

Что необходимо сделать родителям для психологического здоровья ребенка?

Психологическое здоровье - это не просто отсутствие проблем, это такое состояние, в котором ребенок чувствует себя любимым, нужным, счастливым, защищенным, умеет радоваться жизни и с интересом познает окружающий мир.

Что же необходимо сделать родителям для психологического благополучия ребенка? Читайте и выполняйте эти рекомендации

1. Поддерживайте собственное психологическое здоровье.

Первый пункт очень важный! Другие рекомендации трудно реализовать при отсутствии психологического благополучия у родителей!

Поэтому, дорогие родители, будьте сами примером, своевременно заботьтесь о своем психологическом состоянии, покажите ребенку образцы здоровой коммуникации и взаимодействия с другими людьми.

Помните, что в первую очередь для психологического благополучия ребенка необходима здоровая психологическая атмосфера в доме, семье, здоровые примеры образа жизни, адекватные способы реагирования и поведения родителей в разных жизненных ситуациях.

Счастливые родители – лучшая защита для ребенка!

2. Оказывайте эмоциональную поддержку, принимайте многообразие чувств Вашего ребенка. Сообщайте, что Вы понимаете его эмоции, даже если они вам кажутся неуместными.

3. Создавайте безопасное пространство для выражения эмоций. Разговаривайте о чувствах. Простыми словами объясняйте ребенку, что с ним происходит-то, когда он злится, грустит, обижается или боится. Ребенку очень важно понимать, что он может делиться с близкими своими чувствами и переживаниями, не боясь обвинения.

4. Создавайте условия для развития самостоятельности ребенка: поощряйте инициативность ребенка, не спешите сразу бежать на помощь и помогать, если видите, что ребенок может справиться сам: пусть это долго, неловко, с ошибками, главное-самостоятельно.

5. Проводите время вместе с Вашим ребенком продуктивно, будьте вовлечены в его жизнь.

Помните, что в большей степени важно не количество, а качество проведенного времени.

Играйте, читайте, гуляйте, готовьте вместе еду, смотрите фильмы/ мультфильмы, общайтесь, старайтесь душой и мыслями быть в моменте с ребенком и получайте удовольствие, ведь дети так быстро вырастают!

6. Будьте по настоящему заинтересованы жизнью и состоянием души Вашего ребенка: чем живет, о чем мечтает, чего боится, о чем переживает, чем интересуется.

7. Обязательно поддерживайте с ребёнком зрительный, слуховой, тактильный и эмоциональный контакт: обнимайте, гладьте по голове, берите за руку, выслушивайте до конца, чаще смотрите ему в глаза. Все эти виды сенсорной стимуляции очень полезны и необходимы для нормального хода психического развития ребенка.

Психологическое здоровье – это инвестиция в будущее ребенка. Создайте благоприятные условия для его гармоничного развития и Ваш малыш вырастет здоровым и счастливым человеком!

А как Вы заботитесь о психологическом здоровье Вашего ребенка?