

# Психологическое здоровье детей, или Рекомендации школьного психолога родителям школьников!

Забота о физическом здоровье детей знакома всем родителям. Однако, далеко не все, задумываются о психологическом здоровье собственных детей. Хотя именно комплексная забота о физическом и психологическом здоровье, является необходимым и важным условием благополучного развития современного школьника.

## *Что такое психологическое здоровье детей?*

Психологическое здоровье – это благополучие в эмоциональной и познавательной сфере, в развитии характера и формировании личности детей. Именно психологическое здоровье защищает вашего ребёнка от развития неврозов, депрессий и суицидов, употребления психоактивных веществ. Именно психологическое здоровье способствует развитию активной жизненной позиции, формированию позитивного образа «Я», позволяет понимать других, принимать их такими, какие они есть. Ставить перед собой определённые цели и добиваться их.

Помогайте своему ребёнку во всех его проблемах.

### **Если Ваш ребенок тревожен и испытывает страхи:**

- Создайте ситуацию стабильности, доброжелательности.
- Чаще смотрите на своего ребёнка «добрыми глазами», обнимайте его, чаще общайтесь доверительно по душам.
- Будьте внимательны к ребёнку, его увлечениям, идеям, слушайте с интересом, участвуйте в диалоге, уважайте его мнение.
- Относитесь к страхам ребенка с пониманием.
- Постарайтесь удалить из окружения ребенка истеричных людей.
- Не рассказывайте ребенку страшные истории. Не позволяйте смотреть страшные кинофильмы.

**Научите ребёнка правильно вести себя в ситуации стресса.** Стресс – состояние психологического напряжения в сложных условиях для ребёнка.

### *Для преодоления стресса крайне важно:*

- Уметь владеть навыками самоконтроля
- Стремиться сохранять привычный режим дня
- Уметь переключаться с одной деятельности на другую.
- Стараться чаще общаться с природой, так как свежий воздух, вода, солнце, физическая активность помогают улучшить настроение, взглянуть на ситуацию немного иначе.

Ребенок должен точно знать, что если возникнут сложные ситуации, проблемы, в его жизни, родители ему готовы помочь.



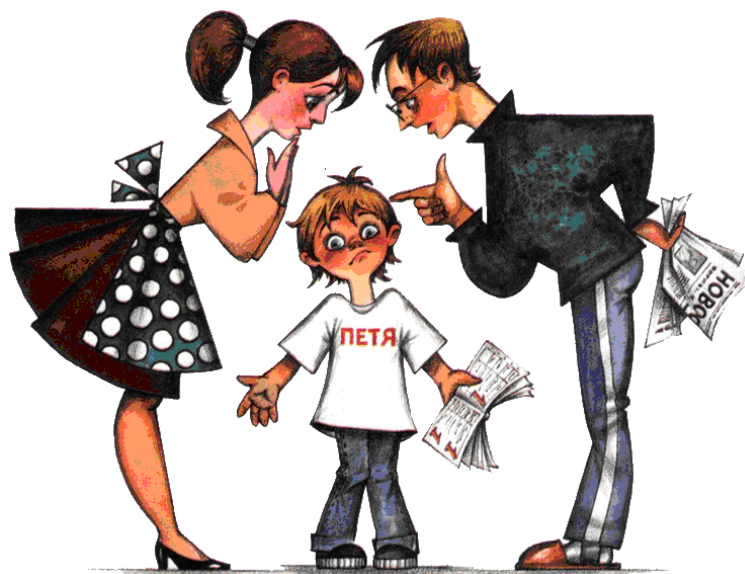
## ШКОЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

Родители часто обращаются к психологу по поводу постоянного напряжения, беспокойства, нервозности у ребенка. Причиной такого поведения у детей является повышенная тревожность. Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога - это *эпизодические* проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является *устойчивым* состоянием. Сформированная личностная тревожность становится чертой характера. Ребенок начинает воспринимать большинство ситуаций как угрожающие. Чтобы это состояние не стало устойчивым, постарайтесь беречь ребенка от ситуаций, вызывающих чувство тревоги.

### Советы родителям.

1. Не требуйте от ребенка слишком многого, объективно оценивайте возможности.
2. Не запрещайте без оснований того, что разрешали раньше.
3. Повышайте самооценку ребенка. Ежедневно отмечайте его успехи. Это длительная работа. Несколько обидных замечаний могут свести на нет все предыдущие успехи.
4. Не сравнивайте ребенка с другими детьми.
5. Будьте примером для своего ребенка. Покажите ему образец уверенного поведения.

Помните, что существует множество разных способов воздействия на ребенка, а **крики и физические наказания – недопустимы!** Они унижают и создают ощущение угрозы, опасности и страха.







# Рекомендации родителям

**Совет 1.** Помните, что главный путь преодоления тревоги – это теплая, доверительная атмосфера в семье, уверенность ребенка в любви и защите со стороны взрослых.

**Совет 2.** Старайтесь не показывать детям страшных фильмов, мультфильмов и не читать страшных историй, особенно на ночь. Перед сном посидите с ребенком, и прочитайте ему сказку или просто поговорите. Поцелуйте на ночь.

**Совет 3.** Не рассказывайте при посторонних о тревогах и страхах детей – это только усугубит боязнь новых ситуаций и новых людей, усиливая тревожность ребенка.

**Совет 4.** Никогда не грозите ребенку тем, что вы его разлюбите или поменяете на другого, более хорошего.

**Совет 5.** Оценивайте всегда только поступки, но не самого ребенка.

**Совет 6.** Старайтесь быть объективными, хвалите и порицайте ребенка только за конкретные поступки, объясняя ему, за что его ругают или хвалят.

**Совет 7.** Больше общайтесь со своим ребенком, устраивайте совместные праздники, походы в театр, на выставки, выходы на природу.

**Совет 8.** Для снятия излишнего мышечного напряжения чаще используйте тактильный контакт с ребенком. Т.е., поглаживайте его,