



ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА



ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА — ЭТО РЕЗУЛЬТАТ ПРАВИЛЬНОГО ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА, ЕГО ПОНИМАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО МИРА.

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПРОСТО ОТСУТСТВИЕМ ПСИХИЧЕСКОГО РАССТРОЙСТВА. ОНО ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ КАК СОСТОЯНИЕ БЛАГОПОЛУЧИЯ, ПРИ КОТОРОМ КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ РЕАЛИЗОВАТЬ СВОЙ СОБСТВЕННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ, СПРАВЛЯТЬСЯ С ОБЫЧНЫМИ ЖИЗНЕННЫМИ СТРЕССАМИ, ПРОДУКТИВНО И ПЛОДОТВОРНО РАБОТАТЬ, А ТАКЖЕ ВНОСИТЬ ВКЛАД В ЖИЗНЬ СВОЕГО СООБЩЕСТВА.

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА ОПРЕДЕЛЯЮТСЯ МНОГОЧИСЛЕННЫМИ И ВЗАИМОДЕЙСТВУЮЩИМИ СОЦИАЛЬНЫМИ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ И БИОЛОГИЧЕСКИМИ ФАКТОРАМИ, КАК И ЗДОРОВЬЕ, И БОЛЕЗНЬ В ЦЕЛОМ.

ПОВЫШЕННУЮ ВОСПРИИМЧИВОСТЬ НАХОДЯЩИХСЯ В НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ УСЛОВИЯХ ЛЮДЕЙ К ПСИХИЧЕСКИМ РАССТРОЙСТВАМ В ЛЮБОМ ОБЩЕСТВЕ МОЖНО ОБЪЯСНИТЬ ТАКИМИ ФАКТОРАМИ, КАК ЧУВСТВО НЕЗАЩИЩЕННОСТИ И БЕЗНАДЕЖНОСТИ, БЫСТРЫЕ СОЦИАЛЬНЫЕ ПЕРЕМНЫ, А ТАКЖЕ РИСК НАСИЛИЯ И ПЛОХОЕ СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ.

РОДИТЕЛИ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ, КАК РАЗВИВАЕТСЯ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА, УЗНАВАТЬ ПРОСТЕЙШИЕ ПРИЗНАКИ ОТКЛОНЕНИЙ. В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В МЛАДЕНЧЕСКОМ И ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ ВАЖНУЮ РОЛЬ ИГРАЕТ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ. В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ ТАКУЮ РОЛЬ ИГРАЕТ ПОНИМАНИЕ РАЗНИЦЫ МЕЖДУ СВОИМ СОБСТВЕННЫМ Я И ДРУГИМ. В ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ — САМООЦЕНКА, КОТОРАЯ СПОСОБСТВУЕТ СОЦИАЛИЗАЦИИ РЕБЕНКА.

РОДИТЕЛИ ДОЛЖНЫ ПОНИМАТЬ, ЧТО КАЧЕСТВО ИХ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РЕБЕНКОМ, ИХ СТИЛЬ ВОСПИТАНИЯ ОПРЕДЕЛЯЮТ ЕГО ДАЛЬНЕЙШЕЕ ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ.

Ключевые Идеи:

Общество, семья, каждый человек имеют право знать, что:

1.

Качество эмоциональных связей ребенка с матерью или близкими взрослыми определяет характер его психического развития, что, в конечном счете, определяет уровень психического здоровья.

2.

В младенчестве и раннем детском возрасте поведение матери или близкого взрослого обеспечивает развитие привязанности, определяющей качество дальнейшей жизни ребенка: умение понимать, дружить, любить, испытывать чувства материнства и отцовства.



3.

В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ У РЕБЕНКА ФОРМИРУЕТСЯ САМООЦЕНКА И ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ. ТРИ ФАКТОРА ОПРЕДЕЛЯЮТ ПОТРЕБНОСТЬ РЕБЕНКА В САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИИ: КАЧЕСТВО ДЕТСКИХ ПРИВЯЗАННОСТЕЙ, ХАРАКТЕР ДОМАШНЕЙ СРЕДЫ И СТИЛЬ РОДИТЕЛЬСКОГО ВОСПИТАНИЯ.

4.

РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ЗНАТЬ, ЧТО У НЕГО ОСОБЕННОЕ ИМЯ, ЛИЦО, ТЕЛО, ЧТО У НЕГО ЕСТЬ СЕМЬЯ, ЧТО ОН ЦЕНЕН САМ ПО СЕБЕ И ИМЕЕТ ПРАВО БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ И ЛЮБИМЫМ.



ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА

1.

Качество эмоциональных связей ребенка с матерью или близкими взрослыми определяет характер его психического развития, что, в конечном счете, определяет уровень психического здоровья.

Эмоции играют важную роль в жизни ребенка. Эмоциональная связь начинается с самого рождения, когда ребенок выделяет мать или другое лицо, ухаживающее за ним, как центральную фигуру и адресует ей свои потребности, обменивается первичными коммуникациями (улыбки, звуки). Ребенок внимательно следит за глазами взрослых и их движениями и скоро начинает отвечать им произнесением звуков и движениями. Достаточно быстро ребенок начинает узнавать голоса мамы и папы, других близких людей. Он начинает различать запахи «своих» и «чужих» и предпочитает запах грудного молока своей матери.

Знакомый запах, ласковый голос, то, как его прижимают к себе и носят, успокаивает, создает у ребенка чувство надежности, стабильности, безопасности. Благодаря первым контактам у ребенка начинает появляться чувство собственной значимости, необходимое для того, чтобы он стал личностью.

Для эмоционального развития ребенка родители должны с первых же дней ласково разговаривать с ребенком, петь колыбельные и веселые детские песни, рассказывать детские стихи.

Ребенок в процессе общения с матерью учится связывать определенные события с соответствующей эмоциональной оценкой матери, и постепенно учится сам ориентироваться в происходящих событиях и регулировать свои эмоции.

Уже с первых дней младенец пытается понять, что происходит вокруг, связать события, людей и впечатления в одно целое. Регулярность действий – кормление, смена пеленок, гуляние на улице помогают ребенку установить понятие времени «тогда» и «сейчас». Родители должны объяснять ребенку, что происходит вокруг. Уже в два года большинство детей имеют свой собственный внутренний опыт, они могут видеть и понимать окружающее по-другому, чем взрослые. Полученный в ходе взаимодействия с близкими людьми опыт общения и его правила ребенок переносит на взаимодействие с другими людьми.

В возрасте восьми-десяти месяцев младенцы начинают понимать эмоции других людей. Такая способность ребенка помогает ему правильно вести себя в незнакомых ситуациях. С помощью улыбки ребенок устанавливает контакты с взрослыми.

Качество эмоциональных связей с взрослыми и детьми определяется эмоциональным развитием ребенка. На первом году жизни у младенцев появляются первичные эмоции: интерес, страдание, отвращение и удовлетворение (видимые на лицах), гнев, печаль, удивление и страх. На втором или третьем году жизни появляются вторичные эмоции: смущение, гордость, вина и стыд. Они появляются после того как ребенок научился узнавать самого себя и уже с помощью родителей знает, какое поведение хорошее, а какое плохое.

Эмоциональная саморегуляция ребенка начинается в раннем возрасте. Родители должны быть образцами позитивных эмоций, хорошо заботиться о ребенке, стараться продлить приятные эмоции младенца и все меньше реагировать на внешнее выражение его отрицательных эмоций. Это помогает ребенку правильно справляться со своими эмоциями.

Маленькие дети делают попытки справиться со своим гневом и печалью. Но способность регулировать и контролировать эмоции развивается мед-

ленно, и только ко времени учебы в школе ребенок постепенно приобретает умение следовать культурно обусловленным правилам выражения эмоций.

Для того, чтобы эмоционально развивать ребенка, учить его понимать свои эмоции, эмоции других детей и взрослых, родители могут покупать куклы с разными эмоциональными выражениями лица или игры, типа лото, с лицами на картинках, выражающими разные эмоции. Такие игры родители могут сделать сами. Можно также вести дневник, и сам малыш будет рисовать свои эмоции и настроение (яркие цвета – хорошее настроение, темные – плохое). Сегодня в продаже много кукол с разными эмоциями на лице: они плачут, смеются, сердятся и т.п. Родители могут сделать различные эмоциональные куклы и сами, например, с помощью пустой яичной скорлупы с небольшим отверстием, которая надевается на указательный палец руки (такие куклы называются би-ба-бо). На яйцах следует нарисовать одно и то же лицо, но с разными эмоциями. Такие же куклы можно делать тряпичными и самим рисовать лица. С их помощью можно разыгрывать различные ситуации, меняя куклы в зависимости от того, какие чувства они должны испытывать.

2.

В младенчестве и раннем детском возрасте поведение матери или близкого взрослого обеспечивает развитие привязанности, определяющей качество дальнейшей жизни ребенка: умение понимать, дружить, любить, испытывать чувства материнства и отцовства.

Первым человеком, который постоянно заботится о ребенке с момента его рождения, является его мать. Поэтому избирательное, эмоционально положительное отношение, которое складывается у ребенка к ней, а потом и к отцу и другим близким людям, занимающимся ребенком, называют привязанностью. В зависимости от отношений между матерью и ребенком, привязанность может быть безопасной или небезопасной.

В течение первых месяцев жизни мать должна обеспечивать поддержание эмоционального возбуждения ребенка в определенных границах. Мать не должна допускать чрезмерного возбуждения младенца, которое часто ведет к безутешному

длительному плачу. В период бодрствования, если ребенок становится пассивным и безучастным, мать должна расшевелить и заинтересовать ребенка. Лучше, если она постарается вызвать у ребенка положительные эмоции (улыбку, смех, фиксацию взгляда и т.д.) и продлить их как можно дольше.

При этом ребенок запоминает не только действия матери, но и сопровождающие ее действия предметы, звуки, запахи. Это составляет первый опыт ребенка и позволяет рассчитывать на материнскую поддержку в неприятных и опасных ситуациях. Ребенок начинает доверять окружающему миру и чувствует себя психологически защищенным.

В первые месяцы жизни важное место в развитии ребенка занимают телесные (тактильные) контакты (прижимание к себе, поглаживание, прикосновения и т.д.). Когда мать прижимает к себе ребенка, она гасит сигналы беспокойства младенца, его возбуждение и тем самым стимулирует развитие мозга. Если ребенок лишен телесного контакта в течение длительного времени, то он теряет всякий интерес к физическому взаимодействию с другим человеком, в его организме происходят гормональные сдвиги.

Существуют разные способы держать ребенка, о которых должны знать родители. Например, чтобы успокоить плачущего малыша, эффективнее прижимать ребенка в положении «столбиком» к груди-плечу. Для игры с малышом лучше держать его на вытянутых руках перед собой, так, чтобы лицо матери было в фокусе внимания ребенка.

Родители должны знать признаки недостатка телесного контакта с ребенком. Самое распространенное — это непрерывные повторяющиеся на автоматизме действия: раскачивание головой во время дневного сна, сосание пальца и других мягких предметов, расцарапывание кожи и т.д. Если в первые месяцы жизни такое поведение ребенка может считаться нормой, то повторение его

В СТАРШЕМ ВОЗРАСТЕ СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ О СЕРЬЕЗНЫХ НАРУШЕНИЯХ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ.

Для того, чтобы понять, какая привязанность формируется у ребенка в возрасте до пяти-семи месяцев, мать или близкий взрослый человек может применять специальный прием. Для этого надо смотреть на малыша, сохраняя все время одно и то же безучастное выражение лица (неподвижное лицо), никак не реагируя на его призывы к контакту. Для малыша, развивающегося нормально и с безопасной привязанностью, — это стрессовая ситуация, и он начинает реагировать на нее активным протестом. Сначала он усиленно улыбается, издает разные звуки, оживляется, двигает ручками и ножками, стараясь привлечь внимание взрослого. Часто это может закончиться обиженным плачем. У ребенка с дефицитом эмоционального контакта развивается небезопасная привязанность, и он реагирует по-другому. Застывшее лицо близкого взрослого не вызывает удивления и протеста; младенец не старается установить контакт.

Важным признаком дальнейшего развития привязанности является протест ребенка против разлуки с близкими взрослыми, который может выражаться в безутешном плаче, потере веса, нарушении сна. Такое поведение может появляться в возрасте с шести до восьми месяцев, достигает кульминации с четырнадцати до восемнадцати месяцев, а затем в течение младенчества и дошкольного возраста постепенно становится менее частым и интенсивным. Родители часто с ним сталкиваются, когда приводят детей в ясли, детский сад в первый раз.

Родители должны обязательно предупреждать детей о предстоящей разлуке, избегать внезапного и длительного перерыва в общении. Если взрослый собирается в отпуск, то следует проговорить с ребенком его продолжительность и назвать дату возвращения, используя для нагляд-

НОСТИ КАЛЕНДАРЬ, ЧАСЫ И Т.Д. ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ ПОНИМАЕТ, ПОЧЕМУ ИСЧЕЗ БЛИЗКИЙ ВЗРОСЛЫЙ, ТО ОН МОЖЕТ РЕШИТЬ, ЧТО ВИНОВАТ В ЭТОМ САМ, И СЧИТАТЬ СЕБЯ ПЛОХИМ.

3.

В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ У РЕБЕНКА ФОРМИРУЕТСЯ САМООЦЕНКА И ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ. ТРИ ФАКТОРА ОПРЕДЕЛЯЮТ ПОТРЕБНОСТЬ РЕБЕНКА В САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИИ: КАЧЕСТВО ДЕТСКИХ ПРИВЯЗАННОСТЕЙ, ХАРАКТЕР ДОМАШНЕЙ СРЕДЫ И СТИЛЬ РОДИТЕЛЬСКОГО ВОСПИТАНИЯ.

ПО МЕРЕ ВЗРОСЛЕНИЯ РЕБЕНОК НАЧИНАЕТ УЗНАВАТЬ СЕБЯ, ПОНИМАТЬ, КАКОЙ ОН, И ФОРМИРОВАТЬ САМООЦЕНКУ – ПОЛОЖИТЕЛЬНУЮ ИЛИ ОТРИЦАТЕЛЬНУЮ. РОДИТЕЛИ ИГРАЮТ КРИТИЧЕСКУЮ РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ ДЕТСКОЙ САМООЦЕНКИ.

ЭТОТ ПРОЦЕСС НАЧИНАЕТСЯ, КОГДА ВДРУГ ВНЕЗАПНО РЕБЕНОК НАЧИНАЕТ УЗНАВАТЬ СЕБЯ В ЗЕРКАЛЕ. РОДИТЕЛЯМ СЛЕДУЕТ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ РАССМАТРИВАТЬ ЕГО ИЗОБРАЖЕНИЕ В ЗЕРКАЛЕ, ПРОСИТЬ ПОКАЗАТЬ НОСИК, ГЛАЗКИ, РУЧКИ И Т.Д.

С ВОЗРАСТА ОТ ТРЕХ С ПОЛОВИНОЙ ДО ЧЕТЫРЕХ ЛЕТ ДЕТИ МОГУТ ПОМНИТЬ, ЧТО С НИМИ ПРОИСХОДИТ, И ЭТО НАЧАЛО ИХ АВТОБИОГРАФИИ.

В ВОЗРАСТЕ ОТ ТРЕХ С ПОЛОВИНОЙ ДО ПЯТИ ЛЕТ ДЕТИ НАЧИНАЮТ ПОНИМАТЬ, ЧТО ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ДЕЛАТЬ ОШИБОЧНЫЕ ПРЕДПОЛОЖЕНИЯ. ПОЭТОМУ В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ ОНИ ПОСТИГАЮТ ЗНАЧЕНИЕ УБЕЖДЕНИЙ И ДОВЕРИЯ. ОНИ НАЧИНАЮТ МАНИПУЛИРОВАТЬ ДОВЕРИЕМ ВЗРОСЛЫХ, ОБМАНЫВАТЬ И ВРАТЬ (КЛАССИЧЕСКИЙ ПРИМЕР: «ВАЗУ РАЗБИЛА СОСЕДСКАЯ КОШКА»), ИЛИ УСТРАИВАТЬ СИЛЬНЫЙ РЕВ В МАГАЗИНЕ ИГРУШЕК – ЧТОБЫ ИМ КУПИЛИ ИГРУШКУ.

УЖЕ К ЧЕТЫРЕМ-ПЯТИ ГОДАМ ДЕТИ НАЧИНАЮТ ОСОЗНАВАТЬ РАЗЛИЧИЕ МЕЖДУ СОБОЙ И ДРУГИМИ ДЕТЬМИ.

РАЗВИВАЯСЬ, ДЕТИ НЕ ТОЛЬКО УГЛУБЛЯЮТ ПОНИМАНИЕ СЕБЯ, НО НАЧИНАЮТ ОЦЕНИВАТЬ СОБСТВЕННЫЕ КАЧЕСТВА (ЭТО И ЕСТЬ САМООЦЕНКА). ЕСЛИ У РЕБЕНКА ЕСТЬ БЕЗОПАСНАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ К РОДИТЕЛЯМ, ТО ОНИ, СКОРЕЕ, БУДУТ ОЦЕНИВАТЬ СЕБЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНО. ЕСЛИ ПРИВЯЗАННОСТЬ БЫЛА НЕБЕЗОПАСНАЯ, ТО ДЕТИ МОГУТ СЧИТАТЬ СЕБЯ ПЛОХИМИ, ВИНОВАТЫМИ ВО ВСЕМ.

В ВОЗРАСТЕ ОТ ЧЕТЫРЕХ ДО СЕМИ ЛЕТ ДЕТИ СКЛОННЫ СИЛЬНО ПРЕУВЕЛИЧИВАТЬ СВОЮ ПОЛОЖИТЕЛЬНУЮ ОЦЕНКУ ИЗ-ЗА ЖЕЛАНИЯ НРАВИТЬСЯ ИЛИ ПРЕУСПЕВАТЬ. НАЧИНАЯ С ВОСЬМИ ЛЕТ, ОЦЕНКА РЕБЕНКОМ СВОИХ УМЕНИЙ НАЧИНАЕТ СБЛИЖАТЬСЯ С ОЦЕНКАМИ, КОТОРЫЕ ДАЮТ ОКРУЖАЮЩИЕ. В РАННЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ СОБСТВЕННАЯ ОЦЕНКА ЗАВИСИТ ОТ ДРУЗЕЙ, И БОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ ИМЕЮТ ЛЮБОВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ И НАДЕЖНАЯ ДРУЖБА. ЕДИНСТВЕННЫЙ ФАКТОР, КОТОРЫЙ МОЖЕТ ПОНИЗИТЬ САМООЦЕНКУ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ, ЭТО НЕУДОВЛЕТВОРЕНИЕ СВОЕЙ ВНЕШНОСТЬЮ.

БЕЗОПАСНО ПРИВЯЗАННЫЕ ДЕТИ В ДВА ГОДА ЛУЧШЕ СПРАВЛЯЮТСЯ С РЕШЕНИЕМ ПРОБЛЕМ, ДЕМОНИСТРИРУЮТ СИЛЬНОЕ ЧУВСТВО ЛЮБОпытства, А ПОСТУПИВ В ШКОЛУ – УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ И НАСТОЙЧИВОСТЬ В РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМ.

КАЧЕСТВО ДОМАШНЕГО ОКРУЖЕНИЯ, ПРЕДМЕТЫ МЕБЕЛИ ДЛЯ РЕБЕНКА, СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ВОЗРАСТУ ИГРУШКИ И ИГРЫ, НАЛИЧИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СРЕДЫ СТИМУЛИРУЮТ РЕБЕНКА К ПРИОБРЕТЕНИЮ НОВЫХ УМЕНИЙ, БЛАГОПРИЯТСТВУЮТ ХОРОШИМ РЕЗУЛЬТАТАМ В УЧЕБЕ.

Благоприятным для развития ребенка можно считать такой стиль воспитания, при котором родители любят ребенка и сердечны по отношению к нему, принимают его и хвалят за успехи; объясняют ему правила поведения и поощряют за их соблюдение. Важно в воспитании обеспечить и некоторую самостоятельность ребенку, позволяя ему самому справляться с посильными проблемами и с возрастом самостоятельно решать, как удовлетворить свои желания.

Наоборот, родители, которые не вовлечены в жизнь детей и редко направляют их деятельность или жестко контролируют ребенка, постоянно ворчат по поводу домашних заданий, ведут надоедливые разговоры о плохих оценках, предлагают денежное вознаграждение за оценки, могут подорвать желание ребенка учиться.

4.

Ребенок должен знать, что у него особенное имя, лицо, тело, что у него есть семья, что он ценен сам по себе и имеет право быть счастливым и любимым.

Родители должны помочь ребенку в формировании собственного Я и понимания, чем он отличается от других. Для этого родители должны разговаривать с ребенком о нем самом, его поведении в любом возрасте, начиная с раннего детства. Личность ребенка определяет его имя, понимание своего пола и знание своего тела, его желание быть хорошим и признанным всеми, его воспоминания и жизненные планы, рамки поведения: я могу и я обязан.

Прежде всего, необходимо обеспечить идентификацию с собственным именем. Ребенок должен любить его. Имя – центр личности, вокруг которого формируется сознание малыша. Каждое имя имеет свои истоки, смысл и звучание.

Родителям следует объяснить ребенку, почему его так называли, как его называют близкие и знакомые. В беседе с ребенком вспомнить, какие имена он знает еще, какое ему нравится больше всего; объяснить, что значит «тезка». Сказать, как его будут называть, когда он вырастет. Малыш должен знать, что при первом знакомстве следует называть свое имя. Обращаться к человеку нужно по имени, приветливо глядя ему в глаза. В подростковой культуре часто приняты прозвища и клички – этому трудно противостоять. Но родители должны попытаться!

Ребенок должен вовремя осознать, что он мальчик или девочка. Родители должны объяснять, как ведут себя мальчики и девочки, какими они должны быть: смелыми, сильными или ласковыми, нежными. Следует помнить, что у разных национальностей, в различных культурах представления об идеальном мужчине или женщине могут отличаться.

Ребенок также должен учиться узнавать, чувствовать и любить свое тело. Малышу важно знать, что, каким бы он ни был (худеньким или полным, длинным или невысоким), тело его красиво, уникально пропорциями, пластикой и неповторимым своеобразием.

Родители должны быть деликатными, обсуждая особенности телесного сложения ребенка. В беседах с ребенком родители могут попросить его описать свой портрет словами; рассматривать вместе его отображение в зеркале, проговаривать, какие у него черты лица, форма головы, волосы и т.д. На кого он похож? Какая у него улыбка? Если ребенок имеет физические дефекты, родители могут применять техники психомассажа: во время легкого массажа поглаживать места дефекта и тихо рассказывать, какой он красивый и т.п.

Ребенку важно знать, что он не случаен в этой жизни, не одинок. У него, помимо родителей, бабушек и дедушек, есть еще родственники и предки, далекие и близкие. Родители должны рассказывать ребенку семейные истории и истории, связанные с прошлым его рода, его нации и Родины. Они могут составить простейшее генеалогическое дерево и показать ребенку его место на нем.

Важно с самого детства знать, что человек принадлежит к определенной нации и расе. Родители могут рассматривать картинки и фотографии разных людей и объяснять малышу, что дети и взрослые разных наций и рас выглядят по-разному, но в то же время они по-своему красивы. Ребенку постарше можно рассказывать о своих национальных традициях, о выдающихся людях и достижениях, учить с ним национальные песни и танцы, принимать участие в праздниках, надевать национальные костюмы. Сегодня в продаже есть куклы разных рас, в национальных костюмах – их можно покупать для ребенка.

Ребенку очень важно нравиться другим и чувствовать себя любимым. Родители никогда не должны скупиться на похвалу ребенку за его достижения, обзывать его, давать ему негативную характеристику.

Малыш с раннего детства способен оценивать свое поведение: когда он поступает хорошо, а

когда плохо, что можно делать, а что нельзя. Родители должны в семье установить общие критерии для оценивания поведения ребенка. Родители не должны давать различающиеся оценки поступкам ребенка. Наказывая ребенка, родители должны объяснить, за что его наказали, и как ему надо было поступить, чтобы его не наказывали.

Для человека важно в жизни иметь свое прошлое, настоящее и будущее. Это определяет его самосознание и индивидуальную судьбу. Задача родителей помочь ребенку осознать, что он растет: когда-то он был маленьким, но обязательно станет взрослым. Родителям следует рассказывать малышу о его раннем детстве; вспоминать любые эпизоды из его жизни, но при этом обязательно дать ему почувствовать, что он был весьма милым. Надо помочь малышу заглянуть в его будущее. Кем он хочет стать? Обсудить с ним, каким он хочет быть человеком. Такие беседы надо вести с детьми всех возрастов. Даже старшие подростки любят слушать о своем младенчестве и детстве.

Малышу, несмотря на его малые годы, полезно знать, что с рождения он обладает правами и обязанностями. Родители могут рассказать своему ребенку, что он имеет право на имя, игры и учебу, на защиту, независимо от его расы, национальности, языка, пола и т.д. Любой ребенок, независимо от возраста, имеет право чувствовать себя счастливым, быть признанным и любимым. Необходимо объяснять ребенку, что у него также есть обязанности: убирать игрушки, делать уроки, помогать по дому. С возрастом круг обязанностей и ответственность ребенка должны возрастать и должна устанавливаться связь между правами и обязанностями.