

Впереди летние каникулы, хочется поговорить о психологическом здоровье детей.

Педагог - психолог Холкина Е.С.

Что вообще в вашем понимании психологическое здоровье детей? Понятие «психологическое здоровье» – это состояние физического, психического и социального благополучия.

Что мы можем сделать что бы сохранить или повысить динамику психологического здоровья?

- Не предъявляйте ультиматумов, умеете находить компромисс. (Пример, «Делай, как сказано, иначе ...» или «Давай вместе обсудим этот вопрос»).
- Не сравнивайте его постоянно с другими людьми, он индивидуальность. (Пример, «Вот у тебя не получается, а сын соседа Вова может ...», «Может у тебя, не все получается, но если ты будешь стараться...»).
- Наблюдайте за переменами происходящими в его жизни.
- Будьте вместе с ребенком, когда ему тяжело, когда у него беда, когда потерпел неудачу, подбадривайте, анализируйте ошибки, создайте позитивный фон.
- Замечайте и отмечайте малейший успех ребенка. От постоянных неудач дети повышается агрессия.
- Не приписывайте успех себе, а вину ребёнку.
 - Ошиблись – извинитесь.
 - Детей нельзя обманывать - дети очень чувствительны ко лжи.
- Будьте великодушными, умеете прощать. Не кричите, не оскорбляйте ребенка, ни при каких обстоятельствах.
 - Хвалите в присутствии других, а ругайте наедине.
- Оценивайте поступок, а не личность.
- Чаще используйте в своей речи ласкательные обращения, имя ребёнка.
- Цените минуты, когда вы вместе можете пережить радость от чего – то увиденного или услышанного. (говорите ребёнку это)
- Стремитесь, чтобы дети получали разнообразные интересные впечатления.
- Следите, чтобы им никогда не было скучно и они были чем-то заняты.
- Поощряйте стремление и попытки детей что – то сделать.
- Занимаясь с детьми, создавайте ситуацию успеха.
- Чтобы выработать чувство ответственности, необходимо, чтобы у ребенка были дела, за которые отвечает только он (домашние поручения).
 - Создавайте положительные традиции жизни вашей семьи.

Родители!

Любите друг друга. Не стесняйтесь говорить об этом, научитесь выражать свою любовь словами.