

**«Сохранение психического
здоровья»,
«Избежание конфликтов»,
«Как распознать признаки
депрессии»**



**Встреча психолога
с родителями**

«Сохранение психического здоровья»

ЧТО ТАКОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Психическое здоровье (духовное или душевное, иногда, говорят *ментальное здоровье*) — это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. *(Всемирная организация здравоохранения. ВОЗ, 2017)*

Хорошее психическое здоровье важно для всех. Психическое здоровье так же важно, как и физическое, для качества Вашей жизни и жизни Вашего ребенка.

**Психическое здоровье также важно, как физическое
здоровье!**

2

Без психического здоровья нет физического здоровья.



**Как родитель, вы
играете важную роль
в психическом
здоровье своего
ребенка**

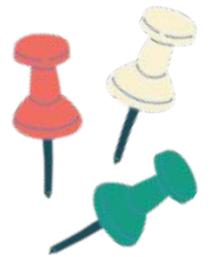
**КАК Я МОГУ
ЗАБОТИТЬСЯ О
ПСИХИЧЕСКОМ
ЗДОРОВЬЕ СВОЕГО
РЕБЕНКА?**



ПОМОГИТЕ ДЕТЯМ ПОСТРОИТЬ КРЕПКИЕ, ЗАБОТЛИВЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Важный человек, постоянно присутствующий в жизни ребенка, играет решающую роль в развитии у него устойчивости.

Это человек (часто родитель или другой член семьи), с которым ребенок проводит много времени и к кому может обратиться, когда ему понадобится помощь.



Помогите детям развить чувство собственного достоинства, чтобы они чувствовали и знали, что **ОНИ ВАЖНЫ** и **ИХ ЦЕНЯТ**, чтобы они стали

Любовь и одобрение

Хвалите



Задавайте вопросы об увлечениях и занятиях.

Будьте образцом для подражания

Самостоятельность и учиться на своих ошибках.

Безопасную, любящую домашнюю обстановку

ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ (ПОДРОСТКУ) РЕШИТЬ ПРОБЛЕМЫ



**Научите ребенка
«как пережить»
тяжелые или
неприятные чувства**

Понимание и сопереживание

Умение решать проблемы

**Научите просить и получать
помощь**

Научите ребенка расслабляться

«Избежание конфликтов»



Встреча психолога
с родителями

Как научить ребенка избежать конфликтов



Важная задача родителей – научить ребенка не только «правильно» конфликтовать. Необходимо применять перечисленные советы в семье, показывая на собственном примере уроки разумного и уважительного отношения к родным и близким. Обязательно объясняйте и прорабатывайте спорные ситуации, не бойтесь признавать неправоту и извиняться за нанесенные обиды.

Правильно оценивать ситуацию

Использовать разные методы

Умение управлять гневом

Попытаться договориться

«Как распознать признаки депрессии»



9 Встреча психолога с родителями

Признаки депрессии

- Апатия. Это нежелание действовать, общаться, учиться и даже гулять с друзьями. Можно заметить незаинтересованность в том, что раньше вызывало интерес.
- Психосоматические боли – они могут появляться в животе, спине или голове.
- Общее угнетенное состояние.
- Испорченный иммунитет, ребенок стал чаще болеть простудными заболеваниями.
- Усталость, упадок сил, хочется постоянно спать, сложно вставать по утрам.
- Забывчивость и плохая сосредоточенность на задачах, деле. Школьник может просто забыть, что ему задали и о чем попросили родители.
- Тревожность, переживания.
- Постоянная грусть, депрессивный взгляд на вещи.
- Безответственность к учебе и домашним обязанностям.



Признаки депрессии

- Теряется мотивация, например, если раньше подросток хотел поступить в определенный университет и прикладывал для этого силы, то теперь он ни к чему не стремится.
- Изменение пристрастий в еде. Это может быть как потеря аппетита, так и, напротив, – «заедание» проблем сладким.
- Раздражительность, язвительность в общении. Можно сказать, что это характерные для подростков проявления в переходном возрасте, но при начинающемся депрессивном состоянии это можно назвать агрессивностью.
- Проблемы со сном, это может выражаться как бессонница или сонливость.
- Оценки в школе становятся ниже.



Что делать при депрессии у подростков родителям

- Избегать строгих наказаний, особенно физических.
- Чаще хвалить за любые достижения, благодарить за оказанную помощь.
- Нельзя принимать решения за взрослого ребенка, это чревато тем, что он впадает в меланхолию при первой серьезной задаче.
- Не ограничивайте личную свободу, давайте принимать решения, но будьте всегда рядом.
- Чаще говорите по душам, делать это удобнее всего во время совместной работы по дому или развлечений.
- Никогда не смейтесь над проблемами сына/дочери, даже если они вам кажутся очень простыми.
- Не требуйте большего, чем он может дать.



КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ И РЕБЕНКУ?

Есть много способов помочь вашему ребенку достичь хорошего психического здоровья. Одно из них - поделиться своими опасениями с врачом или психологом.



Поговорите с врачом или психологом:

- ✓ если нарушения длятся какое-то время или мешают вашему ребенку нормально функционировать
- ✓ если вас беспокоит эмоциональное и психическое здоровье вашего ребенка
- ✓ о поведенческом развитии и эмоциональном здоровье вашего ребенка при каждом посещении врача
- ✓ **Если ваш ребенок или подросток говорит о самоубийстве или причинении себе вреда, немедленно сообщите врачу или психологу.**

Спасибо за Ваше внимание!

**В случае вопросов и
необходимости Вы можете
связаться со мной по следующим**

контактным данным:

Жанзакова Данагуль Максатовна

педагог-психолог СОШ №24

тел. 87078147671