

Пусть хорошее настроение не покинет больше вас!

Проблема психического здоровья населения актуальна для Карелии и России, и особенно у детей. Состояние внешней среды негативно воздействует на психику ребенка. Если раньше психосоматические расстройства наблюдались у 18-40% пациентов, обратившихся к педиатру, то в последнее время, они фиксируются у 90% больных детей. Это чаще выражается в слабовыраженной депрессии:

- *ребенок скучает, раздражается, ябедничает...*
- *могут появиться двигательные нарушения (тики)*
- *расстройства желудочно-кишечного тракта*

Как можно поддержать психическое здоровье своего ребенка (особенно плаксивых, капризных, грустных):

- Объективно посмотрите, как обстоят дела в семье, комфортно ли ребенку дома, не перегружен ли он. Попробуйте спокойно поговорить с ребенком, что вызывает у него негативные эмоции.
- В природе есть не мало растений, продуктов питания, которые благотворно воздействуют на настроение (например: сахар снимает тревогу, розмарин способствует концентрации внимания).
- Чем больше возможностей проявить самостоятельность вы даете своему ребенку, тем увереннее он становится и тем положительней относится к самостоятельному решению различных жизненных задач. Поэтому как можно чаще давайте ребенку возможность выбирать, предлагая его возрасту альтернативы.
- Если ребенок сделал что-то хуже, чем надо, обсудите с ним, каким образом он смог бы улучшить свои результаты. Хвалите его за усидчивость и всегда отмечайте, что успех – это результат его собственных действий, а неслучайной удачи.
- Негативное настроение можно победить юмором. Можно научить ребенка придумывать смешные небылицы о том, что могло бы быть хуже произошедшего.