

Психологическое здоровье детей в контексте межличностного взаимодействия со значимыми взрослыми

Сегодня педагоги, психологи, медицинские работники сталкиваются в практической работе с множеством проблем, связанных с расстройствами здоровья детей как физического, так и психического характера. Поэтому тема здоровья детей, и в частности психологического, актуальна в настоящее время.

Что включает в себя понятие «психологическое здоровье»? Существует несколько подходов к определению данного понятия.

Один подход характеризуется взаимосвязью психологического здоровья человека с его духовным началом, духовностью.

В рамках второго подхода человек рассматривается как активный субъект, преобразующий мир и себя.

Когда речь идёт о психологическом здоровье детей, необходимо учитывать тот факт, что незрелая личность неспособна самостоятельно, на основании внутреннего мироощущения выстроить стратегию и тактику личностного и социального развития. Поэтому очевидна значимость взрослых в решении данных вопросов.

Личностное развитие детей опосредуется межличностным взаимодействием внутри нескольких значимых систем «ребёнок – семья», «ребёнок – педагоги», «ребёнок – сверстники». Не умаляя значимости других систем, многие психологи отводят особую роль в становлении личности подростка системе семейных взаимоотношений, а именно характеру взаимодействия со значимыми взрослыми.

Как отмечает Л.В. Финькевич, «... лишённое эмоциональной поддержки, ласки детство становится одним из частых условий формирования личности правонарушителей с проявлением агрессии и физического насилия. В связи с этим очевидна проблема гуманизации отношений ребёнка и взрослого...».

Нет необходимости доказывать тот факт, что процесс гуманизации должен начинаться с гуманизации отношений внутри семьи. Повышение уровня нравственности, духовности, психологической культуры и как следствие улучшение психологического здоровья субъектов внутрисемейного взаимодействия является гарантом гармоничного развития личности подростка.

Возможны разные варианты взаимоотношений детей с родителями с разными последствиями.

Дети, выросшие в семье с жестокими родителями, редко относятся с доверием к людям, с трудом поддерживают устойчивые эмоциональные отношения с другими, хотя испытывают необычайно сильную потребность в любви.

Авторитарные родители считают главной добродетелью ребенка беспрекословное послушание. Дети из таких семей редко полагаются на свои силы, менее уверены в себе, хуже справляются с проблемами, в том числе интеллектуальными, считают, что родители их не любят, не одобряют родительских требований.

Существует вариант **эгалитарных родителей**, которые допускают в своих детях фамильярность, вседозволенность. Такие родители провозглашают как главные ценности индивидуализм, умение понять себя, максимальное использование собственного потенциала, равноправие в семейных отношениях. За этим, к сожалению, прячется нежелание нести необходимую родительскую ответственность. Здесь чаще всего встречается наркомания, алкоголизм и другие социально недопустимые формы поведения.

Таким образом, как бы порой дети ни бунтовали, они вовсе не хотят видеть в родителях ровню. Им необходимо, чтобы родители были понимающими, доброжелательными - но родителями, моделями взрослого поведения. Такие родители называются **авторитетными**. Они не ущемляют прав детей, но требуют от них выполнения обязанностей. Они исповедуют самостоятельность в рамках демократического порядка. Запрещая что-то, не колеблются, но объясняют причину запрещения. Постоянно, в определенной степени, контролируют подростка. Очевидно, что такая тактика поведения наиболее приемлема, способствует гуманизации взаимоотношений.

Укрепить ваши взаимоотношения с детьми помогут также соблюдение следующих **правил**.

1. Помните - главное в ваших взаимоотношениях с ребёнком – взаимопонимание. Чтобы его установить, вы должны проявлять инициативу и не таить обид. Не следует, как идти на поводу у сиюминутных желаний ребенка, так и всегда противиться им. Но если вы не можете или не считаете нужным выполнить желание сына или дочери, нужно объяснить – почему. И вообще, больше разговаривайте со своими детьми, рассказывайте о своей работе, обсуждайте с ними их дела, знайте их интересы и заботы, друзей и учителей. Дети должны чувствовать, что вы их любите, что в любой ситуации они могут рассчитывать на ваш совет и помощь и не бояться насмешки или пренебрежения.

2. Поддерживайте уверенность детей в себе, в своих силах, в том, что даже при определенных недостатках (которые есть у каждого) у них есть свои неоспоримые достоинства. Стратегия родителей – сформировать у ребенка позицию уверенности: «все зависит от меня, во мне причина неудач или успехов. Я могу добиться многого и все изменить, если изменю себя».

3. Удивляйте – запомнится! Тот, кто производит неожиданное и сильное впечатление, становится интересным и авторитетным. Что привлекает ребенка во взрослом? Сила – но не насилие, а также

4. Вы хотите, чтобы ваш ребенок был крепким и здоровым? Тогда научитесь сами и научите его основам знаний о своем организме, о способах сохранения и укрепления здоровья знания. Совершенно необходимо, чтобы ребёнок понимал: счастья без здоровья не бывает.

5. Больше времени проводите вместе с детьми. По данным социологических опросов, большинство взрослых в среднем посвящают детям не более 1,5 часа в неделю! Конечно, это не вина, а беда большинства родителей, которые вынуждены проводить на работе весь день, чтобы наполнить бюджет семьи. Но дети не должны быть предоставлены сами себе. Пусть у ребенка будет свобода выбора занятия, но он должен твердо знать: времени на безделье у него нет.

6. Желание взрослых избежать разговоров с детьми на некоторые темы приучает их к мысли, что эти темы запретны. Уклончивая или искаженная информация вызывает у детей необоснованную тревогу. И в то же время не надо давать детям ту информацию, о которой они не спрашивают, с которой пока не могут справиться эмоционально, которую не готовы осмыслить. Лучший вариант – дать простые и прямые ответы на вопросы детей. Так что и самим родителям надо всесторонне развиваться – не только в области своей специальности, но и в области политики, искусства, общей культуры, чтобы быть для детей примером нравственности, носителем человеческих достоинств и ценностей.

7. Не оберегайте подростков излишне от семейных проблем, как психологических (даже если произошло несчастье, чья-то болезнь или уход из жизни, – это закаляет душу и делает ее более чуткой), так и материальных (это учит находить выход). Подростку необходимы положительные и отрицательные эмоции. Для успешного развития ребенка полезно изредка отказывать ему в чем-то, ограничивать его желания, тем самым подготавливая к преодолению подобных ситуаций в будущем. Именно умение справляться с неприятностями помогает подростку сформироваться как личности. Роль взрослого человека состоит прежде всего в том, чтобы помочь ребенку стать взрослым, то есть научить его противостоять

действительности, а не убегать от нее. Отгораживая ребенка от реального мира, пусть даже с самыми благими намерениями, родители лишают его возможности приобрести жизненный опыт, найти свой путь. Никогда не лгите ребенку, даже если это продиктовано лучшими убеждениями и заботой о его спокойствии и благополучии. Дети каким-то неведомым образом чувствуют ложь в любой форме. А тому, кто обманул раз-другой, доверия ждать уже не приходится.

8. Если вы поняли, что были не правы, пренебрегали мнением сына или дочери в каких-либо важных для них вопросах, не бойтесь признаться в этом сначала себе, а потом и ребенку. И постарайтесь не повторять этой ошибки снова. Доверие потерять легко, а восстанавливать его долго и трудно.

педагог-психолог

А.И. Ляцкий