Сегодня говорить мы будем о самом дорогом, что есть у каждого из нас, о здоровье наших детей. Всемирная организация здравоохранения термину здоровье даёт следующее определение:

Здоровье – это «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». В общем понятии здоровья имеются две неотъемлемые составляющие – здоровье физическое и здоровье психическое.

Физическое здоровье предполагает отказ человека от вредных привычек. Чтобы достигнуть высокого уровня физического здоровья, человек должен рационально питаться, соблюдать правила личной гигиены и безопасного поведения, оптимально сочетать работу и отдых, физический труд и умственную деятельность, выполнять необходимый объем двигательной активности.

Психическое здоровье человека зависит от системы его мышления, отношения к людям, событиям, ситуациям, своему положению в обществе. Оно достигается умением жить в согласии с окружающими людьми, способностью анализировать различные ситуации и прогнозировать их развитие, а также вести себя в различных условиях с учетом необходимости, возможности и желания.

Критерии психического здоровья следующие:

- позитивное самоощущение, позитивный основной фон настроения, позитивное восприятие мира. Другими словами, умения любить себя и другого человека;
- умения понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей, возможность открытого проявления чувств без причинения вреда другим, осознание причин и последствий своего поведения, так и поведения окружающих;
- стремление быть успешным.
- адаптированность к обществу, т.е. умение понимать людей различных культур и взаимодействовать с ними.

Почему мы сегодня говорим о физическом и психическом здоровье детей?

Потому что замечаем нарушения психического здоровья школьников. В школе психологические нарушения проявляются в виде неполноценности, неумелости. В результате школьник чувство неполноценности пытается скомпенсировать через проявление агрессии к тем, кто слабее его. Это сверстники, в некоторых случаях даже педагоги. Чаще всего агрессия проявляется в виде насмешек, издевательств, использование ненормативной лексики. Особый интерес для такого ребёнка представляет унижение другого человека. При этом негативная реакция окружающих только усиливает стремление к этим действиям, поскольку служит доказательством собственной неполноценности. В пассивном варианте чувство неполноценности у ребёнка принимает форму страха взросления, инфантильности,

избегания принятия самостоятельных решений. Нужно иметь в виду, что часто чувство неполноценности сопровождается выученной беспомощностью, поэтому ребенок не будет предпринимать никаких действий для достижения успеха, а в некоторых случаях даже отрицать желание его получить. Поэтому родителю надо снова «взять ребенка за руку» и учить его делать первые шаги к успеху. Это могут быть совместное приготовление уроков или тщательная проверка их родителями, разработка системы поощрений самых малых успехов и пр.

У подростков учителя отмечают рост тревожности, агрессивности, инфантильности. Некоторые подростки отказываются учиться, соблюдать дисциплину на уроках. При этом они как бы надевает защитную маску: у меня всё хорошо и живут одним днём. Либо при внешнем соблюдении норм и правил наблюдается отказ от будущего, не желания думать о выборе профессии, стремление цепляться за родителей («Мама сказала, что мне нужно поступать так») и не принимать самостоятельные решения. Всё вышеперечисленное свидетельствует о кризисе идентичности. Основная задача родителей — помочь ребенку успешно завершить подростковый кризис. Для этого необходимо обеспечить ему наличие образцов для подражания и близкого контакта с ними. Полезны беседы, в ходе которых вы бы делились с подростком о том, как сами пережили этот возраст, рассказали о своих ошибках и успехах, мечтах о будущем: что я хотел, что смог сделать, как добился желаемого.

Нарушения психического здоровья отмечаются и у тех школьников, которые страдают от недостаточного общения с близкими людьми и их враждебного отношения, а также у детей, которые растут в условиях семейного разлада. У этих детей беспричинные страхи, нарушения сна. Обычно эти нарушения носят временный характер, но у некоторых школьников они проявляются часто, упорно и приводят к невротизации. Психосоматический способ реагирования на психологический дискомфорт в семье может закрепиться, и во взрослой жизни обычно приводит к развитию психосоматической патологии.

Таким образом, одним из важнейших факторов укрепления физического и психического здоровья школьника является СЕМЬЯ.

Для ребёнка семья — это среда, в которой складываются условия его физического, психического, эмоционального и интеллектуального развития.

Семья - самое близкое, самое важное, защита от всех бед и невзгод. И если серьёзный конфликт для взрослых - это болезненное, малоприятное переживание, то для ребёнка - это разрушение среды его обитания, стресс. Даже неприятности в школе переживаются проще, если в семье тёплая атмосфера. Тёплая семейная атмосфера обеспечивает психологическое благополучие семьи.

Признаки тёплой семейной атмосферы:

- сходство семейных ценностей,
- функционально-ролевая согласованность,
- эмоциональная удовлетворённость от общения членов семьи;
- адаптивность в семейных отношениях и устремлённость на семейное долголетие.

Родители должны вовремя справляться со своими личными проблемами и поддерживать теплые взаимоотношения в семье, любить детей и быть добрыми к ним, отзывчивы к их нуждам и запросам, позволять детям выражать свои чувства и действовать согласовано в вопросах воспитания.

Порой взаимодействие родителей с ребенком бывает неэффективно и также закрепляет нарушение. Психологически нездоровому ребенку нужна особая «диета», организовать которую может только горячо любящий родитель.

Прежде всего, это формирование умения любить себя и другого человека. Вы можете сказать, что дети и так себя любят. На самом деле это не так. Любовь к себе – это чувство собственного достоинства, собственной ценности и вера в свои возможности. Можно услышать возражение – любовь к себе – это себялюбие. Но себялюбие исключает какой-либо искренний интерес к другим людям, то есть действительно несовместимо с любовью к другим. Реальная же любовь к себе и любовь к другим взаимообусловлены. Поэтому можно сказать, что установка на любовь к себе обнаруживается у тех, кто способен любить других.

Однако научиться любить себя оказывается достаточно сложно. Опыт показывает, что школьники лучше знают свои недостатки, чем достоинства. Поэтому важно демонстрировать ребёнку свою безусловную любовь, любовь не за что-то или при определённых условиях, а несмотря ни на что и невзирая ни на какие условия.

Акцентирую ваше внимание не только на наличие безусловной любви, но и на её демонстрацию детям. К примеру, мама, безусловно, любит своего ребёнка, но в силу занятости или по каким – то причинам не показывает это (сама выросла в семье, где не принято было проявлять чувства). Тогда демонстрировать свою любовь к ребёнку должен отец. Ребенок должен быть абсолютно уверен, что родители любят его всякого — успешного и неуспешного, причем сила этой любви не определяется степенью успеха в учебе. Велика роль родителей в развитии у своего ребёнка умения понимать свои чувства и чувства других людей, причины и последствия своего поведения. Для этого учите ребенка анализировать свой жизненный опыт, находить, чему может научить неудача. Например: «Чему может научить эта «двойка» за задачу? Может быть, надо более внимательно читать условие задачи или представить себе это условие зрительно? А может быть, чему-то еще?»

Главное — это чтобы ребенок стремился стать лучше. Стремился лучше общаться, помогать по дому, заботиться о близких, учиться, познавать новое и пр. Конечно,

стать успешным - это большой труд. И очень важно, чтобы ребенок имел твердую веру в то, что его ожидания обязательно сбудутся, если он приложит для этого достаточно усилий.

Что можно порекомендовать с целью сохранения психического, а значит и физического здоровья школьников?

1. Сохраняйте спокойствие и достоинство. Найдите в себе силы для решения ситуации, не нужно впадать в панику. Криком, битьем, угрозами вы ничего не добьетесь. Исправить ситуацию можно, если вы отнесетесь к ней спокойно и обдуманно, так же, как вы раньше относились к другим неприятностям.

2. Разберитесь в ситуации. Постарайтесь определиться, сумеете ли Вы сами справиться с ситуацией, или же необходимо обратиться за помощью к специалистам.

3. Сохраните доверие ребенка к себе. Поговорите со своим ребенком на равных. Отсутствие общения приводит к нарастанию непонимания, отдаляет вас и ребенка друг от друга. Для сохранения доверия может быть разговор – воспоминание о вашем детстве, юности, неудачного лечения психических травм.

4. Знайте как можно больше о том, что происходит с Вашим ребенком. Дайте понять, что Вы в курсе событий.

5. Измените свое отношение к ребенку. Ваш ребенок - уже достаточно взрослый, чтобы отвечать за свои поступки.

6. Не позволяйте собой манипулировать. Введите санкции или ограничения. Введение ограничений поможет ребёнку убедиться в том, что он вам не безразличен. А Вы не забудьте подчеркнуть, что действуете так, любя и тревожась за него, и поступаете так в его интересах.

7. Не исправляйте за ребенка его ошибки. Заглаживая ошибки своего ребенка, родители усиливают его чувство безнаказанности. В результате ребенок не сталкивается с последствиями своего поведения и не делает выводов, становится безответственным.

8. Меньше говорите, а больше делайте. Обещания, угрозы «посадить» ребенка, «сдать» его в больницу, быстро становятся для него привычными, вырабатывают безразличие к своему поведению. Он их просто не слушает или делает вид, что слушает. Такое отношение к Вашим словам формируется у ребенка потому, что Вы не выполняете ни одно из своих «страшных» обещаний. Поэтому, выслушав Ваши очередные угрозы, он легко дает обещание исправиться, стать «нормальным» человеком. Он давно перестал верить в реальность Ваших угроз. Но когда Вы выполняете то, что обещали, он становится гораздо более управляемым и послушным.

9. Восстановите доверие к ребенку. Прекратите обсуждать уже произошедшее. Не напоминайте ребенку о его проступке, так как навязчивые разговоры могут сыграть провокационную роль.

10. Помогите ребенку изменить жизнь к лучшему. Найдите время для общения с ребёнком и совместных занятий. Поощряйте его увлечения, интересы, помогите найти ему дело по душе. Не оставляйте достижения детей без внимания.

На детей влияют не только преднамеренные воспитательные воздействия, но и все особенности поведения родителей, в том числе и не осознаваемые ими. Что родители говорят, о чём говорят, кого винят, как относятся к чему-либо - всё это впитывается в ребёнка, и позднее он демонстрирует подобные модели поведения.

Помните!

1. Если ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.
2. Если ребёнок живёт во вражде, он учится агрессивности.
3. Если ребёнка высмеивают, он становится замкнутым.
4. Если ребёнок растёт в упрёках, он учится жить с чувством вины.
5. Если ребёнок растёт в терпимости, он учится принимать других.
6. Если ребёнка подбадривают, он учится верить в себя.
7. Если ребёнка хвалят, он учится быть благодарным.
8. Если ребёнок растёт в честности, он учится быть справедливым.
9. Если ребёнок живёт в безопасности, он учится верить в людей.
10. Если ребёнка поддерживают, он учится ценить себя.
11. Если ребёнок живёт в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.

Итак, в современной ситуации психологическое здоровье представляет собой не только сохранность психических свойств и процессов, но и способность быть личностью - контролировать свое поведение, управлять им, уметь любить, уметь ставить цели и достигать их, стремиться к саморазвитию, самосовершенствованию. И одним из важнейших факторов укрепления физического и психического здоровья школьника является семья.

Я хочу пожелать вам, уважаемые родители терпения и здоровья вашим семьям!