



Секреты психологического здоровья



консультация для родителей

Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Нервно-психическое здоровье ребенка - это один из критериев здоровья в целом. На современном этапе развития общества жизненный уровень населения понизился, ускорился темп жизни. В связи с этим повысилась агрессивность людей, их занятость, и от этого страдают дети. Из-за постоянной загруженности родителей, дефицита внимания базовые потребности ребенка в любви, ласке не удовлетворяются. В результате этого нарастают напряженность, агрессивность, озлобленность у детей, что говорит об отсутствии психологической безопасности в семье.

### **Рекомендации «Методы общения с ребенком»**

В воспитании ребенка огромную роль играют психологический климат в семье, общение с ребенком. Что может сделать родитель:

- Попытаться непосредственно повлиять на ребенка.
- Повлиять на самого себя.
- Попытаться повлиять на обстоятельства.

### **Существуют две формы сообщения в общении с ребенком:**

Я-сообщение и Ты-сообщение. Например:

Ты-сообщение

Родитель устал. —► Ты меня утомил. —> Реакция ребенка: «Я плохой».

Я-сообщение

Родитель устал. —> Я очень устал. —► Реакция ребенка: «Папа устал».

## **Отрицательные и положительные установки**

Некоторые родители считают, что надо сдерживать свои чувства, не показывать их. В семье может существовать запрет на любую открытость или какие-то конкретные чувства (особенно негативные): «не смей сердиться», «страх и слезы - позор для мальчика», «перестань волноваться».

Не помогая ребенку в развитии чувств, родители рискуют воспитать черствого, не способного сопереживанию и сочувствию человека.

Дорогие родители! Пожалуйста, следите за своей речью, не давайте детям отрицательные установки. Если же вы все-таки оговорились, то поспешите исправить ситуацию, заменив отрицательную установку на положительную.

### **Отрицательные установки**

Сильные не плачут. Ты совсем как твой папа (твоя мама). Грустно, что ты у нас Иванушка-дурачок. Уж лучше бы тебя вообще на свете не было! Если будешь так поступать, с тобой никто не захочет дружить.

### **Положительные установки**

Поплачь, легче будет. Какой молодец наш папа! Какая умница наша мама! Что бы там ни говорили про твоего отца, в тебя я верю. В тебе все прекрасно! Какое счастье, что ты у нас есть! Мы тебя так ждали. Как ты относишься к людям, так и они будут относиться тебе.

### **«Чаще говорите детям...»**

Возраст четырех-шести лет - активный период становления личности ребенка. Поэтому важно относиться к ребенку особенно бережно, чтобы не растоптать нежные ростки его индивидуальности. Дети для успешного развития нуждаются в том, чтобы чаще слышать от родителей следующие слова:

- Ты мне нравишься таким, какой есть!
- Когда ты еще не родился, мы с папой (мамой) ждали именно тебя.
- Мне интересно твое мнение.
- Как ты считаешь, что лучше для тебя?
- Я понимаю тебя.
- Ты прекрасно растешь! Мне нравится!
- Мне понятно твое волнение (беспокойство).
- Ты можешь быть сильным и в то же время попросить о помощи, когда это нужно.
- Я покажу тебе, но не буду делать этого за тебя.

Мы обращаемся к вам с огромной просьбой: играйте вместе с детьми! Вместе играя и смеясь, мы можем построить и оздоровить наши взаимоотношения. В игре лучше всего создается безопасная обстановка для общения людей, независимо от их характера и возраста. Шутки и веселье рождают сердечность, совместная игра может совершенно неожиданно перейти в наполненную ощущением праздника жизнь.

