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»