**Советы психолога родителям по обеспечению психической устойчивости детей**



От 0 до 12 лет -  период запечатления моделей поведения и окружающего мира. Воспитание определяется семьёй: действиями родителей и их выбором педагога детского сада, школы, круга друзей ребёнка - детского сообщества. В это время  формируются все базовые структуры личности ребенка.

Петербургский психолог М. А. Куртышева выделяет три основных условия обеспечения психической устойчивости детей и выработки доминанты процессов торможения нервной системы ребенка:

1)     организация чёткого режима дня, особенно сна и бодрствования;

2)     дисциплина;

3)     гармоничное окружение и деятельность ребенка на всех этапах формирования его личности в семье.

**Помните!**

В период запечатления от 0 до 12 лет (и особенно от 0 до 3 лет) каждое Ваше действие, состояние и всё окружение ребёнка "запечатлевается" в его сознании и подсознании - от этого зависят основные успехи и неуспехи его взрослой жизни.

**Поэтому:**

1. От 0 до 3-4 лет обеспечьте гармоничное окружение ребенку и информационную безопасность:

 Исключите просмотр телепередач и нахождение ребёнка в комнате, где работает телевизор. В дальнейшем допустимы по Вашему строгому выбору развивающие передачи **15-30 минут в день**, обязательно с чёткой грамотной речью, а не с междометиями. Предпочтение отдавайте фильмам с идеальной моделью поведения детей в реальных условиях жизни. Так, например, документальные фильмы, иллюстрирующие данное "Руководство по подготовке родителей к рождению и воспитанию здорового ребенка". По нашему опыту, младенцы 2-7 лет с удовольствием смотрят эти фильмы. С их помощью можно подготовить ребенка к поступлению в детский сад, школе, практической жизни. Список фильмов "Домашней детской фильмотеки" представлен в конце книги.

Исключите использование ребёнком компьютера до 6 лет (игры, обучение). Специалисты допускают пользование компьютером для детей после 6 лет - 10 минут, младших школьников -15 минут, учащихся 5-6 классов - 20 минут, 8-9 классов - 25 минут в день.

С учебными целями допустимо использовать компьютер после шести лет, когда при правильном воспитании ребёнка закончено формирование основных структур личности, когда ребёнок уже познакомился с самим собой - чувствует свой самообразованным (психолог А. М. Куртышева), уже умеет жить в мире ярких человеческих эмоций, уже развил свои реальные способности и таланты, имеет опыт сопереживания, сострадания, сорадости, только в этом случае компьютерные виртуальные образы (тщательно отобранные родителями) не принесут вреда физическому и психическому здоровью детей, а могут быть использованы им для развития творческих способностей.

 Использование виртуальных образов ребёнком (даже взрослым) в отсутствие фундамента телесного, душевного и духовного здоровья приводят к: а)  нарушению восприятия живого образа, нарастанию неумелости в деятельности в обычных условиях, восприятию мира в "искусственном" масштабе вне связи с реальным временем и пространством.

б)  путанию реального и виртуального мира. До 6-7 лет у детей отсутствует механизм различия обыденной и виртуальной реальности, ребёнок продолжает виртуальный поединок наяву, ставит себя выше своих родителей, не может приспособиться к своему реальному "Я".

Кроме того, до 7 лет у детского сознания нет защитного барьера от виртуальной агрессии. Только после 12 лет дети имеют возможность хотя бы частично научиться разделять реальности - виртуальную и действительную.

в)  заражению сознания "информационной инфекцией", то есть агрессивными натуралистическими образами, приводящими к телесному "отравлению". Виртуально убивая и подавляя, ребёнок получает удовольствие от удара, оскорбления, убийства, собственной злости и безнаказанности. Привычная человеческая шкала ценностей переворачивается, извращается восприятие ребёнком окружающего мира.

г)  задержке психического различия за счёт длительного восприятия жёстких, негибких, предзаданных форм изображения (так же как и при использовании роботизированных игрушек).

д)   затруднению восприятия ребёнком себя: изменению сознания, воли, личности, эмоций, телодвижений (моторная неловкость, неестественность телодвижений). У ребёнка развивается невнимательность, неусидчивость, "витание в облаках"; нарастает, как снежный ком, неуспеваемость. Часто это сопровождается повышенной утомляемостью, раздражительностью, нарушением памяти и мышления.

е)   включению ребёнком в свой образ чужого образа, отождествление себя с ним.

Виртуальные образы привлекают внимание ребёнка и создают психологическую зависимость за счёт искусственной стимуляции, перевозбуждения нервной системы. Это приводит к дисгармонии мозговых ритмов и гипервозбудимости детей.

Компьютерные игры психиатры всего мира считают наркотиком нового поколения, уводящим ребёнка из мира настоящего в мир иллюзий. Вырастая, он будет тратить своё свободное время на компьютерные игры в ущерб своей настоящей жизни.

**Для защиты от информационно поражающих детское сознание факторов:**

- исключите прослушивание дисгармоничной музыки, неконтролированный просмотр телевизора (до 2-х лет японцы вообще не рекомендуют смотреть детям телевизор), информационно-поражающему потоку средств массовой информации, который бомбардирует сознание детей ежедневно и ежечасно, противопоставьте образы жизни и радости, т. е. свою любовь, теплоту и внимание к ребенку. Делайте это постоянно;

- окружите ребёнка природными материалами;

- широко используйте пение без инструментального сопровождения (колыбельные и т. п.); обязательно давайте возможность ребёнку побыть в тишине (без музыки и т. д.); используйте любые средства традиционной культуры (музыка, танцы, рисование, лепка, особенно традиционные народные праздники). Любой стресс, перенесённый ребёнком, можно устранить, дав ему краски и попросив нарисовать, что ему хочется, - выплеснуть красками негатив. Почаще предоставляйте ребёнку такую возможность. Восстанавливает равновесие нервной системы и раскрашивание древних узоров и картинок в традиционном народном стиле. С колыбели читайте писателей-классиков (А. С. Пушкина и др.), что окажет особое влияние на будущую грамотность; используйте книги, картинки, слайды, диафильмы, кукольный театр, игрушки.

2. Не позволяйте ребёнку смотреть и слушать то, что по Вашему мнению не является образцом для подражания.

 Обращайтесь с ребёнком и окружающим миром так, как Вы хотели бы, чтобы обращались с Вами - терпеливо и доброжелательно. Главное в педагогике - любить детей и подавать личный пример. Ребёнок запечатлевает не внешность педагога, который может говорить с улыбкой и спокойно, а состояние его души - гнев, зависть, эгоизм, поэтому постоянно работайте над собой.

3. Ежедневно уделяйте внимание ребёнку, не забывайте о его существовании.

В те минуты, когда Вы концентрируетесь только на нём, он развивается. Вы - его здоровье, его "питание". Все проблемы ребёнка до 7 лет - это проблемы матери. До семи лет ребёнок не может развиваться без Вас, ему никто и ничто (никакие технологии или произведения искусства) не может заменить внимание, тепло и любовь матери.

Дети африканских женщин, от рождения не разлучающиеся с матерью, так как сидят у неё за спиной, значительно обгоняют до двухлетнего возраста своих европейских сверстников в развитии. Вероятность дальнейшего их отставания может быть обусловлена отсутствием обучающих методик. Как показали исследования М. Н. Поповой, именно телесный и эмоциональный контакт с матерью оказывает развивающий и оздоравливающий эффект на детей. Так что обнимайте своих детей, берите их на руки - это питает их и телесно, и психо-эмоционально. До 7 лет интенсивно формируется привязанность ребёнка и тёплое чувство любви к родителям. Не упустите это драгоценное время, потом Вы не сможете его вернуть. Научитесь любить ребёнка, и он научится любви к Вам.

4. Научитесь играть с ребёнком.

(Подробно о методике обучения ребёнка через игру можно узнать в книге Л. Чистович и Е. Кожевниковой "Разум, чувства и способности младенца".)

 Обязательно играйте с ребёнком на воздухе, лучше с несколькими детьми.

5. Ежедневно разговаривайте с ребенком, чётко произнося слова и грамотно строя обороты речи; не коверкайте слова, имитируя речь детей. Общаясь с ребёнком, старайтесь, чтобы его глаза и Ваши находились на одном уровне (в дальнейшем при общении ребёнок будет смотреть в глаза собеседнику).

Повторяйте любимые произведения ребёнку много раз. Чем лучше он их знает, тем чаще просит читать. В дальнейшем это может стать основой удивительной грамотности и прекрасно поставленной речи. Использование картинок для развития речи рекомендуется начинать в 2-6-месячном возрасте (один крупный предмет на листе размером обычной тетради).

6.  В воспитании придерживайтесь принципа "табу-редки".

Табу (запрет) должно быть обязательным, но редким, в соответствии с нормами традиционного воспитания. Запрещается только то, что запрещено кодексом общественного поведения и Божьими заповедями, что опасно для жизни. Например, ребёнок, ударивший бабушку, должен быть наказан. Это - табу. В других случаях, например, если он стучит молотком по кастрюле, нужно переключить внимание ребенка и дипломатично решить проблему так, чтобы не затормозить его познавательную активность.

7.  Никогда не наказывайте ребенка, находясь в злобе.

*Народная мудрость гласит:* "Учитель, наказывающий ребёнка в раздражении, тешит свою плоть". Когда родитель хочет поправить своего ребёнка, он обязан полностью владеть собой. Ребёнок должен понять, что родители печалятся его поведением и вынуждены его наказать, так как **плохое поведение ребёнка  - это "болезнь", наказание - "лечебное воздействие", а родители - "врачи".** Одна мудрая мать перед тем как наказать ребёнка говорила: "Придется нам выгнать эти капризы! Надо же, как они мучают моего любимого сына, что он даже сам на себя не похож!"

*Христианская мудрость гласит:* "Возлюби грешника, но возненавидь грех". Дайте понять ребёнку, что Вы его любите всегда, но Вы ненавидите его плохие дела. Никогда не говорите ребёнку, что Вы его не любите или что он идиот и т. п. Подчеркивайте, "запечатлейте" в ребёнке его лучшие поступки, и Вы поборете вместе с ним слабости и страсти, которые суть болезни души и есть у каждого человека.

 До трёх лет телесные наказания запрещены. *После трёх лет, любя, спокойно можно наказывать ребёнка при нарушении им табу, но не ладонью, которая ласкает и кормит.* Детские психоневрологи рекомендуют прутик, который висит на стене. Прутик используется очень редко, как действенное лечебное средство, только по ягодицам и обязательно кратко, но ощутимо. В дальнейшем ребёнок обычно исправляется только при упоминании и указании на прутик. Ребёнок должен почитать родителей и наставников. В Библии написано: "Нагибай шею сыну в молодости, иначе он нагнёт тебе шею в старости".

Почитание и уважение - разные понятия. При правильном воспитании дети почитают родителей, нуждаются в их мудром совете в различных своих проблемах. Уважение - это внешнее благопристойное отношение без нужды в советах и возможное забвение родителей при появлении материальной независимости от них. Главный возраст воспитания почитания и послушания - от 5 до 7 лет. В семье с традиционным православным воспитанием в этом возрасте дети учатся высшему искусству послушания - послушанию родителям с радостью и пониманием.

8. Ответственность в вопросах духовно-нравственного воспитания детей целиком лежит на родителях.

Ребёнок должен быть обучен пользоваться уже заложенным в нём природой стремлением к чистоте, нравственному совершенствованию, постоянному и жизнеутверждающему творчеству, постоянному чувствованию самообраза, умению различать события и самого себя в этих событиях ("Психологическая культура восприятия и понимания самого себя", психолог М. А. Курташова), правильной оценке добра и зла.

Ребёнок уже в дошкольном возрасте должен быть ознакомлен с опасностями для его психического здоровья со стороны современных религиозных сект и с принципами поведения при попытке завербовать его членами сект. Наиболее опасны, с точки зрения врачей-психиатров, последователи "Рейки" - универсальной энергии, сайентологии (дианетики), секты сатанистов, "Белого братства", "Свидетели Иеговы", Муна и др.).

9. Не закрепляйте в сознании ребёнка эпизоды плохого поведения положительными стимулами.

Например, ребёнок требует от Вас включить телевизор, при этом падает на диван, кричит, дёргает ногами. Если Вы дадите ему конфету (или другое поощрение) для того, чтобы его успокоить, то он с удовольствием будет повторять свои требования. В таком случае необходимо переключить его внимание или дать ему возможность успокоиться самому, но ни в коем случае не выполнять требование, предъявляемое Вам ребёнком в такой форме.

10. Относитесь к ребёнку с учётом его пола и его роли в будущей семейной жизни.

*Ребёнок - будущий родитель*. Петербургский психолог А. И. Захаров в своей статье "Инстинкт материнства" отметил следующее влияние детства на становление материнства:

а) Если у будущей матери нет опыта общения с братьями и сестрами, то инстинкт материнства проявляется у неё в более позднем возрасте или не способен проявиться вообще.

б) Сила любви матери к дочери - насколько мать любила свою дочь, настолько и она будет способна любить своих детей.

в) Подчеркивание матерью женских качеств любви к потомству: произнесение ласковых слов, поглаживание, разговоры невзначай - какие хорошие будут дети, как они будут любить маму, и мама будет любить их.