

Психологическое здоровье детей

Здоровье не купишь — никто не продаст

Берегите здоровье как сердце, как глаз.

Джабаев Джамбул.

Залог высокой, быстрой и безболезненной адаптации ребёнка в обществе и в различных ситуациях – это психологическое здоровье. Оно складывается из гармоничного развития тела, мыслей, чувств малыша, а также его окружения.

В дошкольный период следует обращать особое внимание на состояние психологического здоровья, ведь именно в это время ребёнок начинает активно взаимодействовать с людьми и тем, что его окружает.

Давайте выделим основные моменты, которые помогут родителям помочь своему ребёнку вырасти здоровым и гармоничным.

1. Спокойный и доброжелательный фон в семье – это основа, без которой остальные пункты имеют минимальный эффект.

2. Уважать эмоции ребёнка. Выслушать, если он хочет поделиться чем-то важным для него – будь то рассказ о своих победах или поражениях либо о том, что его впечатлило за прошедший день.

3. Предоставлять возможность делать что-то самому. Обязательно нужно хвалить и поддерживать ребёнка – так ребёнок понимает, что он сделал что-то правильно. Поддержка же укрепляет веру в себя и свои силы, позволяет почувствовать, что он не одинок наедине со своими печальями.

4. Ни в коем случае не подвергать ребёнка чрезмерному контролю, бесконечному одёргиванию и запретам. Следует обращать внимание на то, каким образом озвучиваются запреты.

5. Важно установить чёткие правила и ограничения, и этой стратегии должны придерживаться все члены семьи. Система поощрений и наказаний должна быть очень гибкой, соразмерно происходящему. Если последовало наказание, то оно ни в коем случае не должно унижать ребёнка.

6. Обязательно всячески поощрять любые игры ребёнка – играет ли он один или с друзьями. Игра помогает эмоционально вовлекаться в ситуацию, расширяя спектр эмоций, в ней развиваются волевые качества: решительность, смелость, настойчивость.

7. Стараться минимизировать в жизни ребёнка события, которые могут оказать негативное влияние на его психику, делая её нестабильной. Также важно контролировать поток и качество информации, которую получает ребёнок с экранов телевизора, компьютера, планшета. Вся информация, что получает малыш, должна быть спокойной, понятной, согласно возрасту.

Материал подготовила:
педагог-психолог Николаенко О.Г.