Психическое здоровье — трепетный и крайне важный аспект, определяющий всего человека. Когда дело касается состояние детской психики, следует быть ещё более внимательным. Обнимайте, целуйте, хвалите своих детей. Уже давно доказанный факт, что объятия способствуют улучшению физического и психологического состояния: повышают стрессоустойчивость, при объятиях выделяются эндорфины – гормоны счастья, которые снимают боль и вызывают эйфорию. Объятия дают чувство защищенности и снимают тревожность. Дети, у которых в детстве было достаточно объятий, обладают лучшим физическим и психическим здоровьем и опережают в развитии своих сверстников. Одно объятие, длительностью 20 секунд, помогает человеку почувствовать себя более счастливым.

Объятия это существенная часть в деле по сохранению психического здоровья детей, но только часть, остальную же часть составляют повседневные бытовые ситуации которые требуют определенных психологических знаний:

Положения, которые мешают нам слышать друг друга:

- Команды и приказы — всегда провоцируют на негативные чувства.
- Угрозы (Если такое ещё раз повторится…).
- Нравоучения, проповеди — скука, переходящая в агрессию.
- Оценочная похвала — вместо “умница”, раскройте, что конкретно вам понравилось, какое качество ребёнка вас впечатлило.
- Готовые решения и советы — подтолкните ребёнка к самостоятельному пониманию того, как нужно действовать.
- Критика, выговоры, нотации, доказательства, выводы — всё это провоцирует на месть и борьбу.
- Любые высмеивания и обзывания.
- Догадки и поспешные выводы, интерпретации.
- Расследование и расспросы.
- Уход от разговора, отшучивание.

Советы по тому, как стоит общаться с ребёнком:

- Не нужно вмешиваться в дела ребёнка тогда, когда он не просит. Если он чем-то увлечённо занят, то ваше невмешательство будет служить только знаком того, что всё в порядке и он справится.

- Помогите ему, если ему правда трудно, и он готов принять вашу помощь, но не делайте за него всю работу, а выполните лишь то, что ему не удаётся самостоятельно.

- Постепенно приучайте ребёнка к тому, что быть ответственным и заботиться о своих делах ему стоит самому.
- Не скрывайте того, что и у ваших деяний бывают отрицательные последствия. У ребёнка будет развиваться сознательность и появляться опыт. Он будет взрослеть.

- Выслушайте ребёнка, столкнувшегося с эмоциональной проблемой.
- Если поведение ребёнка вызывает у вас негативные эмоции, скажите ему об этом прямо и спокойно, объясняя, что не так.
- Не требуйте от ребёнка невозможного, адекватно оценивайте обстоятельства.
- Применяйте не наказание, а санкции.
- Свои требования, правила и ограничения формулируйте вместе с последствиями. Не допускайте противоречий, но допускайте гибкость. Тон задавайте не повелительный, а дружественно-разъяснительный. Согласуйте правила между собой.
- Любите детей безусловно и принимайте их!

Памятка по сохранению психического здоровья:

- Сделайте разговоры обязательной и важной частью вашего взаимодействия с малышом и всегда находите на это время. Говорите, задавайте вопросы, вникайте в проблемы, советуйте.
- Не давите на малыша, позволяйте ему принимать решения самостоятельно, уважайте его мнение.
- Относитесь к ребёнку как равноправному собеседнику и партнёру. Его от вас отличает лишь меньший жизненный опыт.
- Крик — это унижение. Исключите подобные “психологические пощёчины” из практики воспитания.
- Сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь любым успехам вместе с ребёнком и не требуйте от него невозможного в учении.
- Если сравнивать ребёнка, то только с ним самим же, но менее успешным, чтобы не снижать его самооценку.
- Будьте внимательны к своему выражению лица, контролируйте его, когда общаетесь с ребёнком. Хмурые брови, искажённое лицо, глаза, сверкающие гневом — всё это оказывает давление на детскую психику и может отрицательно сказаться на психическом здоровье вашего малыша.

Не забывайте о советах и самом главном правиле — будущее ваших детей зависит от вас сейчас.

