



«Психоэмоциональное здоровье школьников»

Контактные телефоны:

Тел. регистратуры: **61-45-80**

Тел. доверия: 61-60-60

Понятие “психическое здоровье” было предложено в 1979 году Всемирной

организацией здравоохранения (ВОЗ). Эксперты этой организации определили психическое здоровье как некий резерв сил детей и подростков, благодаря которому они могут справляться со стрессами и затруднениями, возникающими при определенных обстоятельствах.

Кроме того, психическое здоровье – это состояние, которое способствует наиболее оптимальному физическому, эмоциональному и умственному развитию детей и подростков.

Почти 90 миллионов детей во всем мире имеют психические проблемы со здоровьем. И цифра эта постоянно растёт. Поэтому, психическое здоровье детей становится главной проблемой современности.

Психическое здоровье - это общее понятие, включающее в себя нормальное эмоциональное, поведенческое и социальное самочувствие. Все эти компоненты тесно связаны между собой. Например, плохое самочувствие влияет на поведение человека и, в свою очередь, на то, как он общается с другими людьми. И наоборот, то, как он общается с другими влияет на его собственное поведение и настроение. Итак, в основе любых нарушений психического здоровья ребенка лежат эмоциональный, поведенческий и социальный аспекты.

Выявление психических расстройств у детей сложная задача даже для профессионалов. Дело в том, что в процессе своего развития у ребёнка происходят постоянные физические, умственные, эмоциональные изменения. Кроме этого, они постоянно находятся в процессе обучения новому и адаптации к окружающей среде.

Тревожные симптомы у детей

- *Неспособность справиться с повседневными проблемами.
- *Нарушение режима сна и питания.
- *Длительные периоды плохого настроения, которые сопровождаются дурными мыслями.
- *Частые вспышки гнева.

- *Увеличение времени проводимое в одиночестве.
- *Чрезмерное беспокойство и тревога.
- *Частые ночные кошмары.
- *Потеря интереса к друзьям и любимым занятиям.
- *Возникновение вредных привычек.
- *Неадекватное, отличное от обычного, поведение.

Психическое здоровье детей зависит от различных факторов, поэтому родители должны внимательно следить за эмоциональным фоном ребенка и не подвергать его чрезмерным нагрузкам.

Основные факторы, влияющие на психическое здоровье детей:

Психологический климат в семье является важным фактором формирования здоровой психики у ребенка. В большинстве случаев в дружной, наполненной любовью и вниманием, семье растут воспитанные, уверенные в себе и общительные дети.

На психическое здоровье детей влияет и *среда* – сверстники в саду и школе, друзья во дворе и спортивных секциях. По мере взросления нагрузка на ребенка постепенно возрастает, и он нуждается в поддержке и понимании семьи даже больше, чем в раннем детстве.

К дисбалансу в психической деятельности приводят и современные тенденции раннего обучения, и школьные перегрузки, так как при внешних признаках взрослости сохраняется внутренняя социальная незрелость и инфантилизм.

Ранний возраст особо значим для становления личности и психического здоровья детей. Поскольку в раннем детстве именно мать играет самую важную роль в жизни ребенка, необходимо понимать, что дефицит общения и внимания, вызванный любыми причинами (выход на работу, рождение второго ребенка), негативно скажется впоследствии на психическом здоровье малыша. Но с другой стороны, надо помнить, что слишком продолжительная опека также негативно сказывается на развитии и формировании необходимых для дальнейшей жизни знаний и навыков.

Также для психического здоровья детей и подростков немаловажную роль играет и отец, который является прообразом внешнего мира. Это особенно важно в моменты, когда по мере взросления уменьшается психологическая зависимость от матери.

Одним из факторов риска для психического здоровья детей и подростков являются *конфликтные отношения* между родителями или неполная семья. В некоторых случаях у ребенка могут возникнуть различные нарушения половой идентификации, а также возможны изменения в поведении – от боязливости, покорности и робости до агрессивности и конфликтности.

В дошкольном периоде важную роль играют *детские учреждения*, в которых закладываются навыки общения со взрослыми людьми. К выбору детского дошкольного учреждения нужно подходить с особым вниманием, поскольку в зависимости от того, насколько хороший контакт будет между ребенком и воспитателями, зависит и состояние его психического здоровья. С одной стороны, работа с большим количеством детей способствует тому, что ребенок становится более самостоятельным, с другой - если ребенок не будет чувствовать себя защищенным, это может вызвать развитие тревожности.

Психическое здоровье ребенка также зависит и от того, как у него складываются *отношения со сверстниками*. В случаях, если ему не удастся установить дружеские отношения, это может привести к внутреннему конфликту, что вызовет эмоциональный дискомфорт и торможение в формировании личности.

Рекомендации для сохранения психического здоровья ребенка

**Не следует ставить перед ребенком невыполнимых задач.*

Завышенные требования в учебе или достижении спортивных успехов могут привести к тому, что вместо удовольствия и радости от учебы он будет испытывать постоянный стресс и тревогу;

При возникновении трудностей с усвоением нового материала в школе вместо скандалов и острой критики, предпочтительнее искать совместные решения. Это может быть помощь, как репетитора, так и психолога;

** Важно беседовать с ребенком на темы, которые ему интересны.*

Кроме того, нужно, невзирая на занятость, ежедневно проявлять интерес к отношениям с друзьями, событиям в детском саду или школе;

**Стараться избегать выяснения отношений в присутствии ребенка.*

**Во время общения с ребенком – соблюдать спокойствие и равновесие;*

**Нужно ограничивать время проведения ребенком перед телевизором и компьютером.*

Бесконтрольный просмотр многих передач и фильмов, ориентированных на взрослую аудиторию, негативно сказывается на эмоциональном фоне и может спровоцировать развитие усталости и неадекватного поведения. **Демонстрировать ребенку позитивное отношение и уверенность в возможности преодоления жизненных сложностей.*

Выражайте любовь к ребенку!

Важно помнить, что проблемы здоровья могут нарушить повседневную жизнь ребёнка. Будьте внимательные к своим детям! Своевременно консультируйтесь со специалистами.

Подготовила:

Зав. детско – подростковым психиатрическим отделением
ВОКЦ психиатрии и наркологии
Е.Л.Данилова

Профилактика суицидального поведения.

Ежегодно 10 сентября Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), при поддержке Международной ассоциации по предотвращению самоубийств проводит Всемирный день предотвращения самоубийств с целью укрепления приверженности и поощрения деятельности по предотвращению самоубийств во всем мире.

Предпосылки к суицидам:

- неумение подростка понимать и выражать свои чувства, объяснять свои переживания;
- двойственность ощущения своего места в мире: с одной стороны — уже не ребенок (одолеваемый взрослыми желаниями и страстями), а с другой — ещё не взрослый, бесправный и полностью зависящий от семьи (которая в эту пору становится для него менее значимой, чем общество сверстников)
- максимализм оценок и приговоров — и себе, и окружающим, а вместе с тем, неспособность прогнозировать последствия своих действий.

Причины:

Очень часто причины детских суицидов кроются совершенно в нелепых проблемах. Но это для взрослого человека кажется пустяком. Ребенок напротив ярко переживает и нервная система дает сбой. Вот несколько проблем, которые могут подтолкнуть детей наложить на себя руки:

- смерть любимого близкого человека;
- постоянные ссоры с родителями и чувство, что его не понимают;
- несчастливая любовь и разбитое сердце;
- ссоры между родителями и развод;
- наркологические проблемы;
- насилие в семье и бесконечное чувство вины;
- беременность в подростковом возрасте

Факторы, которые указывают на детский суицид:

Обратите внимание на музыку, которую слушают дети. И всегда интересуйтесь что ребенок рисует. Такое творчество может рассказать о многих переживаниях малыша.

-разговоры о смерти и самоубийствах, желание пофантазировать на эту тему вслух, интерес к фильмам такого содержания и статьям в интернете.

- Разговоры о том, что ребенок никому не нужен и если он исчезнет, никто не заметит; стремление к одиночеству «я никому не

нужен», «я больше не в силах выносить это», «ненавижу жизнь», «они еще пожалеют о том, что мне сделали»;

-заметное изменение обычного поведения подростка, потеря интереса к обычным занятиям, увлечениям, уход в себя;

-приобщение к алкоголю и наркотикам или усиленное их употребление;

-составление записки об уходе из жизни.

Что делать?

Советы родителям

- Пересмотрите свои отношения с ребенком, больше ему доверяйте, воспринимайте его как самостоятельную взрослую личность с его индивидуальным мнением, ценностями и убеждениями, желаниями и требованиями. Отнеситесь всерьез к любому намеку на суицид в его словах, даже если он просто выкрикнет сгоряча: «Я не хочу жить!», «Как вы все мне надоели!» и т.п.

-Наблюдайте за своим ребенком, чтобы не упустить важные изменения в его поведении, будьте предельно внимательны;

-Покажите своему ребенку, что он вам небезразличен. Дайте ему почувствовать, что он любимый и желанный. Выражайте и показывайте свою любовь.

-Проявляйте заботу и терпение.

Постарайтесь уверить его, что все душевные раны со временем заживут.

-Убедите его в том, что безвыходных ситуаций не бывает! Помогите ему увидеть этот выход.

Если вы чувствуете близкую опасность —

-отложите все дела и останьтесь с ребенком до тех пор, пока это настроение у него не пройдет.

Если вы думаете, что вы сами не справитесь с его желанием покончить с собой, убедите его обратиться за помощью к психологу.

Мы должны научиться активно слушать и – главное – слышать наших детей. Для многих из них будет достаточно, чтобы не ступить за черту.

Уважаемые родители!

Если Вам нужна консультация по актуальным вопросам психического здоровья детей, Вы можете обратиться в Учреждение здравоохранения «Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии» (адрес: г.Витебск, ул.Коммунистическая,6). Опытные специалисты дадут Вам психологическую консультацию по любым вопросам, касающимся Вашего ребенка.

Тел. для справок: 8(0212) 61-45-80-регистратура

8(0212) 61-60-60- телефон доверия (круглосуточно)

Данилова Елена Леонидовна, заведующая детско – подростковым отделением УЗ «Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии», главный внештатный детский психиатр УЗО Витоблисполкома.