

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



ЧТО ТАКОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Психическое здоровье (духовное или душевное, иногда, говорят *ментальное здоровье*) — это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. *(Всемирная организация здравоохранения. ВОЗ, 2017)*

Хорошее психическое здоровье важно для всех. Психическое здоровье так же важно, как и физическое, для качества Вашей жизни и жизни Вашего ребенка.

Психическое здоровье - это не просто отсутствие психических заболеваний, но и **наличие навыков**, необходимых для **решения жизненных проблем**. **Если игнорировать** проблемы с психическим здоровьем, они могут **помешать обучению, развитию, отношениям и физическому здоровью детей**.

Психическое здоровье также важно, как физическое здоровье!
Без психического здоровья нет физического здоровья.

Психическое здоровье влияет на то, как люди думают, чувствуют и действуют.

Как родитель, вы играете важную роль в психическом здоровье своего ребенка:



Вы можете **укрепить** психическое здоровье своими **словами и поступками**, а также окружающей средой, которую создаете дома.



Вы также можете узнать о **первых признаках проблем с психическим здоровьем** и узнать, **куда обратиться за помощью**.



КАК Я МОГУ ЗАБОТИТЬСЯ О ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ СВОЕГО РЕБЕНКА?



Помогите детям построить крепкие, заботливые отношения



Помогите детям развить чувство собственного достоинства, чтобы они чувствовали себя хорошо



Слушайте и уважайте их чувства



Создайте безопасную и позитивную домашнюю среду



В сложных ситуациях помогите детям и молодежи решить проблемы

ПОМОГИТЕ ДЕТЯМ ПОСТРОИТЬ КРЕПКИЕ, ЗАБОТЛИВЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Детям и молодежи важно иметь прочные отношения с семьей и друзьями. Проводите время вместе. Например, каждый вечер за ужином.

Научите и покажите своим детям как решать проблемы.

Проявляйте искренний интерес к ребенку и его занятиям.

Важный человек, постоянно присутствующий в жизни ребенка, играет решающую роль в развитии у него устойчивости.

Это человек (часто родитель или другой член семьи), с которым ребенок проводит много времени и к кому может обратиться, когда ему понадобится помощь.



Помогите детям развить чувство собственного достоинства, чтобы они чувствовали и знали, что ОНИ ВАЖНЫ и ИХ ЦЕНЯТ, чтобы они стали УВЕРЕННЫМИ В СЕБЕ



Проявляйте **любовь** и **одобрение** как можно чаще и больше. Проводите время с ними, чаще обнимайте и ласкайте.

Хвалите их, когда они что то делают хорошо. Выражайте свое признание их усилиям, а также когда усилия достигают успеха. Предоставьте своему ребенку обязанности и возможности для его вклада в домашние дела.

Задавайте вопросы об увлечениях и занятиях. Сосредоточьтесь на своем ребенке, играя с ним и слушая его. Проявляйте интерес к занятиям, проектам или проблемам вашего ребенка. Позвольте им руководить игрой и быть готовыми делать то, что они хотят делать.

Помогите поставить цели и задачи. **Будьте образцом для подражания.** Покажите своему ребенку, что значит любить себя, быть готовым делать и пробовать новое, и покажите, как вы справляетесь с неудачами или проблемами.

Позволяйте проявлять **самостоятельность**, принимать решения. Помогите ребенку **учиться на своих ошибках.** Обсудите, что можно сделать по-другому в следующий раз, и как они могут контролировать свое поведение.

Создайте **безопасную, любящую домашнюю обстановку**, в которой ваш ребенок сможет чувствовать себя комфортно, безопасно и счастливо. Избегайте ссор и споров с партнером перед ребенком.

СЛУШАЙТЕ ДЕТЕЙ И УВАЖАЙТЕ ИХ ЧУВСТВА



Это нормально для ребенка или подростка грустить или сердиться. Поощряйте ребенка рассказывать о своих чувствах. **Не отрицайте чувства ребенка или подростка.** Любые чувства – это нормально!

Поддерживайте общение и беседу, задавая вопросы и выслушивая ребенка. Хорошим моментом для разговоров может быть ежедневный совместный обед или ужин.

Хвалите. Родители склонны больше хвалить детей, когда они помладше, но подростки не менее нуждаются в повышении самооценки. Подростки могут вести себя так, будто они слишком круты, чтобы заботиться о том, что думают их родители, но правда в том, что они все равно хотят вашего одобрения. Поиск возможностей быть позитивным и ободряющим – это хорошо для улучшения отношений, особенно когда они натянуты.

Помогите ребенку найти кого-нибудь, с кем можно поговорить, если ему неудобно разговаривать с вами.

Не будьте диктатором. Устанавливайте правила, но будьте готовы их объяснить. Раздвигать границы естественно для подростков, но если дать продуманное объяснение, почему вы запрещаете, это правило покажется более разумным.

Контролируйте свои эмоции. Когда подросток грубо ведет себя, вы легко можете вспыхнуть, но не отвечайте тем же. Вы – взрослый человек, а подросткам трудно контролировать свои эмоции или логически мыслить, особенно если они расстроены. Посчитайте до десяти или сделайте несколько глубоких вдохов, прежде чем отвечать. Если вы оба слишком расстроены, чтобы говорить, возьмите паузу, чтобы успокоиться.

СОЗДАЙТЕ БЕЗОПАСНУЮ И ПОЗИТИВНУЮ ДОМАШНЮЮ СРЕДУ

Будьте в курсе, как ваш ребенок проводит время за экраном, что и как долго он смотрит (ТВ, фильмы, Интернет и игры). Будьте в курсе, с кем они могут взаимодействовать в социальных сетях и онлайн-играх.

Будьте осторожны при обсуждении серьезных семейных вопросов, таких как финансы, семейные проблемы или болезни, с вашими детьми или в их присутствии. Такие вещи могут причинить детям сильное беспокойство.

Будьте примером для подражания, заботясь о собственном психическом здоровье: говорите о своих чувствах. Найдите время для того, что вам нравится.

Выделите время для совместной физической активности, игр и семейных дел.



ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ (ПОДРОСТКУ) РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ



Научите ребенка «как пережить» тяжелые или неприятные чувства.

Хотя отчаяние, гнев, разочарование, печаль и сожаление плохо влияют на самочувствие, вашему ребенку необходимо научиться справляться с этими чувствами, когда они неизбежно возникают. Это поможет укрепить его жизнестойкость и способность справляться с трудностями.

Сосредоточьте внимание на ребенке, а не на себе! Избегайте рассказов о подобных случаях и своем личном опыте решения подобной проблемы. Вместо этого просто будьте доступны, чтобы выслушать и предложить свою поддержку, если они об этом попросят.

Дети будут ценить чувство **понимания и сопереживания** больше, чем просто только получить решение.

Обсудите возможные решения или идеи по улучшению ситуации и способы их реализации. Важно помочь им найти собственные ответы и решения, этим вы будете развивать у своего ребенка умение решать проблемы.

Научите просить и получать помощь. Просить о помощи - признак силы, а не слабости. Напоминайте об этом своему ребенку, пока он не примет это! Информировать об источниках поддержки и помощи.

Научите ребенка расслабляться, когда он расстроен. Это может быть глубокое дыхание, успокаивающие действия (например, спокойное занятие, которое ему нравится), побыть наедине с собой или прогулка. Научите отвлекаться и переключать внимание на позитивное.

Ситуации, которые могут приводить к проблемам психического здоровья у детей и молодежи

Экономические и материальные проблемы.

Дети и молодежь, которые испытывают **издевательства** в школе, семье и др. местах.

Изменения в жизни (переезд, смена школы, развод родителей, смерть близкого человека или животного и другое).

Использование психоактивных веществ. Интернет-зависимость и игромания.

Слабое здоровье или хронические заболевания, изоляция, ограниченные возможности для получения образования.

Проблемы психического здоровья, попытка самоубийства или суицида у других членов семьи или близких к семье людей.

Травмирующая ситуация (неважно как давно). Жестокое обращение. Если ребенок был жертвой или свидетелем жестокого обращения или преступления.

Недостаток внимания и заботы (рождение другого ребенка, слишком много домашней работы по дому или уходу за другими детьми, членами семьи и др.)

Проблемы психического здоровья могут возникнуть и повлиять на детей в любом возрасте.

К сожалению, очень много детей и молодежи не получают помощь своевременно. Нарушения психического здоровья могут помешать детям и подросткам преуспеть в школе, завести друзей или стать независимыми от своих родителей. У детей и подростков с нарушениями психического здоровья могут быть проблемы с достижением основных этапов своего развития.

Хорошая новость – расстройства психического здоровья излечимы. Есть много разных подходов к оказанию помощи детям и молодежи, борющимся с проблемами эмоционального или психического здоровья. Получение помощи на раннем этапе очень важно. Это может предотвратить усугубление проблем и уменьшить их влияние на развитие ребенка и его будущую взрослую жизнь.

Большинство проблем психического здоровья у взрослых начинаются в подростковом возрасте.

Как мне узнать, есть ли у моего ребенка проблемы с психическим здоровьем?

ИЗМЕНЕНИЯ В МЫШЛЕНИИ

ИЗМЕНЕНИЯ В ЧУВСТВАХ

ИЗМЕНЕНИЯ В ПОВЕДЕНИИ

ФИЗИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ



Исследование по последствиям влияния Covid-19 на детей и семьи с детьми, проведенное в Казахстане: показало, что каждый пятый родитель отметил ухудшение психоэмоционального состояния своего ребенка школьного возраста в период карантина

Как мне узнать, есть ли у моего ребенка



ИЗМЕНЕНИЯ В МЫШЛЕНИИ?

- ✓ Говорить о себе негативные вещи или обвиняет себя в вещах, находящихся вне своего контроля
- ✓ Проблемы с концентрацией внимания
- ✓ Частые негативные мысли
- ✓ Изменения в успеваемости в школе

ИЗМЕНЕНИЯ В ЧУВСТВАХ?

- ✓ Реакции или чувства, которые кажутся более выраженными чем реальная ситуация
- ✓ Выглядит очень несчастным, обеспокоенным, виноватым, напуганным, раздражительным, грустным или злым
- ✓ Чувство беспомощности, безнадежности, одиночества или отверженности

Помните: то, что вы заметили одно или несколько из этих изменений, не означает, что у вашего ребенка или подростка есть проблемы с психическим здоровьем.

Как мне узнать, есть ли у моего ребенка

ИЗМЕНЕНИЯ В ПОВЕДЕНИИ?

- ✓ Частое желание оставаться в одиночестве
- ✓ Плаксивость
- ✓ Меньше интересуется спортом, играми или другими видами деятельности, которые обычно любил, или полностью отказывается от них
- ✓ Чрезмерная реакция или внезапные вспышки гнева или слез из-за небольших инцидентов
- ✓ Кажется тише обычного, менее энергичным.
- ✓ Проблемы с расслаблением или сном
- ✓ Проводить много времени в мечтах
- ✓ Возвращение к менее зрелому поведению
- ✓ Проблемы в отношениях с друзьями



ФИЗИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ?

- ✓ Головные боли, боли в животе, шее или общие боли
- ✓ Отсутствие энергии или постоянное чувство усталости
- ✓ Проблемы со сном или аппетитом
- ✓ Слишком много энергии или нервные привычки, такие как кусание ногтей, скручивание волос или сосание большого пальца

Помните: то, что вы заметили одно или несколько из этих изменений, не означает, что у вашего ребенка или подростка есть проблемы с психическим здоровьем.

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ И РЕБЕНКУ?

Есть много способов помочь вашему ребенку достичь хорошего психического здоровья.

Одно из них - поделиться своими опасениями с врачом или психологом.



Поговорите с врачом или психологом:

- ✓ если нарушения длятся какое-то время или мешают вашему ребенку нормально функционировать
- ✓ если вас беспокоит эмоциональное и психическое здоровье вашего ребенка
- ✓ о поведенческом развитии и эмоциональном здоровье вашего ребенка при каждом посещении врача
- ✓ **Если ваш ребенок или подросток говорит о самоубийстве или причинении себе вреда, немедленно сообщите врачу или психологу.**

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ И РЕБЕНКУ?

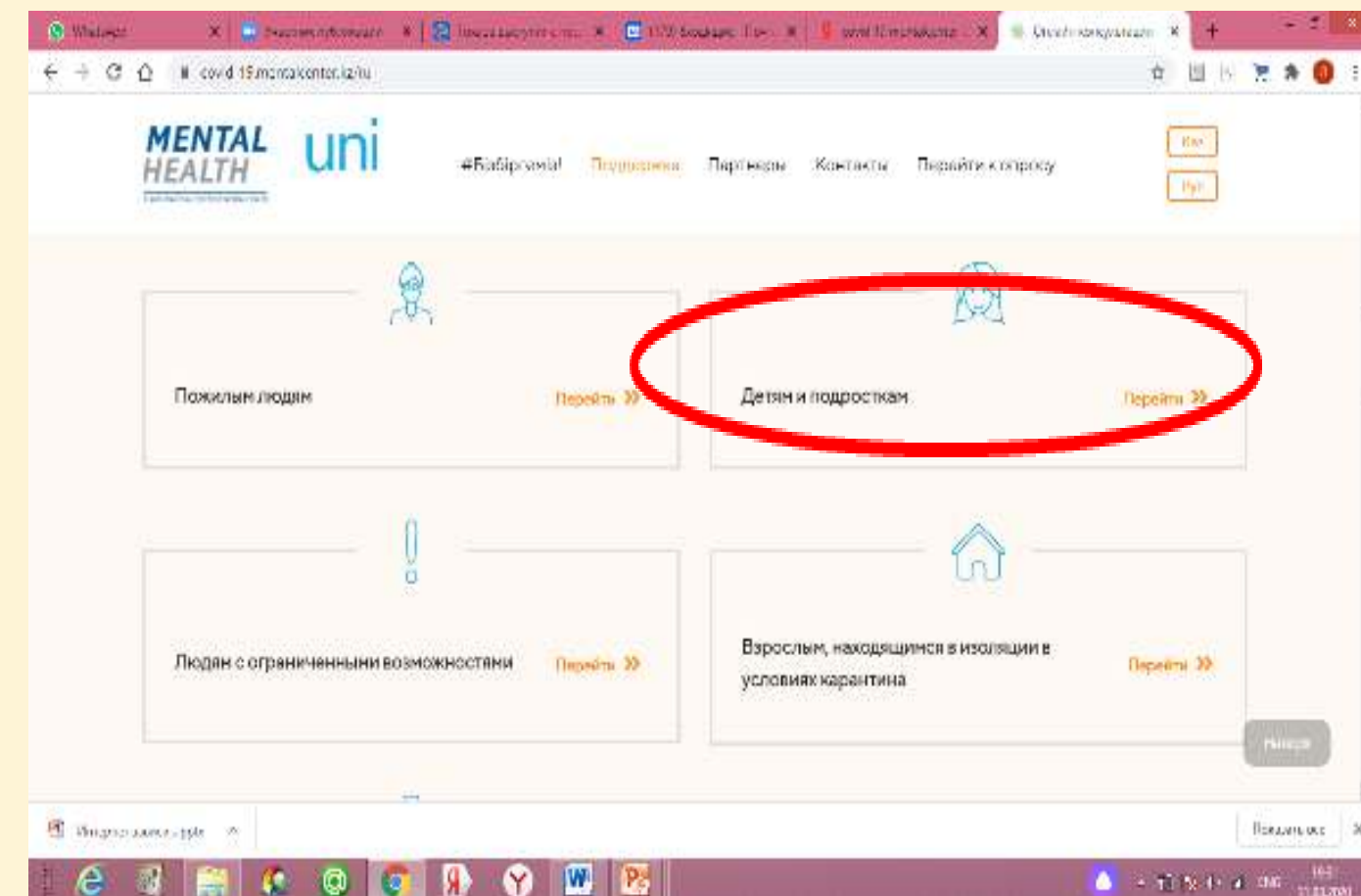
Веб-сайт для получения бесплатной психологической помощи (информация и индивидуальные онлайн консультации специалистов)

<https://covid-19.mentalcenter.kz/> на казахском языке

<https://covid-19.mentalcenter.kz/ru/> - на русском языке

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВЕБ-САЙТОМ:

1. Зайти на один из шести разделов сайта («Детям и подросткам», «Пожилым людям», «Людям с ограниченными возможностями» и другие).
2. Нажать на «Онлайн специалисты» (находится вверху справа). Появятся информация и фотографии специалистов.
3. Из списка с фотографиями выбрать специалиста и нажать на «Записаться».
4. Заполнить заявку с указанием имени (можно анонимно), номера сотового телефона и электронной почты.
5. После подтверждения ждите смс с указанием даты, времени и ссылки на индивидуальную консультацию.

A screenshot of a web form titled 'Оставьте заявку' (Leave a request) with the subtitle 'И мы с вами свяжемся' (And we will contact you). The form contains three input fields: 'ИМЯ *' (Name), 'НОМЕР ТЕЛЕФОНА *' (Phone number), and 'ЭЛЕКТРОННАЯ ПОЧТА' (Email). Below the fields is an orange button labeled 'Отправить заявку' (Send request). The form is presented in a modal window with a close button in the top right corner.

ПАМЯТКИ ВАМ В ПОМОЩЬ

ПРИКАЗ. ПРОСЬБА. ПОРУЧЕНИЕ

1

СЕКРЕТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ УПРАВЛЯТЬ ПОВЕДЕНИЕМ РЕБЕНКА

1. Исключите из общения приказ
2. Замените приказ просьбой
3. Используйте поручение

Приказываю я или прошу?

Когда формулируете просьбу - спросите себя: готовы ли вы услышать в ответ отказ в виде «нет» или «нет, не помогу», «нет, мне некогда», «нет, у меня свои дела»? Если ваш ответ «нет», значит вы приказываете.

Приказ не выносит отказа.

Это значит ваш ребенок живет в жестких правилах и ему нельзя вам отказывать. В этом случае постоянными спутниками вашего ребенка могут быть различные страхи. Если же на просьбу «Помоги мне, я готов услышать», детское действительно формулирует ребенку право на выбор.

Поручение должно со...

1. Ребенок способен выполнить
2. Поручение - это не наказан...
3. Поручение несет за собой...



ПОГЛАДИТЬ. ПОТЕРПЕТЬ. ПОДУМАТЬ

2

СЕКРЕТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ УПРАВЛЯТЬ ПОВЕДЕНИЕМ РЕБЕНКА

Как помочь прожить неприятности?

Если вы находитесь рядом с ребенком выразите ему поддержку в проживании неприятностей (даже если в этот момент вам они не кажутся неприятностями):

1. Погладить.

Будьте рядом, не бросайте и не оставляйте ребенка наедине с неприятностями и теми чувствами, которые он испытывает. Погладить можно рукой, а можно словом, сказав: «Да, это больно». Или придумайте знаки: если я три раза пожму тебе руку - это значит «Я тебя люблю». Такое тихое поглаживание. Выбирайте тот способ поглаживания, который подходит вам и ребенку.

2. Научите ребенка справляться с болезненными чувствами:

Расскажите о том, что любые чувства временны и они проходят. Нужно немного потерпеть, если это больно, неприятно, грустно... например, посчитать до 10, подуть 5 раз на рану и т.д.

3. Подумать: а что можно было сделать по другому, чтобы этого не произошло?

Задайте этот вопрос после того, как ребенок успокоился, поищите вместе возможные решения. Пусть это станет игрой-поиском ответов.

Важно, чтобы сами взрослые начали применять эти правила в отношении себя, а потом научить этому ребенка.



ПОХВАЛА. ПОМОЩЬ. ПОДДЕРЖКА

3.2

СЕКРЕТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ УПРАВЛЯТЬ ПОВЕДЕНИЕМ РЕБЕНКА

3. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ

Мы часто путаем поддержку с одобрением действий или трицианием чувств. На жалобу ребенка: «Марат сегодня кинул в меня ручкой, а я его толкнул» мы говорим:

-«Правильно сделал, будет знать, как кидаться» - закрепляем негативное поведение путем одобрения действий.

- в ответ на плач ребенка заданием, говорим: «Не выражать чувства».

Чтобы поддержать следу

- * Используйте объединенный решим как поступить».
- * Используйте объяснение может быть опасно».
- * Разделяйте чувства ребенка то кидают».
- * Вместо нотаций - делите я был маленький, я тоже не
- * Не сравнивайте с др достижениях: «У тебя уж значит получится решить с
- * Озвучивайте готовность попросить помощи».
- * Правильно хвалите.

В этом случае поддерж уверенность и сохранять



ПОХВАЛА. ПОМОЩЬ. ПОДДЕРЖКА

3.1

СЕКРЕТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ УПРАВЛЯТЬ ПОВЕДЕНИЕМ РЕБЕНКА

1. ПРАВИЛЬНО ХВАЛИТЕ

Следуйте трем важным правилам:

- * Опишите, что вы видите: Красивые буквы, чистую одежду, прибранный стол и т.д
- * Опишите, что вы в связи с этим чувствуете: радость, восторг, удовольствие, удовлетворение и т.д. - положительное чувство!
- * Подытожьте похвальное поведение ребенка словом-качеством, которое в этой ситуации проявилось: аккуратность, дисциплинированность, усидчивость, старательность, быстрота, ловкость, находчивость и т.д.

Помните: похвала должна подкреплять положительного и стимулировать к развитию

2. ПОМОГАЙТЕ

Помощь - это прежде всего **СОдействие**, когда ребенок и родитель делают что-то **ВМЕСТЕ**: ребенок делает, а взрослый подсказывает как найти решение. Взрослые часто делают **ВМЕСТО** ребенка (так быстрее, меньше нервов и т.д.)

Это приводит к **снижению самооценки**, потере уверенности и мотивации (Я - неудачник, Я не справляюсь), негативному восприятию мира и иждивенческой позиции (За меня все сделают). Как следствие: капризы, манипуляции, намеренное запоздалое выполнение домашнего задания и т.д.

Дайте ребенку возможность **самостоятельно получать жизненные навыки**, подсказывая ему, как это можно сделать и помогая ему получить новый навык. Не все получится быстро и с первого раза, однако, вы увидите результат - ребенок станет самостоятельно выполнять сложные задачи.



Ваша поддержка и помощь ребенку



НЕ рекомендуемые фразы для общения:



Рекомендуемые фразы для общения:

Я тысячу раз говорил тебе, что...
Сколько раз надо повторять...
О чём ты только думаешь...
Неужели тебе трудно запомнить, что...
Ты становишься...
Ты такой же как...
Отстань, некогда мне...
Почему Алина Настя, Марат и т.д.)
Какая, а ты - нет...

- Ты у меня умный, красивый (и т.д.).
- Как хорошо, что у меня есть ты.
- Ты у меня молодец.
- Я тебя очень люблю.
- Как хорошо ты это сделал, научи и меня этому.
- Спасибо тебе, я тебе очень благодарна.
- Если бы не ты, я бы никогда с этим не справился