

# *Роль отцов в сохранении психического здоровья детей*



# *Зачем ребёнку папа?*

1. Папа дополняет маму и поддерживает в трудных ситуациях.
2. Папа принимает активное участие в воспитании детей.
3. Папа берёт ответственность за жизнь, здоровье и благополучие всех членов семьи.
4. Папа планирует будущее семьи.
5. Папа является образцом для подражания в жизненных ситуациях.
6. Папа определяет, что хорошо, а что – плохо.
7. Папа формирует такие качества: решительность, настойчивость, ответственность, целеустремлённость, инициативность, способность противостоять давлению, мужественность!
8. Папа удовлетворяет потребность в защите
9. Папа помогает справляться ребенку со страхами, фантазиями, иногда – желаниями.

# *Для сына*

- образец для подражания,
- знакомит с культурой отношений с женщиной,
- закладывает основу физического развития,
- воспитывает аккуратность, дисциплинированность, организованность
- лучший друг, источник знаний о мире.







# Для девочки

- модель будущего спутника жизни, образец семейных отношений,
- воспитатель любознательности, эрудиции,
- развивает внимательность, ловкость и контроль над ситуацией, волевые качества: правильно оценить противника, быстро отреагировать и принять решение, адекватно отнестись к поражению.



# Достоинства хорошего отца:



- отец доступен для ребёнка,
- он хочет и может объяснить ребёнку непонятные ему вещи,
- он щедр на похвалы,
- любит включаться в совместную деятельность с сыном или дочерью,
- вникает в интересы и потребности ребёнка,
- следит за развитием детей,
- способен быстро реагировать и откликаться на потребности ребёнка,
- папа формированию следующих качеств у ребёнка:
  - эмоциональная сдержанность
  - неспешность
  - уравновешенность
  - оптимизм
  - чувство ответственности.



# Сохранение психологического здоровья-профилактика зависимости





# ***Зависимость=аддикция***

Навязчивая потребность совершать определенные действия, несмотря на неблагоприятные последствия медицинского, психологического или социального характера.

Две большие группы:

химические зависимости (наркотики, алкоголь, табакокурение, и т.д.)

эмоциональные зависимости (зависимость от человека, зависимость от работы, интернет-зависимость и т.д.)

# ***Предпосылки возникновения зависимости***

могут появиться на первом году жизни ребенка. Если у ребенка не удовлетворяются самые важные потребности: *в безусловной любви, полном принятии, самовыражении, эмоциональном общении, понимании...*, то ребенок будет чувствовать себя обделенным и лишенным чего-то жизненно важного.



# **Провоцируют формирование зависимости**

Во-первых, в семьях, где детей опекают, заботятся, балуют, когда ребенок не получает необходимого опыта самостоятельно заботиться о себе, решать свои проблемы.

Гиперопека = контроль  
отсутствие доверия.

*Моделям зависимого  
поведения дети  
обучаются у своих же  
родителей.*



# ***Провоцируют формирование зависимости***

Во-вторых, в семьях, где ребенка либо игнорируют, либо ребенок подвергается давлению. Ребенок не получает необходимой для нормального развития любви, не умеет принимать себя со всеми своими достоинствами и недостатками. В результате формируется низкая самооценка, неверие в свои силы и страх активно действовать.

Как результат  
длительного подавления  
родителями и самоподавления  
гнева на родителей,  
развивается склонность к  
депрессии.



# ***Типы семей, провоцирующие развитие компьютерной зависимости у подростков***

- 1. Травмирующая семья**, в которой ребенок отождествляется либо с агрессором, либо является жертвой, что сопровождается чувствами стыда и беспомощности, от которых он впоследствии избавляется с помощью какого-либо объекта зависимости, будь то алкоголь, наркотики или компьютер.
- 2. Навязчивая семья**, возлагающая собственные грандиозные ожидания на ребенка и, таким образом, формируя у него сильное эмоциональное напряжение, связанное со страхом не оправдать родительские ожидания.
- 3. Лживая семья**, в которой ребенок утрачивает чувство реальности и собственной личности, испытывает стыд, отчуждение.
- 4. Непоследовательная семья**, когда родительские правила различаются и меняются на ходу, создавая у ребенка сильный эмоциональный дискомфорт.





# ***Понятие «компьютерная зависимость»***

Стремление уйти от повседневных забот и проблем в виртуальную реальность, улучшив тем самым свое эмоциональное самочувствие.

Специалисты относят подобный вид зависимости к тяжелым эмоциональным расстройствам, специфической эмоциональной «наркомании».

10% до 14% людей, играющих в компьютерные игры, обретают патологическую зависимость от них.



Я боюсь, что  
обязательно  
наступит  
день, когда  
технологии  
превзойдут  
простое  
человечес-  
кое общение.  
И Мир получит  
поколение  
идиотов

А. Эйнштейн

# ***Что привлекает в компьютерной игре***

- наличие собственного (интимного) мира;
- отсутствие ответственности;
- реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира;
- возможность исправить любую ошибку, путем многократных попыток;
- возможность самостоятельно принимать любые (в рамках игры) решения, вне зависимости к чему они могут привести.

# ***Причины компьютерной зависимости***

1. Свойства характера – повышенная обидчивость, ранимость, тревожность, склонность к депрессии, низкая самооценка, плохая стрессоустойчивость, неспособность разрешать конфликты, уход от проблем.
2. Сложности в выражении эмоций, контактах.
3. Чувство одиночества, недостаток внимания со стороны близких людей.
4. Особенности воспитания и отношений в семье: гиперопека или завышенные требования, «комплекс неудачника», нарушенные отношения среди других членов семьи, затруднения в общении и взаимопонимании
5. Следствие других заболеваний: депрессии или шизофрении.



# ***Признаки зависимого поведения от компьютера***

- когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, ребенок демонстрирует острый эмоциональный протест;
- ребенок раздражается при вынужденном отвлечении;
- ребенок не может спланировать окончание игры на компьютере;
- ребенок постоянно просит деньги для обновления программного обеспечения компьютера и приобретения новых игр;
- ребенок забывает о домашних делах и приготовлении уроков;
- у ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, он перестает заботиться о собственном здоровье;
- чтобы постоянно поддерживать себя в бодрствующем состоянии, ребенок начинает злоупотреблять кофе и другими энергетическими напитками;
- прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере;
- ограничение общения постоянным обсуждением компьютерной тематики с окружающими;
- нетерпение, предвкушение и продумывание заранее своего возвращения к компьютеру.

# ***Факты, которые должны насторожить родителей***

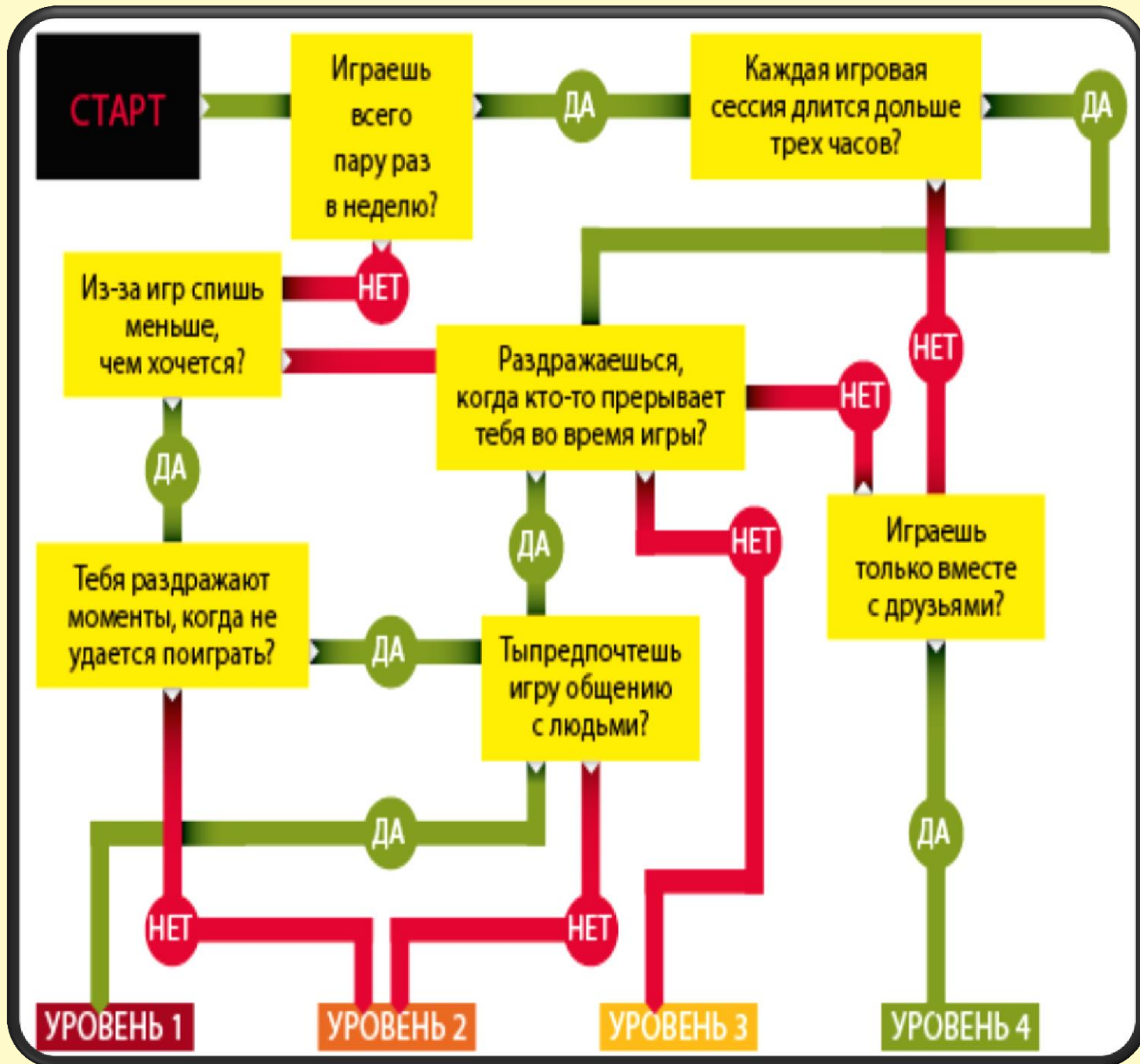
- ребенок начал есть, пить, учить уроки, не отходя от компьютера;
- ребенок начал проводить ночи за компьютером;
- ребенок начал прогуливать школу для того, чтобы поиграть за компьютером;
- как только ребенок возвращается домой, то сразу направляется к компьютеру;
- ребенок забывает поесть, почистить зубы, причесаться, переодеться (чего раньше не замечалось);
- ребенок находится в раздраженном, агрессивном состоянии, не знает, чем заняться, если компьютер сломался;
- ребенок шантажирует, угрожает, если ему запрещают играть на компьютере.



# **Стадии психологической зависимости от компьютерных игр**

1. Стадия легкой увлеченности. После того, как подросток один или несколько раз поиграл в ролевою компьютерную игру, он начинает «чувствовать вкус».
2. Стадия увлеченности - появление в иерархии потребностей новой потребности- игра в компьютерные игры. Игра на этом этапе принимает систематический характер.
3. Стадия зависимости. Эта стадия характеризуется изменением самооценки и самосознания. Игра полностью вытесняет реальный мир.
4. Стадия привязанности. Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности.





# ***Что делать нельзя***

наказывать, отключать Интернет, лишать других удовольствий. Все эти действия не только бесполезны, но и вредны, так как подталкивают подростка к бегству из дома



# Что надо делать

- поддерживать подростка в преодолении возникающих жизненных трудностей,
- обучать новым способам преодоления кризисных ситуаций,
- обучать умению регулировать свои эмоции, строить отношения со сверстниками, управлять своим временем.



# ***Стратегии профилактики развития компьютерной***

## ***зависимости:***

1. Показывать личный положительный пример.
2. Ограничить время работы с компьютером.
3. Предложить другие возможности времяпровождения.
4. Использовать компьютер, в качестве поощрения.
5. Обращать внимание на игры, в которые играют дети.
6. Обсуждать игры вместе с ребенком.
7. Обращаться к психологам, в специализированные центры.





# *Рекомендации*

- Стройте отношения в семье на принципах честности и умении признавать ошибки.
- Не оскорбляйте ребенка и его круг общения.
- Будьте другом и помощником своему ребенку.
- Сделайте так, чтобы ребенок мог вам довериться всегда и при любых обстоятельствах.
- Не бойтесь показывать свои чувства ребенку, если вы расстроены сложившейся «компьютерной» ситуацией. Тогда он увидит в вас не противника, а близкого человека, который тоже нуждается в заботе.
- Если вдруг возник конфликт, который выражен в приказном тоне с вашей стороны о прекращении работы за компьютером, то не следует торговаться с ребенком, надо четко заявить о своей позиции и объяснить ее.
- Всегда нужно оговаривать время игры ребенка на компьютере и точно придерживаться этих рамок.
- Категорически запрещается играть в компьютерные игры перед сном.



Хороший папа. Роль отца



# Рекомендации

- Необходимо прививать ребенку к активным играм и физическим упражнениям, чтобы он чувствовал радость от этого.
- Необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками, друзьями и близкими.
- Следует проводить обсуждение игр вместе с ребенком, выбирать развивающие игры.
- Не ограждать ребенка от компьютера вообще, поскольку это неотъемлемая часть будущего, в котором ребенку предстоит жить.







# *Рекомендации*

проводите с ребенком больше времени.  
Вспомните игры, которые вас самих занимали в детстве, больше разговаривайте с ребенком, гуляйте, не ленитесь играть с ним, ведь никакой, даже самый «крутой» компьютер не заменит живого теплого общения с мамой или с папой.





*Разумное обучение* поможет вашему ребенку обрести уверенность в себе, научит его ладить с окружающими и привьет навыки, необходимые для принятия самостоятельных решений

1. Четко выражайте свои мысли — точно указывайте детям на то, что именно они сделали правильно или неправильно.
2. Незамедлительно реагируйте на поведение ребенка — помогите ему понять связь между его действиями и тем, к чему они приводят.
3. Будьте конкретны — ясно показывайте детям то, как они могут улучшить свое поведение.
4. Будьте позитивны — обучайте детей владеть собой, контролировать свои действия и адекватно выражать эмоции.
5. Активно включайтесь во взаимодействие со своими детьми — дайте им возможность показать, чему они научились. Принимайте участие в их обучении и вместе добивайтесь поставленных целей.
6. Предоставляйте необходимую информацию — будьте для своего ребенка учителем и наставником, рассказывайте ему то, что поможет ему учиться самостоятельно решать проблемы.



**Здоровье зависит:**

- на **20%** - от окружающей среды
- на **20%** - от наследственных факторов
- на **10%** - от медицинского обслуживания
- на **50%** - от образа жизни.