



6. Лучшее развлечение ребенка это совместная игра с родителями.

*Не забывайте о самом главном правиле – будущее вашего ребенка, его психическое здоровье зависит только от вас. И помните, что самое ценное для ребенка – не конфеты, игрушки или мультики, а время, проведенное с мамой и папой. Слушайте его, играйте в его игры, пытайтесь понять его детские проблемы и серьезно к ним относитесь.*

1. Благополучные отношения родителей и детей — это отношения любви и свободы. Помните, что лучше прочитанная книга чем бесцельный просмотр телевизора или игра в планшет.
2. Любите своего ребенка – он ваш! Уважайте членов своей семьи - они попутчики на вашем пути.
3. Обнимайте своего ребенка не менее 8 раз за день.
4. Не бывает плохих детей – бывают плохие поступки. Личный пример лучше всякой морали. Положительное отношение к себе основа для психологического выживания.
5. Лучший вид отдыха: прогулка с семьей на свежем воздухе, а

## «Как сохранить психическое здоровье ребёнка»



***Наполните ребенка любовью, сделайте его счастливым — это лучшее лекарство от страхов, неуверенности в себе, агрессивности и других психологических проблем.***

### «Рецепт на каждый день»

Берем день и хорошо очищаем его от зависти, ненависти, огорчений, жадности, упрямства, эгоизма, равнодушия. Добавляем три полные (с верхом) ложки оптимизма, большую горсть веры, ложечку терпения, несколько зерен терпимости и, наконец, щепотку вежливости и порядочности по отношению ко всем. Всю получившуюся смесь заливаем сверху любовью. Готовое блюдо украшаем лепестками цветов доброты и внимания. Подаем ежедневно с гарниром из теплых слов и сердечных улыбок, согревающих сердце и душу.

\*\*\*

Нет здоровья без психического здоровья.

Стрессы стали составляющей частью жизни современного человека. Люди борются с ними, не

задумываясь о том, что нужно не бороться, а не допускать их.

### Факторы, влияющие на психическое здоровье ребенка:

#### **Семейное благополучие**

Конфликты и ссоры родителей – всегда большой стресс для маленького человечка. Ребенок переживает, волнуется, начинает чувствовать беспокойство и неуверенность в себе. Последствия такого эмоционального напряжения становятся еще хуже, когда в свои длительные конфликты и сложные взаимоотношения сами взрослые вовлекают собственных детей.

#### **Эмоциональный контакт со взрослыми**

Внимательность к детям – серьезный аспект, который подразумевает то, что взрослый знает, чем интересуется его ребенок, о чем мечтает, что его страшит, о его отношениях со сверстниками. Отсутствие эмоционального контакта отрицательно сказывается на психическом здоровье ребенка.

#### **Социальные отношения**

Прежде чем прийти в общество и начать взаимодействовать в нем, ребенок получает старт развития навыков общения в семье. Если в семье он получит достаточно тепла, заботы, ласки, любви, то обретет чувство доверия к миру, которое сделает его активным, смелым, общительным.

### Рекомендации для сохранения психического здоровья:

#### **Безусловная любовь** к своим детям.

Безусловная любовь означает любовь к своему близкому независимо ни от чего. Она не смотрит на существующие недостатки или достоинства, не зависит от того, что мы ожидаем от человека, которого любим и не зависит от его поведения. Самым большим испытанием любви без условий является умение отделять личность от ее поступков. Это не означает, что вы должны одобрять или соглашаться со всем, что делает ваш ребенок, но любовь продолжается даже тогда, когда вы осуждаете его действия.

Необходимо всячески его поддерживать.

**Поддерживать ребенка** – это значит верить в него. Что же нужно сделать, чтобы поверить в своего ребенка?

- не вспоминайте о его прошлых неудачах, лучше помните о его успехах, опирайтесь на сильные стороны ребенка;
- помогите ребенку обрести уверенность в себе, вселяйте веру в то, что он справится с той ответственностью, которую вы на него возложите;
- показывайте свою любовь к ребенку, чаще обнимайте и жалейте его, шутите, смейтесь, проводите больше времени с ним.

Развивайте в себе **умение требовать**.

*Требовать* – это значит следить за тем, чтобы ребенок выполнял заданные родителями правила. Но прежде эти правила должны соответствовать *определенным условиям*:

- их нельзя говорить со злостью, с криком, с раздражением;

- правила должны соответствовать его возможностям;
- правила должны быть разумными;
- не должны противоречить другому распоряжению (вашему или другого родителя).

### **Правильно взаимодействуйте со своим ребенком.**

- сделайте разговоры обязательной и важной частью вашего общения с ребенком и всегда находите на это время. Говорите, задавайте вопросы, вникайте в проблемы, советуйте;
- не давите на него, позволяйте ему принимать решения самостоятельно, уважайте его мнение;
- относитесь к ребенку как к равноправному собеседнику и партнеру;
- крик – это унижение. Исключите подобное поведение из практики воспитания;
- сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь любым успехам вместе с ребенком и не требуйте от него невозможного в учении;
- если сравнивать ребенка, то только с ним самим же, но менее успешным, чтобы не снижать его самооценку;
- будьте внимательны к своему выражению лица, контролируйте его, когда общаетесь с ребенком. Хмурые брови, искаженное лицо, глаза, «сверкающие гневом» – все это оказывает давление на детскую психику.

