Психологическое здоровье ребенка

Психологически здоровый человек:

- ✓ принимает себя и признает уникальность других людей;
- ✓ жизнерадостный, открытый, познающий мир и разумом, и чувствами;
- ✓ возлагает ответственность за свою жизнь на себя;
- ✓ извлекает уроки из неблагоприятных жизненных ситуаций;
- ✓ стремится к реализации цели в жизни;
- ✓ находится в постоянном развитии и оказывает поддержу в развитии других людей;
- ✓ легко адаптируется к быстро изменяющимся условиям жизни.

Психологическое здоровье – это гармония между различными составляющими самого человека: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими.

Что родители могут сделать для формирования и сохранения психологического здоровья ребенка?

- ✓ обучать ребенка положительному самоотношению и принятию других людей (формировать адекватную самооценку);
- ✓ обучать навыкам понимания своих эмоций, умению выразить их словами, стараться контролировать; навыкам понимания эмоционального состояния других людей;
- ✓ формировать потребность в саморазвитии (создавать условия для реализации творческих потребностей ребенка);
- ✓ уделять своему ребенку достаточно внимания, любви и заботы.

Желательно проводить вместе с ребенком свое определенное свободное время "просто так": вместе гулять, играть, смотреть мультфильмы, разговаривать, общаться и получать удовольствие от этого.

Понятно, что современные родители, вынужденны делать все на бегу и часто не имеют возможности найти время для общения с ребенком «просто так», а не для какой-нибудь цели.

Что же делать? На самом деле время всегда найти можно. Когда позволяет погода, гуляйте на улице, выезжайте в выходной день за город, хорошо бы при этом встретиться с приятелями вашего ребенка и его родителями. Важно просто быть с ним «вместе» -душой, мыслями и полностью поприсутствовать в общении с ним.

Когда Вы ведете ребенка в сад, это время тоже можно использовать для общения.

Рассказывайте ребенку о себе: о своих мыслях, взглядах, чувствах, о своем детстве, о своих радостях и проблемах (о проблемах, конечно же, в разумных пределах и на доступном его пониманию языке).

В любом возрасте можно завести вечерний ритуал - чтение сказок на ночь - нужно только подобрать соответствующие по возрасту и интересам для ребенка книги. А потом по сюжетам этих произведений вести беседы и анализировать.

Факторы влияющие
на психологическое здоровье:

- ✓ наличие трудных жизненных ситуаций, разрешаемых ребенком самостоятельно или с помощью взрослых, при том, что предъявляемые нагрузки соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям ребёнка;
- ✓ положительный фон настроения и фиксация на успехах ребенка с анализом причин успешных форм поведения и эмоционального реагирования;
- ✓ умение взрослых пользоваться юмором, общая оптимистическая установка взрослых (родителей и педагогов).

Главное - уделяйте ребёнку больше внимания,
любви и заботы!

Для этого Вам необходимо:

- ✓ знать, о чем мечтает ребенок, чем интересуется;
- ✓ как он себя чувствует в той ли иной ситуации;
- ✓ с кем дружит;
- ✓ чего боится;
- ✓ чего хочет от Вас, от друзей.

Главное в общении родителей с ребенком – искренность!

Если ребенок почувствует, что Вы им искренне интересуетесь, а не выполняете некие «рекомендации», то ребенок обязательно откликнется.

И помните, что «искренность состоит не в том, чтобы говорить все, что думаешь, а в том, чтобы думать именно то, что говоришь» (Ипполит де Ливри).