

**Уважаемые родители! Вашему вниманию предлагается
консультация на тему: «Сохранение и укрепление
психологического здоровья детей».**

Каждый из Вас хочет видеть своего ребёнка счастливым, улыбающимся, умеющим общаться с окружающими людьми. Но не всегда это получается, и задача взрослых - помочь ребёнку разобраться в сложном мире взаимоотношений со сверстниками и взрослыми. Большинство детей сейчас требуют психологической поддержки, т.к. находятся под воздействием ряда неблагоприятных факторов оказывающих не самое лучшее влияние на психологическое здоровье. Этими факторами являются: ускорение темпа современной жизни, ранний выход матери на работу, дефицит времени и общения и т. д. Следствием этого, является чрезмерная загруженность родителей, появление множества личностных проблем в сочетании с недостаточной осведомленностью о путях решения внутриличностных конфликтов. Подобная личностная дисгармония родителей находит своё отражение в развитии детей и оказывает негативное влияние на их психику. Дети начинают видеть мир только с позиции собственных интересов и желаний, не умеют общаться со сверстниками, понимать требования взрослых, не умеют выражать свои эмоции. Одной из важнейших предпосылок полноценного развития ребёнка в процессе его жизнедеятельности является психологическое здоровье. Психологическое здоровье как целостное состояние личности нередко выражается такими понятиями как: эмоциональное самочувствие, эмоциональное благополучие, внутренний душевный комфорт. Психологическое здоровье – это основа жизнеспособности ребёнка. Старший дошкольный возраст особо значим для укрепления психологического здоровья ребёнка, который задумывается над тем, какой он – «плохой» или «хороший». Испытывая потребность во внимании взрослых и не получая его, ребёнок может начать нарушать правила поведения, не выполнять требования взрослых, предпочитая быть наказанным, но обязательно замеченным. Психологически здоровый ребёнок – весёлый, активный, самостоятельный и доброжелательный, помогающий и любознательный, инициативный и уверенный в себе, открытый и сопереживающий. Психологическое здоровье семьи, оказывая значимое влияние на формирование здоровья ребёнка, складывается из психологической компетентности членов семьи и качества их взаимоотношений. Для того, чтобы создать благоприятную психологическую атмосферу дома каждый её член должен относиться к остальным с любовью, уважением и доверием, к родителям — ещё и с почитанием, к более слабому — с готовностью помочь в любую минуту. Важными показателями

благоприятного психологического климата семьи являются стремление её членов проводить свободное время в домашнем кругу, беседовать на интересующие всех темы, вместе выполнять домашнюю работу, подчёркивать достоинства и добрые дела каждого, и одновременная открытость семьи, её широкие контакты. Такой климат способствует гармонии, снижению остроты возникающих конфликтов, снятию стрессовых состояний, повышению оценки собственной социальной значимости и реализации личностного потенциала каждого члена семьи. Важным фактором становления у детей психологического здоровья является наличие у окружающих ребёнка взрослых таких качеств, как жизнелюбие, жизнерадостность и чувство юмора. Рекомендации по поддержанию у ребёнка психического здоровья:

- 1) Поддерживайте у ребёнка положительную самооценку. Не бывает плохих детей, бывают неадекватные поступки. Личный пример лучше всякой морали. Каждый ребёнок талантлив, надо лишь вовремя заметить этот талант и помочь ему проявиться.
- 2) Содействуйте эмоциональному благополучию ребёнка. В хорошем эмоциональном состоянии человек успешно преодолевает различные препятствия. Благополучные отношения родителей и детей – это отношения любви и свободы.
- 3) Помогайте ребёнку осознавать свои поступки. Ребёнку необходимо помочь познать свои эмоции через проговаривание его состояния: «Я вижу, что ты поссорился с Катей и тебе сейчас плохо, потому что ты злишься на неё».
- 4) Помогайте ребёнку контролировать эмоции и управлять ими. Это может быть переключение внимания ребёнка, разговор с ним о его недовольстве, рисование страхов и уничтожение рисунка.
- 5) Помогайте ребёнку управлять своим временем, поведением. Давать ребёнку право выбора, чем ему заниматься, научить его планировать свое время.
- 6) Любите своего ребёнка – он Ваш! Уважайте членов своей семьи – они попутчики на вашем пути.
- 7) Лучший вид отдыха – прогулка с семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребёнка – это совместная игра с родителями.
- 8) Обнимайте своего ребёнка не менее 8 раз в день.

Создавайте общий эмоционально - позитивный микроклимат в семье, который оказывает влияние на формирование нравственных качеств личности ребёнка, тем самым сохраняя и укрепляя его психологическое здоровье. Наполняйте ребёнка любовью, уделяйте ему достаточно внимания и заботы, сделайте его счастливым. Это самое лучшее лекарство от страхов, неуверенности в себе, агрессивности и других психологических проблем. Всё в ваших руках родители!

ИГРЫ для формирования психологического здоровья детей

1. Овладение языком эмоций. Игра «Повторяй за мной»

Родитель ритмично выполняет простые движения – хлопает в ладоши, по коленям, топает ногой, кивает головой. Ребёнок повторяет его движения.

2. Пантомима «Смелый зайка»

Цель: коррекция тревожности, развитие эмоциональной сферы, экспрессии.

Надоело зайке бояться. Поза: «руки в боки», нога вперёд. «Не боюсь волка! (шаг вперёд) Не боюсь лисы! (ещё шаг) Не боюсь снега! (Играют в снежки)».

3. «Подушка для битья»

Когда ребёнок дерётся, объяснить ему, что бить детей плохо, а вот побить подушку для битья можно. Этот приём позволяет выплеснуть отрицательные эмоции.

4. Упражнение «Возьми себя в руки»

Цель: поощрять конструктивные варианты решения конфликтов, проблемных ситуаций, подчеркивая их значимость для ребёнка и других людей; учиться сдерживать себя.

Объяснить детям, что когда они испытывают неприятные эмоции: злость, раздражение, желание ударить кого-либо, то можно себя “взять в руки”, т. е. остановить себя. Для этого нужно несколько раз глубоко вздохнуть и выдохнуть. Выпрямиться, прикрыть глаза, посчитать до 10, улыбнуться, открыть глаза.

5. Игра «Мешочек криков»

Как известно, детям очень непросто справляться со своими отрицательными чувствами, ведь те так и стремятся прорваться наружу в форме криков и визгов. Конечно, это не вызывает одобрения у взрослых. Однако если эмоции очень сильны, то неправильно сразу требовать от детей спокойного анализа и поиска конструктивных решений. Сначала нужно дать им возможность немного успокоиться, выплеснуть негатив приемлемым способом. Так, если ребёнок возмущён, взволнован, разозлён, словом, просто не в состоянии говорить с вами спокойно, предложите ему воспользоваться «мешочком криков». Договоритесь с ребёнком, что пока у него в руках этот мешочек, то он может кричать и визжать в него столько, сколько ему необходимо. Но когда он опустит волшебный мешочек, то будет разговаривать с окружающими спокойным голосом, обсуждая произошедшее.

Примечание. Так называемый «мешочек криков» вы можете изготовить из любого тканевого мешочка, желательно пришить к нему завязочки, чтобы иметь возможность «закрывать» все «кричалки» на время нормального разговора. Получившийся мешочек должен храниться в определенном месте и не использоваться с другими целями.

Подводя итоги, можно сделать вывод, что создание общего эмоционально-позитивного микроклимата в семье оказывает влияние на формирование нравственных качеств личности ребёнка, тем самым сохраняется и укрепляется психологическое здоровье детей. Всё в ваших руках, родители!