

# Психическое здоровье подростка



**Психическое здоровье подростка** – это состояние благополучия, при котором каждый ребенок может реализовать свой собственный потенциал, справиться с повседневными задачами, продуктивно учиться и выполнять общественные и домашние обязанности

## Признаками психического здоровья является

- Уважение к себе;
- Умение переживать неудачи
- Эффективная борьба со стрессом
- Забота о других людях
- Качество взаимоотношений с другими людьми

## Психическое здоровье зависит от:

- ⇒ Состояния центральной нервной системы
- ⇒ Личностных особенностей
- ⇒ Обстановки в семье
- ⇒ Взаимоотношений со сверстниками

## «Как сохранить психическое здоровье ребенка»

- Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.
- Не оказывайте нажима на ребенка.
- Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощечины».
- Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким успехам.
- Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.
- Следите за выражением своего лица, когда обращаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо — негативно влияют на психическое состояние подростка



## В ТРУДНЫЕ СИТУАЦИИ:

- ✓ Чаще разговаривайте с ребенком, объясняйте ему непонятные явления и ситуации, суть запретов и ограничений.
- ✓ Помогите ребенку научиться вербально выражать свои желания, чувства и переживания.
- ✓ Помогите научиться объяснять свое поведение и поведение других людей.
- ✓ Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
- ✓ Не спешите прибегать к наказаниям. Постарайтесь воздействовать на ребенка просьбами — это самый эффективный способ давать ему инструкции.
- ✓ В качестве воспитательного воздействия чаще используйте ласку и поощрение, чем наказание и порицание.

