



Как укрепить психологическое здоровье ребёнка.

Для начала давайте определим, что же такое **Психологическое здоровье**? Это основа жизнеспособности ребёнка, которому в процессе детства и отрочества приходится решать непростые задачи своей жизни: учиться жить, работать, нести ответственность за себя и других, учиться владеть собственным телом и собственным поведением, осваивать систему научных знаний и социальных навыков, развивать свои способности и строить образ «Я».

Одним из факторов, отрицательно влияющих на психологическое здоровье дошкольников, выделяют: смещение ориентиров с нравственных внутрисемейных ценностей на материальное и социальное положение в обществе; неконтролируемое использование Интернет-ресурсов; ограниченность двигательной активности; отсутствие планомерной и целенаправленной работы по профилактике вредных для здоровья привычек.



Как же сохранить психологическое здоровье детей?

1. Здоровый психологический климат в семье;
2. Обучение детей навыкам здорового

поведения, формировать правила личной гигиены, соблюдение режима дня, полноценный сон, начало дня с ежедневной зарядки;

3. Не бояться и всесторонне помогать в решении трудных ситуаций, разрешаемых ребёнком самостоятельно или с помощью взрослых.

4. Поддерживать положительный фон настроения и фиксацию на успехах ребёнка с анализом причин успешных форм поведения и эмоционального реагирования;



5. Выбор позитивного мышления – шаг к позитивным событиям!

- обучать положительному самоотношению и принятию других (т. е. формировать адекватную самооценку по принципу «я-окей, ты-окей»);

- обучать рефлексивным умениям (навыкам понимания своих эмоциональных реакций и умению выразить их словами, навыкам понимания эмоционального состояния других людей, умению ставить себя на место другого и умению смотреть на свои поступки глазами окружающих);

- формировать потребности в саморазвитии (создавать условия для реализации творческих потребностей ребёнка);
- уделять своему ребёнку достаточно внимания, любви, заботы.

Факторы становления у детей психологического здоровья:

1. Наличие у окружающих ребёнка взрослых (*родителей*) таких качеств, как жизнелюбие, жизнерадостность и чувство юмора.
2. Благополучные отношения **родителей и детей** — это отношения любви и свободы. Помните, что лучше прочитанная книга, чем бесцельный просмотр телевизора или игра в планшет.
3. Любите своего ребёнка – он ваш! Уважайте членов своей семьи – они попутчики на вашем пути.
4. Обнимайте своего ребёнка не менее 8 раз за день.
5. Не бывает плохих детей – бывают плохие поступки. Личный пример лучше всякой морали. Положительное отношение к себе основа для психологического выживания.
6. Лучший вид отдыха: прогулка с семьей на свежем воздухе.
7. Лучшее развлечение ребёнка - это совместная игра с **родителями**.

Наполните ребёнка любовью, сделайте его счастливым — это лучшее лекарство от страхов, неуверенности в себе, агрессивности и других психологических проблем.

