

## Як зберегти психічне здоров'я дитини: поширені помилки у вихованні



Батьки, відіграють ключову роль у формуванні психічного здоров'я дітей. Вони мають уважно ставитися до емоційних потреб дитини, створювати сприятливе середовище для вільного висловлення дитиною думок та почуттів. Адже турбота про психічне здоров'я людини ще з дитинства є фундаментальним елементом усього її подальшого життя. Більшість батьків щиро прагнуть виховувати дітей якнайкраще. Проте трапляються й ситуації, коли дорослі ненавмисне шкодять психічному здоров'ю дитини та навіть не усвідомлюють цього.

Перелік найпоширеніших батьківських помилок, яких варто уникати.

**Непослідовна дисципліна.** Непослідовність правил і наслідків може заплутати дитину і підірвати довіру до батьків. Батьки, які часто змінюють свої рішення або не здатні забезпечити стійкість правил, з більшою ймовірністю виховують емоційно нестабільну дитину, яка матиме складнощі самоконтролю та намагатиметься маніпулювати для отримання бажаного.

На противагу цьому, послідовність дає дітям усвідомлення певних меж та структури. Це допомагає їм адаптувати свою поведінку до контексту. Що ще важливіше — послідовність дає дітям відчуття передбачуваності, яке зміцнює їхні почуття довіри, безпеки та комфорту.

**Порівняння дитини з іншими.** Всі ми різні, кожен має свої сильні та слабкі сторони. Порівняння ж веде до відчуття, що ти “недостатньо хороший”, робить самооцінку залежною від зовнішніх атрибутів успіху та, як результат, позбавляє дитину впевненості та відваги. Зазвичай порівняння себе з іншими залишається стійкою звичкою на все життя.

Керувати вчинками дитини, викликаючи у неї почуття провини. Коли дитину постійно змушують відчувати провину за свої вчинки, це може підірвати її самооцінку та самоповагу. Почуття провини може пригнічувати здатність дитини проявляти емоції. Це може призвести до того, що дитина буде соромитися відкрито ділитися своїми думками та почуттями через страх бути засудженою або розкритикованою.

**Гіперопіка.** Бажання батьків прибрати будь-який дискомфорт з життя дитини не дозволяє їй практикуватися у психологічній стійкості, сформувати таку важливу для подальшого життя навичку вирішення проблем та позбавляє змоги впевнитися у власній спроможності.

Для батьків цілком природним є бажання забезпечити своїх дітей від негараздів. Проте важливо знайти баланс між захистом і наданням дітям свободи досліджувати, ризикувати і вчитися на власному досвіді. Заохочення незалежності, стійкості та впевненості в собі у дітей є життєво важливим для їхнього довгострокового психічного здоров'я та благополуччя.

**Зависокі вимоги до дитини.** Заповнення розкладу дітей численними активностями та обов'язками може залишити їм мало часу для відпочинку, творчих ігор та креативності, яка є дуже важливою для розвитку потенціалу дитини та прояву її особистості. Потенційно, це може закласти почуття невпевненості, призвести до фрустрації при найменшій помилці та позбавити дитину сміливості проявляти себе.

**Ігнорування емоційних потреб дитини.** Знецінення почуттів дитини призводить до того, що вона починає відчувати, що її найглибші вираження себе є неважливими для батьків, а їх прояви не мають значення.

Така поведінка батьків залишає свій слід на все подальше життя дитини. Тому вкрай важливо визнавати і підтримувати почуття дитини, допомагаючи їй розвивати емоційний інтелект і стратегії подолання труднощів.

**Ігнорування індивідуальних потреб та проявів дитини.** Однакове ставлення до всіх дітей без урахування їхніх унікальних особистостей, інтересів та етапів розвитку може призвести до розчарування та відчуття власної дефективності. Наприклад, внаслідок такої поведінки батьків у дитини може вкоренитися думка про те, що якщо їй не подобається те, що має подобатися усім дівчаткам/хлопчикам, то це може означати, що із нею щось не так.

**Нехтування турботою про себе.** Байдужість батьків щодо власних фізичних та емоційних потреб може призвести до вигорання, зробити батьківство обтяжливим та викликати емоційну нестриманість стосовно дитини. Важливим є розуміння того, що турбота про інших розпочинається із турботи про себе. Тому батькам важливо знаходити хоч маленькі радощі та можливості відновити ресурс. Встановлення особистих меж і пошук підтримки, коли це необхідно, є важливими для підтримки благополуччя і виховання позитивних стосунків між батьками і дітьми.