

Забота о развитии и здоровье ребёнка начинается по существу с организации здорового образа жизни в семье. Здоровый образ жизни - это и благоприятный эмоциональный климат в семье, доброжелательное отношение родителей друг к другу и ребёнку, это и правильное рациональное питание, и использование физических упражнений. И самое главное образцовое поведение взрослых.

- Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.
- Не оказывайте нажима на ребенка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на собственное мнение.
- Научитесь относиться к ребенку как равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.
- Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания "психологические пощечины".
- Не требуйте от ребенка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким успехам.
- Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.
- Следите за выражением своего лица, когда общаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо - "психологическая пощечина" ребенку.

"Волшебные слова"

Психологами доказано, что потребность в любви, в принадлежности, то есть нужности другому - одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение - необходимое условие нормального развития ребенка. Это потребность удовлетворяться, когда вы сообщаете ребенку, что он вам дорог, нужен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах:

Как хорошо, что ты у меня есть.

Как хорошо, что ты у нас родился.

Я рада тебя видеть.

Ты мне нравишься.

Я люблю, когда ты дома.

Мне хорошо, когда мы вместе.

А эти позитивные аффирмации помогут вам наладить комфортную атмосферу в семье:

Мы любим друг друга.

У нас любящая, гармоничная, веселая и здоровая семья.

Мы превосходно общаемся между собой.

Их можно говорить вслух, про себя, петь. Сделайте красочный плакат и повесьте его на видном месте в вашей квартире.

"Организация общения с ребенком"

В общении со своими детьми:

- Радуйтесь вашему сыну, дочке.
- Разговаривайте с ребенком заботливым, ободряющим тоном.
- Когда ребенок с вами разговаривает, слушайте внимательно, не перебивая.
- Установите четкие и определенные требования к ребенку.
- В разговоре с ребенком называйте как можно больше предметов, их признаков, действий с ними.
- Ваши объяснения должны быть простыми и понятными.
- Говорите четко, ясно.
- Будьте терпеливы, сначала спрашивайте "Что?", а затем "Зачем?" и "Почему?".
- Каждый день читайте ребенку и обсуждайте прочитанное, поощряйте любопытство, любознательность и воображение вашего ребенка.
- Чаще хвалите ребенка, поощряйте игры с другими детьми, заботясь о том, чтобы у ребенка были новые впечатления, о которых он мог бы рассказать.
- Старайтесь, чтобы ребенок вместе с вами что-то делал по дому, проявляя интерес к тому, что нравится делать (коллекционировать, рисовать и т.д.).
- Не теряйте чувство юмора, играйте с ребенком в разные игры, чаще делайте что-либо сообща, всей семьей.

Чтобы установить доверительные отношения с ребенком и сохранить их:

- ✓ Не перебивайте ребенка, не говорите, что вы все поняли, не отворачивайтесь, пока ребенок не закончил рассказывать, другими словами, не дайте ему повода тревожиться, что вас мало интересует то, о чем он говорит.
- ✓ Не задавайте слишком много вопросов.
- ✓ Не принуждайте ребенка делать то, к чему он не готов.
- ✓ Не заставляйте ребенка делать что-либо, если он вертится, устал, расстроен, не требуйте слишком много - пройдет немало времени, прежде чем ребенок приучится самостоятельно убирать за собой игрушки или приводить в порядок свою комнату.
- ✓ Не критикуйте ребенка с глаза на глаз, тем более не делайте это в присутствии других людей.
- ✓ Не придумывайте для ребенка множество правил: он перестанет обращать на них внимание.
- ✓ Не сравнивайте ребенка с другими детьми.

Желаем Вам и вашим детям добра и взаимопонимания!

А в случае затруднений можно обратиться за помощью к специалистам нашего учреждения.

Мы работаем:

понедельник – четверг

с 8.00 до 17.00

пятница – до 16.00

(перерыв с 12.00 до 12.50)

Наш адрес:

352633, Краснодарский край,

г. Белореченск,

ул. Интернациональная, 245

тел. 8 (86155) 2-29-38

Разработала психолог отделения помощи семье и детям

Вапельник Евгения Владимировна

Министерство
труда и социального развития Краснодарского края
**Государственное бюджетное учреждение социального
обслуживания Краснодарского края «Белореченский
комплексный центр социального обслуживания
населения»**



Памятка для родителей

Как сохранить психическое здоровье дошкольника

Белореченск, 2019г.

