



Секреты психологического здоровья

Дошкольное детство – это один из самых интересных и замечательных периодов в развитии ребенка, когда фактически складывается личность, самосознание и мироощущение ребенка, известно, что именно в дошкольный период формируется **здоровье** и закладываются основы личности. Из детства ребёнок выносит то, что сохраняется потом на всю жизнь.

Что же такое «психологическое здоровье»?

Психологическое здоровье – это совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной саморегуляции.

Компонентами психологического здоровья являются:

- ✚ психическое здоровье
- ✚ социальное здоровье
- ✚ физическое здоровье

Признаки, свидетельствующие о снижении психологического здоровья у

детей

- ✚ повышенная утомляемость
- ✚ нервозность
- ✚ раздражительность
- ✚ агрессия
- ✚ высокий уровень тревожности
- ✚ страхи и мнительность

родителей

- ✚ нежелание вникать в проблемы ребенка
- ✚ негармоничный стиль воспитания
- ✚ перенос личностных проблем на детей

Как сохранить психологическое здоровье дошкольника



Прежде всего, родители должны знать границы психоэмоциональных возможностей своих детей и не допускать действия тех причин, которые могут вызвать срыв нервной деятельности ребенка.

*Полезно помнить простую истину: **неврозы у детей легко предупредить, но очень трудно вылечить.***

А кто, как не вы, родители, лучше всего знаете своих детей. И недаром говорится, что *человек узнается лучше всего по общению со своими детьми.*

✚ Дайте ребенку возможность участвовать в своей жизни, разделите с ним его радости и переживания.



✚ Поощряйте игру детей. Ведь игра для него- это естественное состояние, играми он удовлетворяет непреодолимую потребность в движении, проявляет творческие силы, развивает способности.



Совместная игра может совершенно неожиданно перейти в наполненную ощущением праздника жизнь. Спойте вместе детскую песенку, проговорите с ним детские считалки, постройте вместе домик из песка или конструктора, почитайте книжки.



✚ **Относитесь к ребенку как равноправному партнеру,** который пока просто обладает меньшим жизненным опытом



✚ **Радуйтесь** вместе с ребенком даже **маленьким его успехам**



Делайте все то, что способствует созданию у ребенка позитивных эмоций, интереса. Что благотворно влияет на психологическое состояние, откроет ему много интересного и доброго.

10 золотых правил родителя:

- ✚ Принимайте и уважайте своего ребенка таким, какой он есть;
- ✚ Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим. Контролируйте свое поведение;
- ✚ Активно выслушивайте его переживания и потребности;
- ✚ Будьте не рядом с ним, а вместе с ним;
- ✚ Не вмешивайтесь в занятия, с которыми он справляется;
- ✚ Помогайте, когда просит;
- ✚ Поддерживайте успехи;
- ✚ Делитесь своими чувствами;
- ✚ Справедливо разрешайте конфликты;
- ✚ Обнимайте не менее 8 раз в день, так как ребенок должен чувствовать Вашу любовь и ласку.

И тогда психологическому здоровью вашего малыша ничего не угрожает!

