуктивному общению, выполнению домашних обязанностей и т.д. Ребенок со здоровой психикой успешно справляется с новыми обстоятельствами и трудностями, становясь полноценным взрослым человеком.

### **О роли эмоциональной привязанности ребенка и взрослого**

Дети лучше развиваются тогда, когда удовлетворена потребность в эмоциональной близости со взрослым. Малыш, наполненный поддержкой родителей, уравновешен, активен, проявляет интерес к внешнему миру. Ему проще концентрировать внимание, устанавливать дружеские связи, учиться.

Если родители систематически игнорируют потребности малыша в установлении эмоциональных связей, не обнимают, не играют с ним, у ребенка снижается способность к душевному, близкому общению с людьми. Возможно развитие затяжного стресса и многих болезней. Эмоциональная связь со взрослыми – это не только развитие, но и выживание ребенка. Привязанность – основополагающая потребность, которая помогает правильному физическому, эмоциональному, интеллектуальному и социальному развитию ребенка.

### **Чтобы сформировать прочную эмоциональную связь с ребенком, следуйте правилам:**

1. Внимательно относитесь к сообщениям младенца через его поведение. Учитесь правильно распознавать его сигналы и быстро на них реагировать.
2. Если малыш расстроен, не оставляйте его одного, успокойте и помогите справиться с ситуацией.
3. Очень важно речевое общение даже с самым маленьким ребенком. Говорите с ним, показывайте разные эмоции.
4. Играйте с малышом, выбирайте вместе с ним игрушки по возрасту.
5. Зрительный контакт. Смотрите ребенку в глаза, меняйте выражение лица. Это основной инструмент взаимопонимания в первые месяцы его жизни.
6. Дайте телесный контакт: целуйте, обнимайте, делайте массаж. Это формы чуткого тактильного общения, которые развивают систему прочных эмоциональных связей.
7. Помогайте справиться со стрессом. Многократное повторение ситуации поддержки и утешения формирует у ребенка собственные резервы для восстановления внутреннего равновесия – саморегуляцию.
8. Станьте хорошим примером. Родитель в глазах ребенка – самый главный человек. Малыш бессознательно считывает состояние «своего» взрослого и заряжается теми же чувствами и эмоциями.

**На психическое здоровье ребенка оказывают влияние различные факторы:** семейная ситуация, наследственность (генетика), характер и темперамент, отношения со сверстниками, воспитание, восприятие себя и мира, соматические болезни, пол, возраст.

### **Как вырастить ребенка психически здоровым?**

- 1. Научите малыша основным правилам ЗОЖ:** прогулки на свежем воздухе, полноценное регулярное питание и отдых, соблюдение режима дня.
- 2. Установите систему требований в семье.** Правила помогут ребенку чувствовать себя уверенно и спокойно. Неизвестность, хаос, постоянная смена требований, то соблюдение, то несоблюдение правил – всё это формирует тревожную личность. Правилам должны подчиняться и родители. Так дети чувствуют себя любимыми и видят, что уважение проявляется ко всем членам семьи.
- 3. Не будьте агрессором.** Правила важны, но излишняя строгость заставит ребенка бояться вас, ваших реакций. Он может замкнуться в себе, утаивать и молчать из страха получить очередную порцию критики и негатива. Учитесь договариваться.
- 4. Ранняя профориентация.** Понаблюдайте и почувствуйте наклонности своего ребенка, чтобы помочь ему развить свои таланты, а не ваши ожидания.
- 5. Принимайте темперамент ребенка.** Не пытайтесь его переделать. Помогите справиться с непростыми для него задачами. Трудное поведение часто зависит от возраста и сегодняшнего внутреннего состояния ребенка. Разговаривайте с детьми, искренне интересуйтесь их делами, **умейте слушать**.
- 6. Уважайте мнение и чувства ребенка, не кричите.** Крики и скандалы не принесут ничего кроме обид. Не обесценивайте чувства ребенка, даже если они кажутся вам нелогичными и несущественными. Он только учится жить во взрослом мире. Все эмоции важны, каждая из них – причина определенного душевного состояния. Помогите разобраться с этими ощущениями и их причинами. Так он научится понимать самого себя и других людей.
- 7. Поддерживайте и хвалите за достижения.** Это развивает уверенность в себе и вдохновляет на новые победы. Учите ребенка мечтать, ставить цели и достигать их своими усилиями.
- 8. Научите принятию себя и своей внешности.** Критика и насмешки никогда не делали человека уверенным в себе. Говорите ребенку, что он красивый и обаятельный. Указывайте на достоинства характера и изюминки во внешности.
- 9. Не воспитывайте детей!** Воспитывайте себя, а дети сами вас копируют» (Л. Петрановская)

### **Возрастные особенности психического развития ребенка**

Чтобы родители могли заметить признаки психического неблагополучия у ребенка и вовремя обратиться за консультацией к врачу, необходимо знать основные возрастные особенности психического развития детей.

- **1 месяц.** Фиксирует взгляд на ярких предметах, следит за движущимся объектом, прислушивается к голосу взрослого, звуку игрушки, пытается поднять и удержать голову лежа на животе. Первая улыбка в ответ на разговор взрослого.
- **2 месяца.** Долго следит глазами за двигающимся предметом, рассматривает неподвижный предмет, ищет источник длительного звука поворотом головы, хорошо держит голову лежа на животе, отвечает улыбкой на общение, издает отдельные звуки.

- **3 месяца.** Может сосредоточиться в вертикальном положении на лице взрослого или на игрушке. Проявляет «комплекс оживления»: улыбается, издает звуки, гулит, сгибает и разгибает ножки и ручки в ответ на эмоциональное общение с ним. Случайно наталкивается и пытается захватить игрушки, висящие у него над грудью. Лежит на животе, опираясь на предплечья и высоко подняв голову в течение 1 минуты. Хорошо держит голову в вертикальном положении, а при поддержке под мышки крепко упирается в твердую опору ногами, согнутыми в тазобедренном суставе.
- **4 месяца.** Узнает маму и других близких, радуется при их появлении. Поворачивает голову в сторону источника звука и находит его глазами. Во время бодрствования часто возникает «комплекс оживления», малыш радуется, гулит, громко смеется. Рассматривает, ощупывает и захватывает низко висящую игрушку, поворачивается со спины на живот, при кормлении удерживает руками грудь матери или бутылочку.
- **5 месяцев.** Различает «своих» и чужих людей, узнает голос мамы или другого близкого человека, отличает строгий и ласковый тон, берет игрушку из рук взрослого. Переворачивается со спины на живот, долго лежит на животе, подняв корпус и опираясь на ладони выпрямленных рук. Подолгу певуче гулит, ест с ложки густую или полугустую пищу.
- **6 месяцев.** По-разному реагирует на свое и чужое имя, уверенно берет игрушки из различных положений и долго ими занимается, перекладывает из руки в руку. Быстро переворачивается с живота на спину сам или при помощи взрослого. Произносит отдельные слоги, ест пищу с ложки, снимая ее губами.
- **7 месяцев.** Хорошо ползает, размахивает и стучит игрушкой, перекладывает и бросает её. На вопрос: «Где?» находит взглядом предмет. Хорошо ест из ложки, пьет из чашки, которую держит взрослый. Подолгу лепечет, повторно произносит одни и те же слоги.
- **8 месяцев.** Сам ест корочку хлеба, сам садится, сидит и ложится, встаёт, держась за барьер, опускается, переступает. Долго занимается с игрушками. В игре появляется простое подражание: стучит, катает, произносит слоги. На вопрос: «Где?» находит 2 -3 предмета на постоянных местах. Выполняет ранее разученные действия, например: «ладушки», «дай ручку».
- **9 месяцев.** Малыш знает своё имя, хорошо пьет из чашки, придерживая её руками. Выполняет плясовые движения под музыку, ходит, держась за опору. Игрушками занимается долго и разнообразно, с предметами обращается в зависимости от их свойств: катает, открывает, гремит и пр. Находит предметы в разных местах, подражая взрослому, повторяет слоги, которые уже есть в его лепете.
- **10 месяцев.** Умения и навыки закрепляются. Малыш идёт вперед при поддержке за обе руки, может залезть на низкую поверхность и сойти с неё. Действия с предметами принимают устойчивый характер. По просьбе «дай» находит и даёт знакомые предметы, выполняет разученные действия. Подражая взрослому, повторяет новые слоги, которых не было в лепете.
- **11 месяцев.** Самостоятельно стоит, делает первые шаги, ставит кубик на кубик, собирает пирамидку, произносит первые простые слова: «кис-кис», «ав-ав». Во время игры при словесной помощи ребенок выполняет разученные действия, которые не подсказаны предметами: водит куклу, кормит собачку.
- **1 год.** Сам ходит, различает предметы по форме. По просьбе взрослого отличает кирпичик от кубика. Игры начинают усложняться, малыш сам выполняет разученные действия с игрушками: водит, кормит, катает. Он произносит 6-10 простых слов, повторяет новые слоги и слова, сам пьет из чашки и держит её. Понимает слово «нельзя», выполняет отдельные поручения: найди, принеси, дай.

- **1 год и 3 месяца.** Ходит долго, не присаживаясь, меняет положения: приседает, наклоняется, поворачивается, пядится. Самостоятельно ест густую пищу, ставит один кубик на другой, повторяет действия взрослых. У малыша быстро расширяется запас понимаемых слов, он пользуется и лепетом, и отдельными словами. Ребенок ориентируется в двух величинах предметов с разницей в 3 см.
- **1 год и 6 месяцев.** Называет предметы и действия словами или междометиями - «би-би». Ориентируется в четырех контрастных формах предметов: куб, шар, кирпич, призма. Перешагивает через препятствие приставным шагом, сам ест жидкую пищу ложкой. Делает попытки оставить след карандашом на бумаге.
- **1 год 9 месяцев.** Понимает простой рассказ по сюжетной картинке. Отвечает на вопросы взрослого, отыскивает изображения знакомых действий. Во время игры словами обозначает свои действия. Умеет частично раздеваться с небольшой помощью взрослого.
- **2 года.** Малыш понимает короткий рассказ о событиях, с которыми он многократно сталкивался. Говорит предложениями из 3 слов, ориентируется в трёх контрастных цветах, подбирает парные предметы одного цвета по образцу. Начинается сюжетная игра. Ребенок воспроизводит логически связанные, последовательные действия, сооружает постройки «стол», «стул», «ворота», рисует вертикальные и горизонтальные линии. Умеет надевать одежду с помощью взрослого.
- **2 года и 6 месяцев.** Говорит предложениями из трех и более слов. Активно задает вопросы: «Где?», «Куда»? Игра становится сюжетной, в ней присутствует взаимосвязь и последовательность 2-3 действий. Малыш самостоятельно сооружает постройки и называет их: дом, скамейка. Ребенок сам одевается, но пока не умеет застегивать пуговицы и завязывать шнурки. Аккуратно ест, перешагивает через палку или веревку, горизонтально приподнятую от пола на 28-30 см.
- **3 года.** Понимает содержание рассказов, сказок о событиях, которые сам не видел, но отдельные элементы знакомы. Речь малыша усложняется, появляются придаточные предложения. Он понимает предложно-падежные конструкции с предлогами «через», «около», «перед». В активной речи появляются вопросы «почему?» и «когда?». Сам называет объемные геометрические формы. Появляются элементы ролевой игры, ребенок делает сложные постройки: гараж, дом, лестница. Называет их и обыгрывает. Изображает простые предметы с помощью пластилина, карандаша и называет их: яблоко, солнышко, домик. При еде ребенок пользуется салфеткой, одевается самостоятельно, может застегнуть пуговицы и завязать шнурки с небольшой помощью взрослого.
- **4 года.** Разбирает и складывает пятиместную матрёшку, пирамидку из пяти колец, называет 6 основных цветов, составляет картинку из четырёх частей, самостоятельно называет 5 плоскостных геометрических форм, считает до пяти. Ребенок понимает предложно-падежные конструкции с предлогами «из», «из-за», «из-под». Умеет группировать предметы по классам и обобщать: мебель, посуда, одежда, животные и пр. Исключает лишний предмет из четырёх предложенных по форме, цвету, величине, функциям. Составляет рассказ по сюжетной картинке со знакомой ситуацией. Запоминает стихи, соответствующие возрасту. Бросает и ловит мяч, подпрыгивает на двух ногах одновременно на месте и продвигаясь вперед. Играет с другими детьми в ролевые игры, соблюдает правила. Самостоятельно застегивает пуговицы и завязывает шнурки. В большинстве случаев отвечает действием на просьбы взрослого. Ест из мелкой тарелки, пользуется вилок. Рисует предметы из нескольких частей: машина, поезд.

- **5 лет.** Различает два предмета разной длины и ширины. Составляет картинку, разрезанную на 6 частей по горизонтали и вертикали. Называет оттенки цвета, может сравнить две картинки и найти отличия. Составляет рассказ по 2-3 сюжетным картинкам. В речи присутствуют сложносочиненные предложения. Умеет прыгать на одной ноге на месте и продвигаясь вперед. Самостоятельно одевается и раздевается, обращается к взрослому на Вы, по имени и отчеству. Оценивает поступок с точки зрения социальной нормы, отражает в сюжете игры сцены из повседневной жизни.
- **6 лет.** Быстро бегает и прыгает даже на цыпочках. Взбирается на возвышенности, преодолевает препятствия, лазает по гимнастической стенке, катается на двухколесном велосипеде. Задаёт вопросы, активно изучает окружающий мир. Память становится лучше, запас слов - 3-3,5 тысячи. Правильно согласовывает части речи. Пересказывает содержание прочитанной книги, описывает картинки, называет растения, животные, плоды. Различает основные геометрические фигуры, сравнивает предметы по высоте, длине, ширине или глубине. Знает дни недели, времена года. Считает до 10-15. Имеет начальные географические сведения: название и столицу своей страны, называет другие страны и их жителей. В этом возрасте активно строятся социальные связи между детьми. Шестилетки способны себя обслуживать: гигиена, мытьё посуды, разогревание пищи. Они могут назвать свое имя, фамилию, домашний адрес.
- **7-8 лет.** Переломный этап. Интеллектуальное, физическое, психическое, эмоциональное развитие идет семимильными шагами. В этом возрасте ребенок – уже полноценная личность со своим мировоззрением, интеллектуальным развитием. За год происходит колоссальный рывок. К восьми годам дети уже умеют читать, считать до ста, складывать и вычитать в пределах 20, писать прописью, верно оценивать и понимать действия посторонних, выделять главную мысль, пересказывать своими словами сказки и рассказы. Преобладают сюжетно-ролевые игры. Начинается формирование самооценки, психологическое взросление, в процессе которого меняется поведение и отношение к миру. Ребенок открывает свои собственные эмоции и переживания, которые принадлежат только ему.
- **9-10 лет.** Ребёнок умеет учиться, пользуется своими знаниями, запоминает большое количество информации. Он начинает осознавать свои способности, закрепляет умения, более качественно выполняет задания. Компетентность – новая часть самосознания ребенка. В этот период он стремится вписаться в коллектив, чаще всего общается с детьми своего пола. Сильная привязанность к матери ослабевает, но поведение ребенка всё еще зависит от родителей. Игры и игрушки остаются интересными и важными, хотя и становятся другими: конструкторы, логические игры.
- **10-13 лет.** Период обретения независимости. Ребенок начинает многое делать самостоятельно: остается дома один, ходит в магазин за покупками, меняет постельное бельё, пользуется посудомоечной машиной, готовит блюда из нескольких ингредиентов, готовит еду в духовке, гладит одежду, присматривает за младшими детьми.
- **11-15 лет.** Происходят важные физиологические изменения, половое созревание. Ребенок утверждает свою независимость вне семьи, где устанавливает важные для него взаимоотношения.

#### **Рекомендации детского врача-психиатра**

Чем раньше у ребенка диагностировано психическое неблагополучие и назначено лечение, тем благоприятнее прогноз. Раннее вмешательство – лучшая профилактика

психических расстройств у детей. Если вы заметили у ребенка следующие проявления, то обратитесь за консультацией к психологу и детскому врачу-психиатру:

- Ребенок родился недоношенным.
- Отмечается задержка психомоторного и речевого развития.
- Ребенок в возрасте 3-х месяцев избегает зрительного контакта, не улыбается близкому взрослому, не радуется ему, не интересуется игрушками.
- Наблюдается у врача невролога по поводу различных расстройств.
- До 3 лет игра примитивна, не развивается сюжетная игра.
- Ребенок совершает навязчивые, повторяющиеся действия, игра носит стереотипный характер.
- Ребенок неохотно идет в школу /детский сад.
- Часто плачет без видимой причины.
- Ребенок избегает речевого общения .
- Снизился аппетит
- Ребенок выглядит неподвижным, безучастным, отрешенным и беспомощным.
- Он замкнут, предпочитает уединяться.
- Высказывает мысли о нежелании жить.
- В поведении появилась агрессивность, раздражительность.
- Ребенок уходит из дома, замечен в употреблении психоактивных веществ, совершении противоправных действий (кражи, драки и пр.), перестает посещать школу.
- Появились нарушения сна: плохо засыпает, часто пробуждается, испытывает страхи.
- У ребенка плохая память, не справляется с учебной программой.
- Неусидчив, рассеян, не может сосредоточиться на занятии, постоянно в движении.
- У подростка отмечается искажение восприятия своего тела (считает себя слишком толстым, некрасивым, стараются похудеть и пр.)
- Стал чаще простужаться, жалуется на различные недомогания, боли в животе, головные боли, головокружения, реагирует на изменения погоды, при этом соматические расстройства не диагностируются.

***Брошюра создана по материалам, предоставленным Воловой Татьяной Леонидовной, главным внештатным психиатром детским министерства здравоохранения Архангельской области, заведующей Центром детской и подростковой психиатрии ГБУЗ АО «АКПБ».***

**Архангельский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики**