

«Як зміцнювати психічно-емоційний стан дитини»

Дитинство – це період життя, наповнений радістю, іграми й безпосередністю. Це особливий час без будь-яких турбот. На жаль, це твердження справедливе не для кожної дитини. Багато дітей стають свідками або потерпілими в різних ситуаціях, де отримують ті чи інші психологічні травми. Такі події можуть мати негативний вплив на їхнє емоційне здоров'я та вплинути на все подальше життя.

Щоб допомогти дітям подолати перешкоди, що виникають (психологічного характеру також), дорослі повинні займатись їхнім емоційним здоров'ям. Саме воно допомагає дитині впоратися з життєвими проблемами. Емоційне здоров'я характеризується **психологічною стійкістю**. Однак лише малий відсоток дітей можуть упоратися із труднощами.

Дослідження показують, що кожна п'ята дитина має певну психологічну проблему, яка не дає їй нормально розвиватись. На жаль, діти страждають мовчки та часто не отримують належної допомоги.

Наведені нижче принципи складають основу зміцнення емоційного здоров'я дітей і можуть застосовуватись у різних ситуаціях протягом усього життя.

1. Ти можеш подолати життєві проблеми.

«Якщо хтось простягає тобі лимон, зроби з нього лимонад», – Гомер Е. Кейпхарт. Навчіть дітей, що, долаючи життєві проблеми, вони стають сильнішими. **Вирішення проблем** – завдання не з легких, і, звісно, тут потрібна практика. Допоможіть дітям відпрацювати моральні дилеми, даючи їм невеликі підказки. Також навчіть їх, що не

всі проблеми можна вирішити самостійно, іноді варто звернутись по допомогу до дорослих. Навчіть дітей розбиратись у тому, до кого з дорослих можна звернутись по допомогу в тій чи іншій ситуації. Нагадуйте їм про те, що краще попередити проблему, ніж потім її вирішувати. Чим легше дитина буде справлятися із проблемами, тим упевненішою й витривалішою вона стане.

2. Ти не один (ти не одна)

«Іноді вистачить просто бути з кимось. Не потрібно дотиків або слів. Одна лише присутність, і ти вже не один», – Мерилін Монро. Зіткнувшись із проблемами, дитина може відчувати себе самотньою. Якщо при цьому вона не буде їх вирішувати, вони будуть накопичуватись. На жаль, невирішені проблеми з часом можуть перетворитись на «скелети в шафі», які дадуть про себе знати в дорослому житті. Для дитини дуже важливо, щоб її оточували люди, які дійсно піклуються про її здоров'я, які знають, через що вона зараз проходить. Одне лише знання того, що вона не одна, і що інші пережили та впоралися зі схожими проблемами, допоможе їй упоратися зі своїми власними.

3. Вір у себе

Психолог Альфред Бандура писав, що «...віра у власні сили допоможе впоратися з будь-якими ситуаціями». Навчіть дітей вірити в себе та свої сили, і це допоможе їм упоратися зі **стресовими ситуаціями**. Віра в себе позитивно впливає на емоційне здоров'я дитини. Коли діти знають, на що вони здатні, їм легше пробувати щось нове, вони легше досягають своїх цілей і розвивають свої сильні сторони в більшій мірі.

4. Не забувайте про вибачення

«Вибачення – це один з найкращих подарунків, які ви можете собі зробити», – Майя Енджелоу. Уміння **вибачати** – це справжній подарунок життя. Дуже часто вибачення плутають із забуванням, хоча це абсолютно різні поняття. Вибачення вчить дітей того, що вони не повинні носити в собі важкий емоційний вантаж. Вони можуть залишити всі образи в минулому – там, де вони й повинні залишатись. Коли дитина вибачає, це означає, що вона робить усвідомлений вибір, який полягає в тому, щоб не дозволяти іншим людям або якимось ситуаціям обтяжувати її. Якщо ж ви не відпускаєте всі образи, гірше від цього стає тільки вам.

5. Насолоджуйтеся сьогоднішнім днем

«Не хвилюйтеся, що сьогодні може настати кінець світу, в Австралії вже завтра», – Чарльз Шульц. Дитина, яка постійно хвилюється, пропускає щось дуже важливе – сьогоднішній день. Є такі слова: «Зупинись на мить і подивись, який прекрасний цей день». Це висловлювання є ідеальним прикладом того, що треба навчити дитину насолоджуватись усіма моментами життя. Дітей треба навчити **розслаблятися** і відчувати навколишній світ. Якщо вони навчаться це робити, то в майбутньому їм легше буде впоратися з повсякденними стресовими ситуаціями, і їхнє емоційне здоров'я буде міцним.

Ці п'ять порад допоможуть вам виростити емоційно-здорову дитину. Такі діти зможуть насолоджуватись дитинством. Вони будуть з легкістю справлятися з життєвими труднощами. Однак треба пам'ятати про те, що діти не народжуються з умінням долати проблеми. Діти не знають, як складати пазли доти, доки ви не покажете їм, що треба робити.

Ви повинні навчити дітей, що всі проблеми можна вирішити, що вони не одні; що вони повинні вірити в себе; що вони можуть вибачати, не забуваючи насолоджуватись

кожним днем. Це наш обов'язок – виростити дітей здоровими та психологічно стійкими особистостями.