

# Профілактика психологічних проблем у родині

Важливим для психічного здоров'я дитини є психологічний клімат родини. Він суттєво впливає на дитину, спричиняє стан комфорту або ж дискомфорту. Найбільшою складністю для батьків є увага для дитини. Одна з поширених помилок – невміння батьків враховувати вікові зміни у психіці дитини.



Батьки – головні природні вихователі дитини. Основний чинник у формуванні особистості – це виховний клімат сім'ї. Рідна домівка – не тільки місце притулку, дах над головою, а й родинне вогнище, місце захисту від життєвих негараздів. Батьки є першим суспільним

середовищем дитини, а родина – інститутом соціалізації. Батьки першими розкривають маленькій людині предметний світ і надають йому емоційного забарвлення. Через життя в сім'ї формується ставлення до людей, речей, самого себе, виробляються ідеали та цінності. Любов дитини до батьків забезпечує безпеку, виступає гарантом емоційного благополуччя. Дитині мало просто того, щоб її любили. Вона потребує підтримки на всіх періодах дитинства.

***Найблагодатнішим для взаємин дитини з батьками є такий стиль спілкування, коли батьки:***

- ✓ Не примушують, а звертаються з проханням;
- ✓ Не критикують поведінку дітей, а обговорюють її з ними;
- ✓ Задовольняють найголовнішу потребу дітей – потребу в любові.

Щоб дитина відчула вашу любов, ви маєте знайти не тільки шлях до її серця, а й навчитися виявляти свою любов. Діти по різному відчують свою любов.

***П'ять основних способів вияву любові:***

Дотик, слова, час, який приділяється, увага, допомога.

# Рекомендації батькам щодо психічного здоров'я дитини

1. Виявляйте свою любов до дитини, дайте їй зрозуміти, що ви любитиме її завжди, за будь-яких обставин.
2. Повірте у неповторність та оригінальність вашої дитини, у те що вона унікальна, єдина така у світі.
3. Приймайте дитину такою, якою вона є, зі всіма своїми вадами та чеснотами. Підкреслюйте її сильні сторони, але її вчинки оцінюйте об'єктивно. Оцінюйте не саму дитину, а тільки її вчинок.
4. Дайте вашій дитині більше самостійності, не забирайте у неї право на помилку, адже, виправляючи свої помилки дитина вчиться.
5. Ніколи не погрожуйте дитині, просто розкажіть їй, що ви змушені будете зробити в тому разі, якщо вона обере небажаний для неї і для оточення спосіб поведінки.
6. Дотримуйтесь єдності вимог у сім'ї, інакше дитина навчиться пристосуватись і обманювати.
7. Ніколи не з'ясовуйте стосунків у присутності дитини. Виникнення дитячих неврозів має тісний зв'язок із негативною дією сварок між батьками у присутності дітей.
8. Чітко встановіть права та обов'язки дитини у сім'ї (відповідно до її віку та можливостей).
9. Не соромтеся визнати перед дитиною свою помилку чи неправоту, попросити у неї вибачення.
10. Демонструйте оптимізм. Виражайте впевненість у хорошому результаті, у можливостях дитини - цим ви укріплюєте віру дитини у себе, сприяєте її позитивному ставленню до світу і оточення, зміцнюючи її психічне здоров'я.

## Десять заповідей батькам

1. Не навчайте тому, у чому ви самі не обізнані. Щоб правильно виховувати, треба знати вікові та індивідуальні особливості дитини.
2. Не сприймайте дитину як свою власність, не ростіть її для себе.
3. Довіряйте дитині. Залишайте за нею право на власні помилки, тоді дитина оволодіє вмінням їх самостійно виправляти.
4. Не ставтеся до дитини зневажливо. Дитина повинна бути впевнена в своїх силах, тоді з неї виросте відповідальна особистість.
5. Будьте терплячими. Ваша нетерплячість — ознака слабкості, показ вашої невпевненості в собі.

6. Будьте послідовними у своїх вимогах, але пам'ятайте: твердість лінії у вихованні досягається не покаранням, а стабільністю обов'язкових для виконання правил, спокійним тоном спілкування, неквапливістю і послідовністю.
7. Вчіть дитину самостійно приймати рішення і відповідати за них.
8. Замініть форму вимоги «Роби, якщо я наказав!» на іншу: «Зроби, тому що не зробити цього не можна, це корисно для тебе і твоїх близьких».
9. Оцінюючи дитину, кажіть їй не тільки про те, чим ви невдоволені, а й про те, що вас радує. Не порівнюйте її з сусідською дитиною, однокласниками, друзями. Порівнюйте, якою вона була вчора і якою є сьогодні. Це допоможе вам швидше набути батьківської мудрості.
10. Ніколи не кажіть, що у вас немає часу виховувати свою дитину, бо це означатиме: мені ніколи її любити.

***Завжди пам'ятайте:*** ми виховуємо дітей власним прикладом, системою власних цінностей, звичним тоном спілкування, ставленням до праці та дозвілля. Тож давайте вчитися виховувати наших дітей, пізнавати те, чого ми не знаємо, знайомитись з основами педагогіки, психології, права, якщо насправді любимо їх і бажаємо їм щастя.



*Підготувала практичний психолог*