

Психическое здоровье вашего ребенка: психическое здоровье детей в возрасте от 0 до 5 лет

Когда вы ведете своего ребенка на прием к врачу, предоставляющему первичные медицинские услуги, ваши опасения меняются в зависимости от возраста ребенка. Задавая вопросы, вам следует помнить о психическом здоровье наряду с прочими проблемами физического здоровья. Мы хотели бы поделиться некоторыми вопросами для размышления, если у вас есть ребенок младше пяти лет.

В первые пять лет жизни ваш ребенок осваивает все то, что большинство из нас принимает как должное. Хорошо спать, правильно питаться, пользоваться словами и уметь рассказывать истории. Это способ общения между людьми, и мы осваиваем эти навыки прежде, чем нам исполнится пять лет. Чтобы найти более подробную информацию об этапах социально-эмоционального развития, проходимых детьми в этом возрасте, ознакомьтесь с брошюрой [Руководство для родителей детей от одного до пяти лет](#).

Вопросы, на которые нужно ответить перед посещением врача, предоставляющего первичные медицинские услуги, — возраст от 0 до 5 лет

Вот несколько вопросов, которые нужно задать себе и обдумать перед следующим визитом вашего ребенка к врачу. Если какой-либо из ваших ответов беспокоит вас, скажите об этом своему врачу. Если ваш врач не спрашивает о чем-либо, что вас беспокоит, обязательно сообщите ему/ей о том, что вы заметили.

СОН

- Ваш ребенок спит всю ночь? Если нет, как часто он или она просыпается?
- Сколько времени вашему ребенку требуется на то, чтобы заснуть в первый раз или повторно?
- Где ребенок спит ночью? Где ребенок спит днем?
- Вашему ребенку снятся кошмары? Если да, вспоминает ли их ребенок на следующее утро?
- Бывает ли, что ребенок мочит или пачкает кровать? Насколько часто? Когда это происходит?
- Каков ваш распорядок ночью? Меняется ли он?

ИГРА

- Как ваш ребенок играет? Он/она играет вместе с друзьями или рядом с друзьями? Есть ли у вашего ребенка лучший друг? Есть ли у вашего ребенка группа друзей?
- Есть ли у вашего ребенка воображаемый друг?
- Ваш ребенок рисует? Что рисует ваш ребенок?

ЕДА

- Когда ваш ребенок принимает пищу? Когда у него/нее бывают перекусы?
- Что ваш ребенок ест во время приема пищи и перекусов?
- Ваш ребенок привередлив в еде?

РАЗВЛЕЧЕНИЯ

- Как ваш ребенок веселится?
- Ваш ребенок радуется игре с братьями и (или) сестрами? С родителями? С бабушками и дедушками?

СТРАХИ

- Есть ли у вашего ребенка какие-то особые страхи?
- Как ваш ребенок справляется со страхами?

РЕЧЬ

- Ваш ребенок очень разговорчив?
- Случались ли изменения в подборе вашим ребенком лексики?
- В состоянии ли вы понять, что говорит ваш ребенок?
- Ваш ребенок рассказывает истории?
- Использует ли ваш ребенок цвета в своих рассказах?
- Использует ли ваш ребенок звуки в своих рассказах?

Изменения в семье

На состояние детей младшего возраста также может влиять хронический стресс в семье или значительные жизненные события. Это может быть решение о раздельном проживании или развод, переезд в новый дом или район, рождение ребенка с особыми потребностями или серьезное заболевание кого-либо из членов семьи. Обязательно сообщите педиатру своего ребенка, если такие или подобные существенные изменения произойдут в вашей семье.

КРАТКИЕ ИТОГИ

Помните, никто не знает вашего ребенка лучше вас. Но если ответ на любой из этих вопросов заставляет вас задуматься, используйте свои размышления как повод задать своему врачу больше вопросов. В конце концов, именно для этого и нужен врач!