**Три совета родителям. Хвалить! Понимать! Любить!**

|  |
| --- |
| Даже взрослый человек ощущает, как изменился ритм современной жизни, как он ускорился и стал динамичнее, жестче. Что же чувствует при этом ребенок? И что происходит с его психикой? Увы, общая картина сегодняшнего состояния психического здоровья детей и подростков неутешительна. И дети, и взрослые живут в век психоэмоциональных перегрузок. Об этом «Учительской газете» рассказала врач-психиатр отделения для детей и подростков Центра восстановительного лечения «Детская психиатрия» Галина Синкевич. Основным источником отрицательных эмоций для ребенка зачастую становится семья. Причём в благополучных с точки зрения материального обеспечения семьях дети нередко страдают от недостатка внимания. Родители много работают, а дети чувствуют себя брошенными. Даже в условиях полной семьи нет гарантии того, что ребенок не будет ощущать одиночества. Вот статистика: из 100 процентов детей только 30 процентов рождаются в полном браке. Количество неполных семей растет, и в этом случае ситуация гипоопеки, то есть недостатка внимания, только усиливается. Ко всему прочему взрослые, находясь в состоянии психоэмоциональной перегрузки, часто прибегают к алкоголю, а от алкоголя рукой подать до применения ими физического наказания как метода «нормального» воспитания. И это становится еще одним повреждающим фактором для психики ребенка. Школьные нагрузки также влияют на психику ребенка. Они неимоверно возросли. Родители, не рассчитав возможностей ребёнка, часто отдают его в лицеи, гимназии с повышенным уровнем требований. В итоге ребенок постоянно испытывает предельные интеллектуальные и психоэмоциональные нагрузки. Неблагоприятная криминогенная обстановка вокруг тоже имеет влияние на неокрепшую детскую психику. Поскольку родители считают, что дома ребенку безопаснее, он, по сути, оказывается заперт в четырех стенах и большую часть времени проводит дома за компьютером или у телевизора. Как заметила врач-психотерапевт отделения неврозов ЦВЛ «Детская психиатрия» Наталья Новикова, в последнее время наблюдается тесная связь между школьной дезадаптацией и неврозом. Если появилась школьная дезадаптация, то есть невозможность обучения соответственно природным способностям, то она может перейти в невроз или неврозоподобное состояние. Причин, приводящих к ней, целый комплекс: от медико-биологических до социально-педагогических. Одной из наиболее частых причин медики называют школьную незрелость, неготовность к школьной, взрослой жизни. Чаще всего она проявляется у гиперопекаемых детей или детей, не посещавших дошкольное образовательное учреждение. К школьной дезадаптации могут привести все те же родительские притязания, когда взрослые, желая дать собственному чаду хорошее образование, не учитывают индивидуальные особенности ребенка, а также зацикленность родителей на оценках. Таким детям необходима психологическая и психотерапевтическая помощь. На бытовом уровне ребенку может помочь элементарная похвала. Как утверждают медики, ребенку нужно постоянно повышать самооценку. Особенно в подростковом возрасте. Несмотря на то что многие подростки ершисты, грубы, они очень ранимы и нуждаются во внимании даже больше, чем маленькие дети. Наталья Алексютина |