

Как сохранить психологическое и физическое здоровье ребенка

1. **Доверительные отношения в семье.** Ребенок должен знать, что его принимают и любят безусловно, поддержат в любой ситуации. Страх и агрессия со стороны родителей не вызовут ничего, кроме желания скрыть свои проблемы или поделиться с тем, кто не будет оценивать и давить, а это не всегда значит, что он будет желать ребенку добра.

Подросток должен чувствовать любовь и принятие со стороны родителей в любой ситуации. Если ребенок знает, что, как бы он ни поступил, что бы ни сказал, его всегда поймут и примут дома, он будет гораздо увереннее ощущать себя в жизни. Родителям стоит внушить своим детям, что они не должны зарабатывать любовь повиновением и покорностью.

ВАЖНО: жертвами разного рода сект чаще всего становятся именно те дети, на которых дома, «давят» и чрезмерно контролируют, отнимая право на собственное пространство и личное мнение и не давая возможности возразить или отказать взрослому. Как следствие, подросток не чувствует, когда на него оказывают психологическое давление чужие люди, поскольку слишком привык к нему. Постоянное чувство вины — плохой спутник в жизни.

2. **Разговоры на темы, которые важны ребенку.** Выяснить, ведутся ли вообще такие разговоры, довольно просто — всего лишь «вычеркните» из своего общения с ребенком все вопросы про школу и оценки за четверть и посмотрите, что осталось в сухом остатке. Если вы давным-давно не обсуждали с ребенком понравившийся фильм, музыку, веяния моды - это повод задуматься. И начать разговаривать.

А так же смотреть ребенку в глаза, улыбаться ему, обнимать, поддерживать, говорить о том, что он ценен и вы его любите.

ВАЖНО: Проявлять интерес нужно искренне и внимательно слушать ребенка, что бы он ни сказал. Скорее всего, взрослому многое в его словах может не нравиться. Однако нужно держать себя в руках; ни в коем случае нельзя критиковать идеи подростка или заявлять, что они глупые.

3. **Формирование интересов и хобби ребенка.** Ребенок, который постоянно сидит в социальных сетях и мало интересуется чем-то в реальной жизни, на самом деле впадает в некий виртуальный транс, который создает у него ощущение «параллельной реальности», зазеркалья. В этом измененном состоянии сознания у подростка ослабляется критичность восприятия, и он легче поддается внушению и манипуляциям.

Проследите за «звуковым фоном» вокруг ребенка (наушники, телевизор, постоянные разговоры по телефону) — выключите работающий телевизор, устраивайте «дни тишины» — без музыки и видео, выезжайте в интересные места, где ограничено постороннее общение. Цель — погрузить в тишину, в собственные мысли, в «здесь и сейчас», притормозить быструю смену «картинок и звуков» вокруг.

ВАЖНО: пользу принесет любая реальная деятельность, в которой ребенок может ощутить себя успешным и востребованным, начать тренировать силу воли, ощущать реальные, а не выдуманные эмоции и учиться их контролировать, общаться с другими людьми не отдаленно.

4. **Соблюдение режима дня** Если ребенок не высыпается, у него усиливаются тревожность, внушаемость, понижается иммунитет как физический, так и психологический. Также ребенок, который и так в своем возрасте видит мир черно-белым, начинает воспринимать его с еще большим скепсисом и неприязнью. Поздний сон и /или чрезмерно ранний подъем — один из факторов риска, на который обязательно стоит обратить внимание.

ВАЖНО: режим дня можно и нужно формировать в любом возрасте.

5. Своевременное обращение за помощью. Далеко не всегда семья способна справиться своими силами. Если все же вы замечаете тревожащие вас признаки (появление порезов и шрамов; резкое изменение настроения и поведения; желание подростка раздать или подарить свои вещи; разговоры о бессмысленности жизни, ребенок ведет себя так, как будто собирается в дальнюю дорогу; часто сидит в сети, но его профиль закрыт от посторонних) — это повод обратиться за помощью. **ВАЖНО:** не стоит представлять, что психолог сможет просто «переключить» ребенка на «правильную» волну. Изменения в стиле поведения, общения, воспитания должны произойти в первую очередь в семье.