Рекомендации родителям по сохранению психологического здоровья детей

***Если ваш ребенок рассеян...***

* Создайте на столе «рабочий порядок»: ничего лишнего, отвлекающего, постороннего. Когда ребенок выполняет домашнюю работу, занимается, устраните шумы, способные отвлечь его от интеллектуальной деятельности.
* Поддерживайте четкий распорядок дня; лучше, если он будет выработан совместно с ребенком и закреплен как ориентир перед глазами (над столом, на стене и пр.).
* Сохраняйте уважение к его границам: не отвлекайте во время работы, предоставляйте возможность увлеченно заниматься своим делом.
* Поручая ребенку ответственные задания, помогите ему определить этапы достижения цели.

***Если ребенок тревожен и испытывает страхи...***

* Предоставляйте возможность ребенку испытывать чаще и больше позитивных эмоций: чаще обнимайте ребенка, говорите, что любите его, внимательно выслушивайте то, что он хочет вам рассказать.
* По возможности окружите ребенка общением со спокойными, уравновешенными, уверенными в себе людьми (поработайте над этими качествами у себя).
* Избегайте страшных рассказов, историй.
* Начинайте и завершайте день с положительной ноты: утром дайте ребенку позитивную установку (похвалите за что-то, провожая в школу, скажите, что верите в него, что у него все получится; перед сном (даже если ребенок вел себя не очень хорошо) пожелайте ему добрых снов, скажите, что любите его).
* При наличии непроходящих страхов, обратитесь к специалисту.

***Если ребенок агрессивен...***

• Контролируйте проявления агрессии в собственном поведении, помня, что лучше всего считывается та модель, за которой человек привык наблюдать.

• Учите правильному общению со сверстниками и взрослыми.

* Позволяйте ребенку проявлять агрессию в приемлемой форме, легкие варианты вообще оставляйте без внимания, покажите ребенку, что принимаете его с его чувствами.
* Переведите агрессию в социальный контекст: позвольте ребенку отреагировать агрессию, выразить ее в контексте игры.

***Если ребенок гиперактивен...***

* Четко придерживайтесь режима дня.
* Ограничьте просмотр остросюжетных телепередач.
* Вовлекайте ребенка в активную деятельность, имеющую четкий регламент и правила: занятия спортом, труд, совместный отдых на природе и пр. Избегайте ситуаций, где активность провоцирует неконтролируемые эмоции (шумные компании).
* Хвалите ребенка в каждом случае, если он этого заслуживает, подчеркивайте его успехи.
* В речи придерживайтесь сдержанного, спокойного тона.
* Избегайте стандартных наказаний, проявите креативность в подборе метода.

***Если ваш ребенок застенчив...***

* Общайтесь с застенчивым ребенком доброжелательно, с повышенным вниманием к вербальной и невербальной информации.
* Предлагайте первыми помощь ребенку, поскольку сам он ее не попросит.
* Относитесь к ошибкам как к новому опыту, позвольте ребенку их совершать.
* Поощряйте совместную игру застенчивого ребенка с другими детьми.
* Общайтесь с застенчивым ребенком на уровне его роста «глаза в глаза», то есть в буквальном смысле склоняйтесь к нему, чтобы ваши глаза встретились в процессе разговора.
* Создайте атмосферу доверия в доме: пусть дети имеют возможность говорить о своих проблемах открыто и безбоязненно.

**Давайте вместе сохраним здоровье наших детей!**

**Желаю Вам удачи!**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«Как сохранить психологическое здоровье ребенка?»**

1. Находите всегда время поговорить с ребенком. Интересуйтесь проблемами ребенка, вникайте и помогите ему в возникающих у него сложностях, обсуждайте их, давайте советы.

2. Признайте право ребенка, самостоятельно принимать решения. Не оказывайте давления на него. Уважайте право ребенка на самостоятельное решение.

3.Никогда не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощечины».

4. Научитесь относиться к своему ребенку как к равноправному партнеру, который еще не обладает жизненным опытом.

5. Осознайте, что взрослеющий ребенок не всегда адекватен в своих поступках, мыслях в силу физиологических особенностей. Умейте прощать его и «лечите» только  добром.

6. Никогда не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете его самооценку. Сравните ребенка с ним же самим, но менее успешным.

7. Постарайтесь не требовать от ребенка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребенком его даже на ваш взгляд маленьким успехам. Хвалите чаще!

8. Важно следить  за выражением своего лица, когда обращаетесь к ребенку. «Хмуро сведенные брови», «искаженное гневом лицо», «гневно сверкающие глаза», — «психологическая пощечина» для ребенка.

**Давайте вместе сохраним здоровье наших детей!**

**Желаю Вам удачи!**

**Как сохранить психическое здоровье ребенка**

**Психологически** **здоровый** **человек** – **это**, прежде всего, **человек** спонтанный и творческий, жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией.

Психологическое здоровье зависит от многих факторов нашей жизни, поэтому и  способы сохранения психологического здоровья можно разделить по группам:

*Семейное благополучие.*

Эксперты ВОЗ на основе анализа результатов многочисленных исследований в различных странах убедительно показали, что нарушения психического здоровья гораздо чаще отмечаются у детей, которые страдают от недостаточного общения со взрослыми и их враждебного отношения, а также у детей, которые растут в условиях семейного разлада.
Очень часто ссоры между родителями воспринимаются ребенком как тревожное событие, ситуация опасности. Такие конфликты вызывают у детей постоянное чувство беспокойства, неуверенности в себе, эмоциональное напряжение. Особенно тяжелыми бывают последствия, когда взрослые вовлекают ребенка в свои сложные взаимоотношения и длительные конфликты.

*Дисгармония в сфере детско-родительских отношений выражается в следующем.*
- Эмоционально отверженный ребенок обычно страдает от навязывания родителями типа поведения с их представлением о «хороших детях».
Ребенка окружают равнодушие, отсутствие контроля со стороны родителей, недостаток теплоты, ласки. При этом он приобретает хаотические знания, скудный речевой запас, у него нет духовных запросов, такой ребенок не умеет сдерживать свои чувства, часто устраивает шумные скандалы, проявляет недовольство, участвует в драках.

- Излишнее внимание родителей к здоровью ребенка, его успехам может также негативно сказываться на его психоэмоциональной сфере. Часто родители присваивают ребенку роль кумира, центра семьи, и после такой переоценки ему трудно общаться со сверстниками.

- Бывает наоборот: отношение родителей к ребенку чрезмерно суровое, он подвергается незаслуженным оскорблениям. Его заставляют делать множество домашней работы, и у него не остается времени, чтобы сходить в кино и почитать книгу. Дети в таких семьях вырастают робкими, нерешительными, забитыми, часто горят ненавистью к своим воспитателям.

Факторами гармоничных супружеских отношений являются любовь, взаимоподдержка, уважение, терпимость друг к другу.

*Так, для благоприятного психологического климата характерны следующие признаки:* сплоченность, возможность всестороннего развития личности каждого ее члена, высокая доброжелательная требовательность членов семьи друг к другу, чувство защищенности и эмоциональной удовлетворенности, гордость за принадлежность к своей семье, ответственность. Важными показателями благоприятного психологического климата семьи являются стремление ее членов проводить свободное время в домашнем кругу, беседовать на интересующие всех темы, вместе выполнять домашнюю работу, подчеркивать достоинства и добрые дела каждого, и одновременная открытость семьи, её широкие контакты.

*Для профилактики нарушения детско-родительских отношений родителям необходимо:*

- Вовремя справляться со своими личными проблемами и поддерживать теплые взаимоотношения в семье;

- Любить детей, быть отзывчивыми к их нуждам и запросам;
- Проявлять простоту и непосредственность в обращении с детьми;

- Позволять детям выражать свои чувства и вовремя стабилизировать возникающие у них нервные напряжения;

- Действовать согласовано в вопросах воспитания;

- Принимать во внимание соответствующие полу и возрасту ориентации и увлечения детей.

Таким образом, мы видим, что для психологического здоровья ребенка важны взаимоотношения между родителями и ребенком, т.е. их эмоциональный контакт.

Эмоциональный контакт со взрослыми.

Часто в виде рекомендации для родителей звучит фраза *"уделяйте больше внимания, любви и заботы своему ребёнку"*. Что же это значит? Быть внимательным к своему ребенку - это знать, о чем он мечтает, чем интересуется, как он себя чувствует в той или иной ситуации, с кем дружит, чего боится, чего хочет от Вас, от друзей, чем вообще наполнена его жизнь в промежутках между учебой и принятием пищи. Естественно, для этого необходимо проводить вместе с ребенком какое-то время "просто так": вместе гулять, играть, смотреть мультики, разговаривать, словом общаться и получать удовольствие от этого. Понятно, что современные родители, вынужденные делать все на бегу, часто не имеют возможности выкроить время для общения с ребенком "просто так", а не для какой-нибудь цели. Что же делать? На самом деле время найти можно.

Когда позволяет погода, выезжайте в выходной день за город (для этого не обязательно иметь машину, а ребенку на электричке даже интереснее), хорошо бы при этом прихватить приятелей вашего ребенка. Необязательно говорить ребенку нравоучительные вещи, важнее просто быть с ним "вместе", и душой, и мыслями полностью присутствовать в общении с ним. Важно поощрять присутствие друзей ребенка в Вашем доме. Когда Вы ведете ребенка в школу или забираете из школы, это время тоже можно использовать для общения. Рассказывайте ребенку о себе: о своих мыслях, взглядах, чувствах, о своем детстве, о своих радостях и проблемах (о проблемах, конечно же, в разумных пределах и на доступном его пониманию языке). Почти в любом возрасте можно возобновить чтение на ночь или просто чтение вслух, нужно только подобрать соответствующие возрасту и интересам книги. А потом можно эти книги обсуждать.
Нередко эмоциональный контакт подменяется контролем - так быстрее и проще. Что испытывает взрослый, когда его постоянно мелочно контролируют? В любом случае, это не комфортное чувство. Ребенок испытывает то же самое. И от контроля хочется уйти: в собственный закрытый мир, в мир лжи, в мир, где контроль невозможен.
Эмоциональный родительский контакт с ребенком - пожалуй, самое важное. Он требует сил, его не всегда легко осуществить из-за собственной усталости взрослых, но награда - доверие и понимание внутреннего мира ребенка и его проблем, о которых вы узнаете первыми и сумеете помочь.

Социальные отношения.

Общение в семье закладывает основу общения в большом обществе (друзья, учителя, знакомые). Именно родители должны научить ребенка правильному общению с окружающими, т.к. от того, как ребенок научится налаживать связи с окружающими, зависит его психологическое здоровье.

*Родители могут помочь ребенку:*

• обучиться положительному самоотношению и принятию других (т.е. сформировать адекватную самооценку по принципу "я-окей, ты-окей");
• развить рефлексивные умения (навыки понимания своих эмоциональных реакций и умению выразить их словами, навыкам понимания эмоционального состояния других людей, умению ставить себя на место другого и умению смотреть на свои поступки глазами окружающих);
• приобрести навыки разрешения конфликтов (можно учить детей через чтение и обсуждение книг, просмотр фильмов/мультфильмов, проигрывание ситуаций с куклами, обсуждение произошедших в жизни конфликтов). При этом следует натолкнуть ребенка, что самый лучший выход из конфликта – это сотрудничество.

Но прежде всего Вам необходимо самим научиться относиться к ребенку как равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.

Самореализация.

От умения налаживать благоприятные социальные связи зависит успешная деятельность. А в различных видах деятельности происходит реализация потенциала развития.

Самооценка и самоуважение.

Преодоление неизбежных трудностей невозможно без хорошей самооценки и самоуважения. Лишь в этом случае ребенок может попросить помощи без ущемления своего самолюбия. Он ценит себя и окружающих и готов прийти на помощь, умеет преодолевать кризисы и "держать удар". Многие родители и сами страдают от низкой самооценки, а потому пытаются поднять ее планку у собственных детей. Потому-то порой "родитель" болезненно воспринимает школьные проблемы. Родители проецируют на детей свои несбывшиеся надежды, забывая, что ребенок – это отдельная личность со своими уникальными мечтами, желаниями и возможностями. Семья, в свою очередь, должна обеспечить поддержку.

*Несколько конкретных советов о том, как сформировать у ребенка хорошую самооценку, уверенность и способность противостоять трудностям:*
•         доверие к ребенку;

•         уважительное отношение;

•         в случае неудачи ребенка необходимо вселить в него уверенность в том, что все должно получиться;

•         родители должны демонстрировать ребенку позитивное отношение и уверенность в возможности преодоления жизненных сложностей;

•         детей нельзя обманывать - делать хорошую мину при плохой игре, т.к. дети очень чувствительны к фальши;

•         меньше сравнивать ребенка с другими детьми, особенно если сравнение не в пользу ребенка;

•         чтобы выработать чувство ответственности, необходимо, чтобы у ребенка были дела, за которые отвечает только он (домашние поручения, уроки и т. д.);

•         похвала не должна быть фальшивой, иначе у ребенка возникает чувство собственного бессилия;

•         помощь ребенку необходима тогда, когда он об этом попросит.

Можно попробовать метод воспитания радостью от собственноручно сделанной вещи. Даже если родители не очень искусны в умении мастерить, им будет намного интереснее научиться этому вместе с детьми. А уж если ученик превзойдет учителя-папу или маму… Сделать вместе много можно очень много: готовить, конструировать, ремонтировать, шить, всего и не перечислить. Обучение труду повышает самооценку, делает ребенка самостоятельным и сближает всех членов семьи.

Построение жизненной перспективы. Наличие жизненных целей.

Построение жизненной перспективы подразумевает составление жизненных планов, которые предполагают выдвижение этапных целей, разработку путей их достижения, а также рефлексию смысла реализации поставленных целей.

Задача родителей заключается в помощи ребенку научиться ставить перед собой цель и достигать её. Для начала можете сделать это вместе.
Если у ребенка не будет цели, у него появится ощущение скуки, а именно это часто является причиной курения, ухода в алкоголь, или виртуальную реальность.

Ограничение виртуальной реальности.

Если вы стали замечать плохой сон, сильную усталость ребенка, сократите продолжительность просмотра телевизионных передач и время проведения за компьютерными играми. Создайте комфортную среду для жизни, чтобы не искажать эмоциональное развитие:

1. Противопоставьте образам смерти и разрушения, которые несут экран и современная музыка, образы жизни и радости, т.е. свои любовь, теплоту и внимание к собственному ребёнку. Делайте это постоянно, ведь информационно-поражающий поток воздействует на сознание наших детей ежедневно и ежечасно.

2. Помните, что до 7 лет у детского сознания нет защитного барьера от виртуальной агрессии, которая изменяет психику вашего ребёнка. Только после 12 лет дети могут хотя бы отчасти научиться разделять реальности – виртуальную и действительную.

3. Не лишайте вашего ребёнка живого, полноценного и радостного детства! Компьютерная грамотность как технология настоящего и будущего должна остаться всего лишь технологией, а не средством разрушения неокрепшего и не успевшего правильно развиться детского сознания. Виртуальные миры не причинят вред вашему ребёнку только в том случае, если он уже умеет жить в мире ярких человеческих эмоций, уже развил свои реальные способности и таланты, уже познал всю палитру реальных эмоций.

4. Контролируйте информацию, которую получает через телевидение и компьютер ваш ребенок.

Развитие оптимизма.

Следует как можно раньше формировать у ребенка установку на позитивное мировосприятие, учить находить разные источники положительных эмоций.
Развитие оптимизма также подразумевает наличие у ребенка способности к самостоятельному сохранению душевного равновесия, то есть способности в различных ситуациях приходить к состоянию внутреннего покоя. По сути, здесь речь идет о развитии саморегуляции у ребенка, в частности, регуляции собственных состояний.

Конечно, в развитии оптимизма велика роль ближайшего окружения, прежде всего родителей.

Пример близких.

Важный фактор становления у детей психологического здоровья - наличие у окружающих ребёнка взрослых (родителей и педагогов) таких качеств, как жизнелюбие, жизнерадостность и чувство юмора.