

Психологическое здоровье ребёнка

Забота о физическом здоровье детей знакома всем родителям. Однако, далеко не все, задумываются о психологическом здоровье собственных детей. Хотя именно комплексная забота о физическом и психологическом здоровье, является необходимым и важным условием благополучного развития современного школьника.

Что такое психологическое здоровье детей?

Психологическое здоровье — это благополучие в эмоциональной и познавательной сфере, в развитии характера и формировании личности учащихся.

Именно психологическое здоровье защищает вашего ребёнка от развития неврозов, депрессий и суицидов, употребления психоактивных веществ.

Именно психологическое здоровье способствует развитию активной жизненной позиции, формированию позитивного образа «Я», позволяет понимать других, принимать их такими, какие они есть. Ставить перед собой определённые цели и добиваться их.

Помогайте своему ребёнку во всех его проблемах.

Если Ваш ребёнок тревожен и испытывает страхи:

- Создайте ситуацию стабильности, доброжелательности.
- Чаще смотрите на своего ребёнка «добрыми глазами», обнимайте его, чаще общайтесь доверительно по душам.
- Будьте внимательны к ребёнку, его увлечениям, идеям, слушайте с интересом, участвуйте в диалоге, уважайте его мнение.
- Относитесь к страхам ребёнка с пониманием.

- Постарайтесь удалить из окружения ребёнка истеричных людей.
- Не рассказывайте ребёнку страшные истории. Не позволяйте смотреть страшные кинофильмы.

Если Ваш ребёнок гипердинамичен:

- Всегда хвалите своего ребёнка, когда он заслужил.
- Говорите с ним спокойно и мягко.
- Старайтесь поддерживать распорядок дня, это помогает ребёнку настраиваться на работу и отдыхать правильно.
- Не допускайте переутомления от учебных нагрузок.
- Давайте одно задание на конкретный промежуток времени.
- Поощряйте деятельность, где необходима концентрация внимания.

Научите ребёнка правильно вести себя в ситуации стресса.

Стресс — состояние психологического напряжения в сложных условиях для ребёнка.

Для преодоления стресса крайне важно:

- Уметь владеть навыками самоконтроля.
- Стремиться сохранять привычный режим дня.
- Уметь переключаться с одной деятельности на другую.
- Стараться чаще общаться с природой, так как свежий воздух, вода, солнце, физическая активность помогают улучшить настроение, взглянуть на ситуацию немного иначе.

Ребёнок должен точно знать, что если возникнут сложные ситуации, проблемы, в его жизни, родители ему готовы помочь.