Министерство здравоохранения Республики Беларусь

Психическое здоровье подростка



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

|  |  |
| --- | --- |
| Психическое здоровье зависит от: | Признаками психического здоровья являются: |
| * состояния центральной нервной системы; * личностных особенностей; * обстановки в семье; * взаимоотношений со сверстниками. | * уважение к себе; * умение переживать неудачи; * эффективная борьба со стрессом; * забота о других людях; * качество взаимоотношений с другими людьми. |

|  |  |
| --- | --- |
| Как сохранить психическое здоровье ребёнка | В трудные ситуации |
| * всегда находите время поговорить с ребёнком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы; * не унижайте ребёнка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощёчины»; * радуйтесь вместе с ребёнком даже маленьким успехам; * не сравнивайте ребёнка с другими, более успешными детьми, этим Вы снижаете самооценку; * следите за выражением своего лица, когда общаетесь с ребёнком. Хмуро сведённые брови, гневно сверкающие глаза, искажённое лицо – негативно влияют на психическое состояние подростка. | * чаще разговаривайте с ребёнком, объясняйте ему непонятные явления и ситуации, суть запретов и ограничений; * помогите ребёнку научиться вербально выражать свои желания, чувства и переживания; * помогите научиться объяснять своё поведение и поведение других людей; * опирайтесь на сильные стороны ребёнка; * не спешите прибегать к наказаниям. Постарайтесь воздействовать на ребёнка просьбами – это самый эффективный способ давать ему инструкции; * в качестве воспитательного воздействия чаще используйте ласку и поощрение, чем наказание и порицание. |

Если Вы чувствуете, что ситуация выходит из-под контроля, обратитесь за помощью к специалистам.

«Телефон доверия» психоневрологического диспансера

УЗ «Солигорская ЦРБ»

(80174) 26-37-14 (с 8.00 до 16.00 кроме выходных)

«Телефон доверия» Минской областной экстренной круглосуточной

психологической службы (8017) 202-04-01

Отдел общественного здоровья

ГУ «Солигорский зональный центр гигиены и эпидемиологии»