

# ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

**В**  
**Встреча**  
**психолога с**  
**родителями**



# 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**

**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, к кому понадобится**



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



Проявляйте **любовь** и **одобрение** как можно чаще и больше.

Проводите время с ними, чаще обнимайте и ласкайте.

**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.

**самостоятельность**, принимать решения. Помогите ребенку

**учиться на своих ошибках.**

Обсудите, что можно сделать по-другому в следующий раз, и как

**Хвалите** их, когда они что то делают хорошо. Выразите свое признание их усилиям, а также когда усилия достигают успеха.

Предоставьте своему ребенку обязанности и возможности

**Делайте и оставайтесь наедине с задачей. Будьте образцом для подражания.**

Покажите своему ребенку, что значит любить себя, быть готовым делать и пробовать новое, и покажите, как вы справляетесь с неудачами

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 помогайте ребенку найти кого-нибудь, с кем ободряющим - это хорошо для улучшения отношений, особенно когда они натянуты. 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

**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

# СОЗДАЙТЕ БЕЗОПАСНУЮ И ПОЗИТИВНУЮ ПОМАННЮЮ 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 ПРОБЛЕМЫ



**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

**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

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! Информируйте 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

# 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

# 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.**

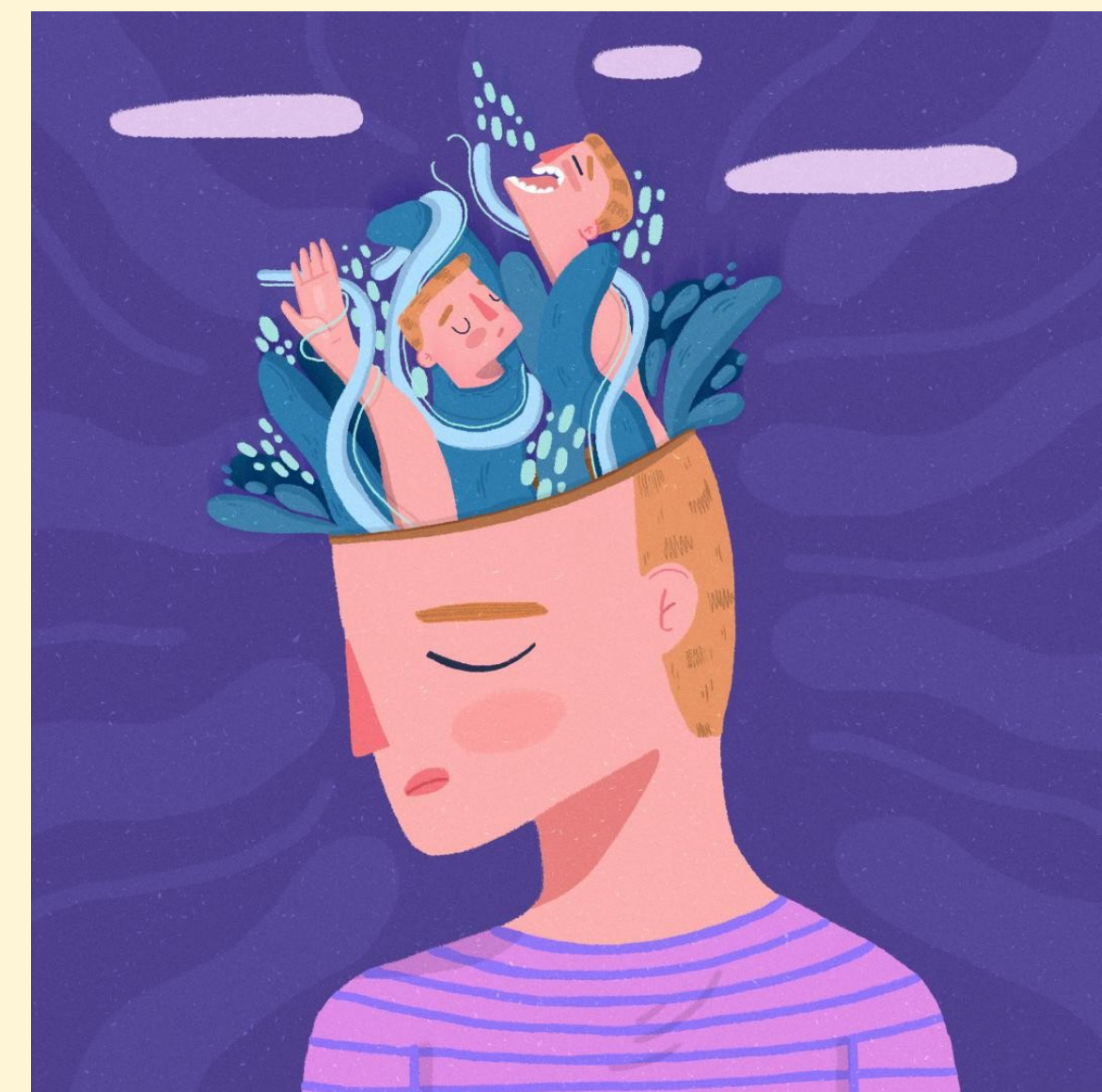
# Как мне узнать, есть ли у моего ребенка проблемы с психическим здоровьем?

**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,

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



# 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

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



## 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

# 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?

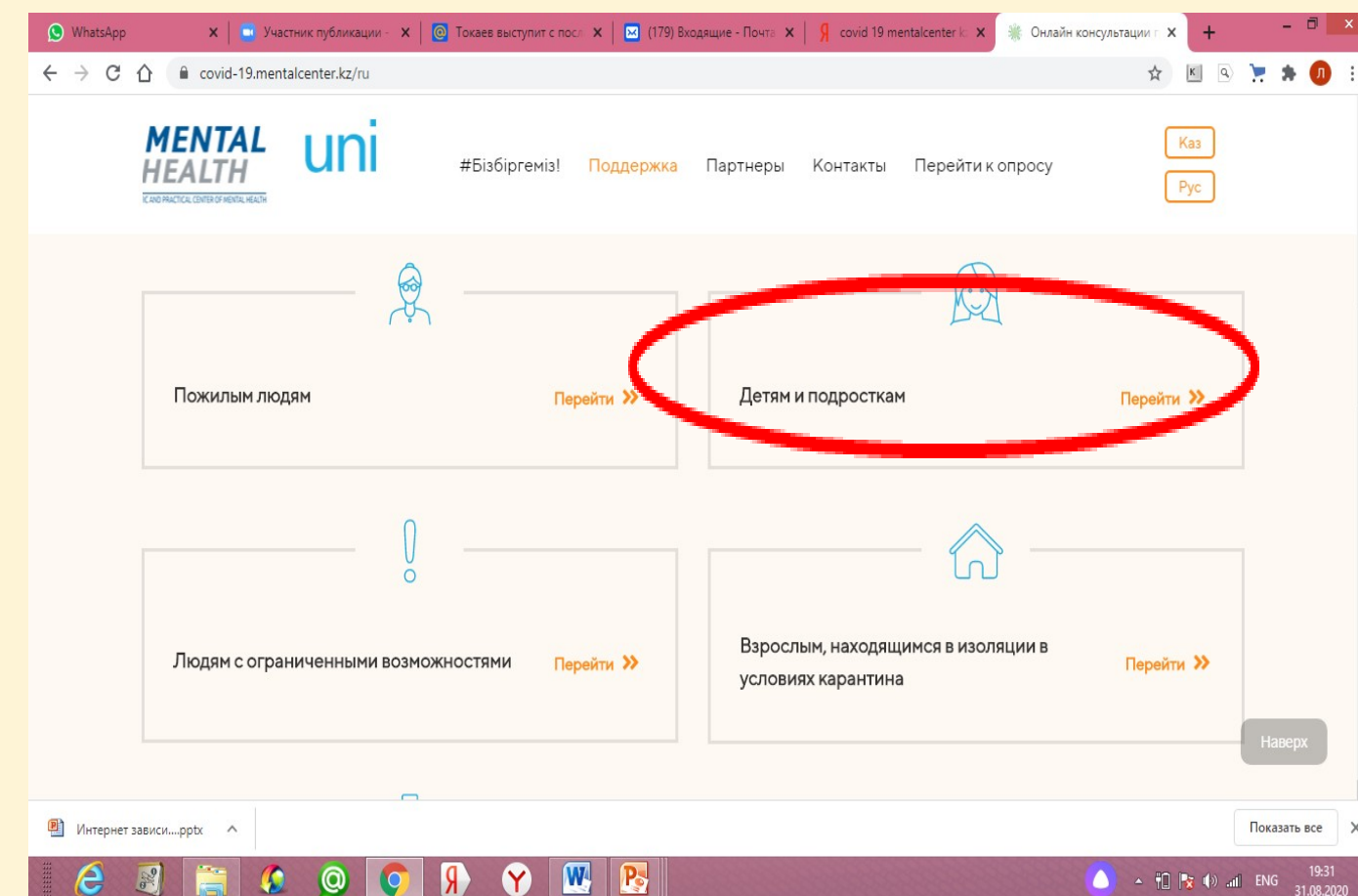
**Веб-сайт для получения бесплатной психологической помощи (информация и индивидуальные онлайн консультации специалистов)**

<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». Появится окошко «Оставьте заявку».
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 has a close button (X) in the top right corner.





# 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, готовы услышать, детское действительно формулирует ребенку право на выбор.

### Поручение должно сопра

1. Ребенок способен выполнить
2. Поручение – это не наказан обязательство, как и у других
3. Поручение несет за собой выполнить и подкрепляется Например, «Пожалуйста, когда уберу свои учебные принадлежности на полку. Тогда в твоей комнате будет приятно зайти».

# ПАМЯТКИ ВАМ В ПОМОЩЬ



## ПОХВАЛА. ПОМОЩЬ. ПОДДЕРЖКА

### СЕКРЕТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ УПРАВЛЯТЬ ПОВЕДЕНИЕМ РЕБЕНКА

3.2

#### 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 объединен решим как поступить».
- \* Используйте объяснени 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 поддер уверенность и сохраня



## ПОХВАЛА. ПОМОЩЬ. ПОДДЕРЖКА

### СЕКРЕТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ УПРАВЛЯТЬ ПОВЕДЕНИЕМ РЕБЕНКА

3.1

#### 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 стимулирование 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**, потери 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 оворил тебе, что...  
Сколько раз надо повторять...  
О чём ты только думаешь...  
Неужели тебе рудно запомнить, то...  
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



## 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 пожду 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 ребенку.

**Спасибо за Ваше внимание!**  
**В случае вопросов и необходимости Вы**  
**можете связаться со мной по следующим**  
**контактным данным:**  
**ЖУНУСОВА ЛЯЙЛЕМ БУЛАТОВНА**  
**педагог-психолог колледжа \_87078261607**  
**тел. \_8778 942 9606**