



## Родители и профилактика вредных привычек:

Социально-эмоциональное и психическое здоровье  
Как поддержать ребенка во время учебы в школе

### Почему это важно?

Люди чрезвычайно сложно устроены. Человеческое тело функционирует невероятно удивительным образом, и мы стараемся делать правильный выбор для поддержания нашего физического здоровья ... здоровое питание, правильный режим сна, активный образ жизни. Отклонение от нормы в физическом здоровье легко заметить, и мы прилагаем все усилия для восстановления здоровья. Наше социально-эмоциональное и психическое здоровье не менее важно. Изменения в этих аспектах здоровья не всегда легко заметить, но они являются ключевыми составляющими нашего общего здоровья и самочувствия. Крайне важно, чтобы родители делали все возможное для развития социально-эмоционального и психического здоровья детей на протяжении всего периода их взросления и понимали, когда детям требуется наша дополнительная поддержка.

### Что такое здоровое социально-эмоциональное развитие?

Здоровое социально-эмоциональное развитие включает в себя способность:

- Устанавливать и поддерживать позитивные взаимоотношения
- Испытывать, управлять и выражать эмоции, мысли и поведение
- Познавать и взаимодействовать с окружающим миром

Дети с хорошо развитыми социально-эмоциональными навыками отличаются следующим:

- **Самосознание:** уверенность в себе, способность определять эмоции и чувства, вера в собственные силы
- **Самоконтроль:** контроль поведения, самодисциплина, личная мотивация, постановка целей
- **Социальное осознание:** принятие точки зрения другого человека, сочувствие, уважение к окружающим, понимание ценности разнообразия
- **Навыки взаимоотношений:** коммуникативные навыки, умение работать в команде, вовлеченность в сообщество
- **Ответственное принятие решений:** понимание проблемы, анализ ситуации, творческие решения, оценка



### Что такое психическое здоровье?

Психическое здоровье включает эмоциональные, психологические и социальные аспекты здоровья и самочувствия личности. Оно влияет на наш образ мыслей, чувства и поведение. Оно также помогает определить, как мы реагируем на стресс, выстраиваем отношения с окружающими, принимаем решения и делаем выборы.

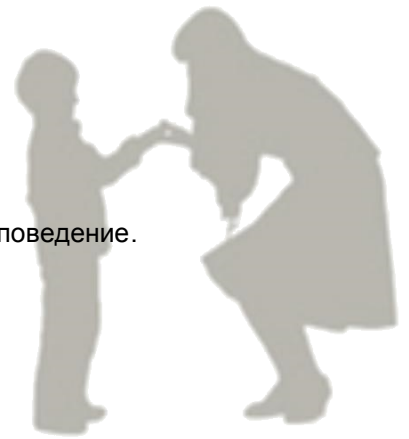
Позитивное психическое здоровье оказывает поддержку в следующем:

- Способность эффективно справляться со стрессом
- Продуктивная и плодотворная деятельность
- Позитивный вклад в сообщество



## Помочь ребенку выражать чувства

- Поощряйте ребенка говорить о своих чувствах.
- Давайте ребенку возможности выражать позитивные и негативные чувства.
- Внимательно слушайте ребенка.
- Признавайте чувства, не извиняясь или не сдавая позиций.
- Старайтесь не осуждать чувства. Все чувства приемлемы, есть лишь неприемлемое поведение.
- Помогайте ребенку понимать отличие между чувствами и поступками/поведением.
- Поощряйте позитивное проявление чувств: пойти на прогулку, поговорить с другом.



## Помочь ребенку справиться со стрессом

- Следите за тем, чтобы ребенок правильно питался и достаточно отдыхал.
- Поощряйте хобби и интересы ребенка.
- Помогайте ребенку находить оптимальные виды отдыха и позитивные способы для «снятия напряжения».
- Призывайте ребенка достигать наилучших результатов, но признавайте неудачи и разочарование как нормальную часть жизни. Помогайте ребенку находить возможности для приложения дальнейших усилий.
- Делитесь с ребенком своими ценностями и убеждениями о том, что для Вас главное в жизни.
- Следите за своим уровнем стресса. Ваша способность справляться со стрессом влияет на Вашего ребенка (детей).
- Помогайте ребенку устанавливать реалистичные цели и составлять план для их достижения.
- Помните, что стресс не всегда бывает негативным. Позитивные риски – это нормальная и здоровая часть процесса взросления и приобретения жизненного опыта.

## Советы для конструктивных отношений с молодежью

- Подавайте пример правильного поведения. Дети учатся на нашем примере.
- Установите простые, но важные правила и объясните последствия/наказания за их нарушение. Последовательно следите за соблюдением установленных правил.
- Последовательность и справедливые последствия за нарушения правил помогут ребенку понимать и отличать правильное поведение от неправильного поведения.
- Поощряйте позитивное поведение. Хвалите детей за позитивные действия.
- Давайте ребенку выбор. Это укрепляет чувство свободы, уверенности в себе и независимости.
- Проявляйте мудрость. Если не риска травмы или иного вреда (для ребенка или окружающих), иногда можно позволить ребенку совершить ошибку.
- Позволяйте ребенку выражать свои чувства безопасным образом.

### РЕСУРСЫ

**CASEL: Сотрудничество в целях академического, социального и эмоционального обучения**

<http://www.casef.org>

**Центр по вопросам социальных и эмоциональных основ раннего обучения**

<http://csefel.vanderbilt.edu/index.html>

**Департамент по вопросам психического здоровья штата Миссури**

<http://dmh.mo.gov/healthykids/about.html>

**Набор инструментов для родителей: Образовательная программа NBC News**

<http://www.parenttoolkit.com>

**PBS для родителей**

<http://www.pbs.org/parents/childdevelopmenttracker/six/socialandemotionalgrowth.html>

«Родители и профилактика вредных привычек» – это образовательная серия, предлагаемая Decisions at Every Turn Coalition родителям и другим заинтересованным взрослым лицам, в целях повышения уровня информированности о важных проблемах молодежи и поощрения открытого диалога о том, как заботиться о здоровье и делать здоровый выбор.

Посетите сайт <http://www.AshlandDecisions.org/parent-tip-sheets.html>, где Вы найдете полный архив информационных листков.