

Консультация для родителей

«Как сохранить и укрепить психическое здоровье детей»

Данная тема, бесспорно, является актуальной. И особенно хорошо, что о поддержании и формировании психологического здоровья рассуждают педагоги и родители дошкольного образования - люди, окружающие ребенка с первых его шагов. Через нас, взрослых, ребенок постигает мир, от нас зависит, насколько легко войдет ребенок в сложный взрослый мир. Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного развития ребенка в процессе его жизнедеятельности.

Наверняка, каждый из вас хотя бы раз видел социальную рекламу, в которой наглядно демонстрируется, что невнимание к ребёнку, неуважение его личности лишают возможности самореализации в будущем.

Когда окружающие доброжелательно относятся к ребёнку, признают его права, уделяют ему внимание, он испытывает чувство уверенности, защищённости. Обычно в этих условиях у ребёнка преобладает бодрое, жизнерадостное настроение. Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности ребёнка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к людям – растёт психологически здоровый человек.

Хочется отметить, что психологическая деятельность многогранна, сложна, требует самоотдачи и больших эмоциональных затрат, но полученный положительный результат несомненно помогает в преодолении этих трудностей. И очень немаловажная роль родителей в работе педагога – психолога по сохранению психического здоровья детей.

Совершенно очевидно, что ни один родитель не стремится к тому, чтобы его ребенок стал тревожным. Однако порой действия взрослых способствуют развитию этого качества у детей.

Важно помнить, что детскую тревожность порождают:

1. Негативные, неадекватные, завышенные требования, навязывание чуждых ребёнку интересов, ставящих его в униженное, зависимое положение.
2. Повышенная тревожность самих родителей, стремление всё делать правильно.
3. Противоречивые требования к ребёнку (нет единства в семье, неровное отношение родителей к нему).

4. Стремление сравнивать своего ребёнка с другими детьми, с братьями и сёстрами.

5. Эмоциональное отвержение, недостаток эмоциональной поддержки.

Как же предупредить страх, снизить его остроту, предотвратить появление тревожности у ребёнка?

Могу сказать, что лучшее средство профилактики тревожности и страхов – это взаимопонимание родителей и детей. Оно возможно только в том случае, если взрослые осознают причины происходящих в детях возрастных изменений и в соответствии с ними корректируют своё отношение к детским проблемам.

Прежде всего, родители должны ежедневно отмечать его успехи, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи. Кроме того, необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка, даже если взрослые очень раздосадованы и сердиты.

Нельзя угрожать детям невыполнимыми наказаниями: *«Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя!»*. Они и без того боятся всего на свете. Лучше, если родители в качестве профилактики, не дожидаясь экстремальной ситуации, будут больше разговаривать с детьми, помогать им, выражать свои мысли и чувства словами.

Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства.

Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить.

Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.

И помните, одно из основных условий полноценного развития ребёнка – психологическая защищённость, т. е. осознание того, что его любят в любых жизненных ситуациях. Не просто слушать и чувствовать ребёнка, а общаться с ним, потому что, именно в диалоге рождается доверие и взаимопонимание, умение видеть чувства свои и окружающих. А это важнейшая задача в воспитании ребёнка дошкольного возраста и одна из целей подготовки его к обучению в школе.

Уважаемые родители! Если у вас возникли вопросы по данной теме, вы можете подойти ко мне на консультацию в индивидуальном порядке. Спасибо за внимание.