

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ «ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ»

Уважаемые родители!

Предметом нашего сегодняшнего разговора будет проблема сохранения и укрепления здоровья наших детей. Главный стержневой компонент — психическое здоровье школьников.

Быть родителем – это великое искусство, которому учатся на протяжении всей жизни. Родители должны найти возможность конструктивного решения всех возникающих споров между ними, и ни в коем случае не привлекать к ним ребенка.

Если Вы любите своего ребенка, то, в первую очередь, будете заботиться о его душевном комфорте и благополучии, а свои амбиции усмирите, не позволяя им перерасти в противостояние.

Оптимизация взаимоотношений

Психологическое здоровье детей зависит от непосредственного взаимодействия с ребенком в семье, которое характеризуется параметрами:

- Во-первых, **комфортность пребывания** (приятно находиться дома, хочется возвращаться домой);
- Во-вторых, **доброжелательность общения** с родителями, преобладанием доверительных отношений;
- В-третьих, **поддержание физического контакта** через попытки приобнять, поглаживания, похлопывания, прогулки под руку (до 15 раз в день);
- В-четвертых, **совместная деятельность** в учебе и по хозяйству, по организации отдыха и семейных праздников.

Какие воздействия нарушают психологическое здоровье детей?

1. Стрессогенная тактика педагогических воздействий.
2. Перегрузка — интенсификация учебной деятельности.
3. Ситуация в семьях.
4. Некомпетентность родителей и педагогов в вопросах физиологического развития ребенка.
5. Зависимости.

Как же сохранить

психологическое здоровье ребенка?

Всегда находите время поговорить с ребенком, интересуйтесь его проблемами



Не сравнивайте ребенка с другими детьми



Не унижайте ребенка криком, решайте проблемы беседой



Вселяйте в ребенка уверенность, что все в его делах должно получиться



Радуйтесь успехам ребенка, не ругайте за неудачи



Любите ребенка и проявляйте свою любовь, чтобы он видел заботу



Памятка родителям по предупреждению детской агрессивности.

- ▶ Постарайтесь сохранить в своей семье атмосферу открытости и доверия.
- ▶ Не давайте своему ребенку несбыточных обещаний, не вселяйте в его душу несбыточных надежд.
- ▶ Не ставьте своему ребенку каких бы то ни было условий.
- ▶ Будьте тактичны в проявлении мер воздействия на ребенка.
- ▶ Не наказывайте своего ребенка за то, что позволяете делать себе.
- ▶ Не изменяйте своим требованиям по отношению к ребенку в угоду чему-либо.
- ▶ Не шантажируйте ребенка своими отношениями друг с другом.
- ▶ Не бойтесь поделиться со своим ребенком своими чувствами и слабостями.
- ▶ Не ставьте свои отношения с собственным ребенком в зависимости от его учебных успехов.
- ▶ Помните, что ребенок — это воплощенная возможность! Воспользуйтесь ею так, чтобы эта возможность была реализована в полной мере!



Рекомендации по сохранению психологического здоровья

- Постоянно создавайте в своем воображении зону психической безопасности, комфорта и отдыха.
- Подарите себе энергию позитивного мышления.
- Овладейте умением все делать на грани приятного.
- Сделайте что-нибудь для улучшения вашей внешней и внутренней красоты.
- Делайте ваш досуг как можно более разнообразным.
- Прощайте и забывайте! Задавайте себе чудовопрос: «Как бы на моем месте поступила Доброта?».
- **Улыбайтесь!**



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ



Дорожите любовью своего ребенка. Помните, от любви до ненависти только один шаг, не делайте необдуманных шагов! Не унижайте своего ребенка.

Унижая его самого, вы формируете у него умение и навыки унижения, который он сможет использовать по отношению к другим

Не угрожайте своему ребенку. Угрозы взрослого порождают ложь ребенка, приводят к боязни и ненависти. Не налагайте запретов. В природе ребенка – дух бунтарства. То, что категорически запрещено, очень хочется попробовать, не забывайте об этом



Не опекайте своего ребенка там, где можно обойтись без опеки; дайте возможность маленькому человеку самостоятельно стать большим. Не идите на поводу у своего ребенка, умейте соблюдать меру своей любви и меру своей родительской ответственности



Развивайте в себе чувство юмора. Учитесь смеяться над своими слабостями, разрешайте своему ребенку смеяться вместе с вами. Учите своего ребенка смеяться над собой! Это лучше, чем, если над ним будут смеяться другие люди. Не читайте своему ребенку бесконечные нотации, он их просто не слышит!

Будьте всегда последовательны в своих требованиях. Хорошо ориентируйтесь в своих «да» и «нет». Не лишайте своего ребенка права быть ребенком: дайте ему возможность побыть озорником и непоседой, бунтарем и шалуном.



Период детства весьма скоротечен, а так много нужно успеть попробовать, прежде чем станешь взрослым. Дайте возможность своему ребенку быть им во время детства, иначе период детства будет продолжаться и в его взрослой жизни. Это может обернуться серьезными последствиями и для вашего ребенка, и для вас, родители!

Помните, что самое большое родительское счастье – видеть состоявшихся, умных и благодарных детей!

Уважаемые родители! В памятке мы лишь обозначили проблему и осмыслили ее. Поиск ее разрешения — процесс длительный и кропотливый. Давайте же объединим усилия, и будем двигаться по этому трудному пути вместе. Здоровье и счастливое будущее наших детей будет нам наградой!