

## Сохранение и укрепление психологического здоровья подростка

Все родители хотят видеть своего ребёнка счастливым, улыбающимся, умеющим общаться с окружающими людьми. Не всегда это получается, и задача взрослых – помочь ребёнку разобраться в сложном мире взаимоотношений со сверстниками и взрослыми. Много ребят требуют той или иной психологической поддержки, т.к. находятся под воздействием ряда неблагоприятных факторов оказывающих не самое лучшее влияние на психологическое здоровье. Этими факторами являются: ускорение темпа современной жизни, дефицит времени и общения и т. д. Следствием этого, является чрезмерная загруженность родителей, появление множества личностных проблем в сочетании с недостаточной осведомленностью о путях решения внутриличностных конфликтов. Часто подростки начинают видеть мир только с позиции собственных интересов и желаний, не умеют общаться со сверстниками, понимать требования взрослых, не умеют выражать свои эмоции.

Одной из важнейших предпосылок полноценного развития подростка в процессе его жизнедеятельности является *психологическое здоровье*.

Психологическое здоровье как целостное состояние личности нередко выражается такими понятиями как:

- Эмоциональное самочувствие
- Эмоциональное благополучие
- Внутренний душевный комфорт

Психологическое здоровье семьи, оказывая значимое влияние на формирование здоровья ребенка, складывается из психологической компетентности членов семьи и качества их взаимоотношений.

Для того, чтобы создать благоприятную психологическую атмосферу дома каждый ее член должен относиться к остальным с любовью, уважением и доверием, к родителям — еще и с почитанием, к более слабому — с готовностью помочь в любую минуту. Важными показателями благоприятного психологического климата семьи являются стремление ее членов проводить свободное время в домашнем кругу, беседовать на интересующие всех темы, вместе выполнять домашнюю работу, подчеркивать достоинства и добрые дела каждого, и одновременная открытость семьи, её широкие контакты. Такой климат способствует гармонии, снижению остроты возникающих конфликтов, снятию стрессовых состояний, повышению оценки собственной социальной значимости и реализации личностного потенциала каждого члена семьи.

### **Рекомендации по поддержанию у подростка психического здоровья:**

1) Поддерживать у подростка положительную самооценку. Не бывает плохих детей, бывают неадекватные поступки. Каждый ребенок талантлив, надо лишь во время заметить этот талант и дать ему проявиться.

2) Содействовать эмоциональному благополучию. В хорошем эмоциональном состоянии человек успешно преодолевает различные препятствия.

3) Помочь подростку осознавать свои поступки. Подростку необходимо помочь познать свои эмоции через проговаривание его состояния: «Я вижу, что ты поссорился с Катей и тебе сейчас плохо, потому что ты злишься на неё».

4) Помочь подростку контролировать эмоции и управлять ими. Это может быть разговор с ним о его недовольстве.

5) Помочь подростку управлять своим временем, поведением. Давать подростку право выбора, чем ему заниматься, научить его планировать свое время.

***Создание общего эмоционально-позитивного микроклимата в семье оказывает влияние на формирование нравственных качеств личности подростка, тем самым сохраняется и укрепляется психологическое здоровье подростка. Все в ваших руках, родители.***