



«Атмосфера жизни семьи,  
как фактор физического и  
психического здоровья  
ребенка»

*Всемирная организация здравоохранения термину  
здоровье даёт следующее определение:*

- **Здоровье** — это «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».



**физическо**

**е**



**психическо**

**е**

## Критерии психического здоровья:

- позитивное самоощущение, позитивный основной фон настроения, позитивное восприятие мира. Другими словами, умения любить себя и другого человека;
- умения понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей, возможность открытого проявления чувств без причинения вреда другим, осознание причин и последствий своего поведения, так и поведения окружающих;
- стремление быть успешным;
- адаптированность к обществу, т.е. умение понимать людей различных культур и взаимодействовать с ними.



Одним из важнейших факторов  
укрепления физического и  
психического здоровья  
школьника является  
**СЕМЬЯ.**

## Признаки тёплой семейной атмосферы:

- сходство семейных ценностей;
- функционально-ролевая согласованность;
- эмоциональная удовлетворённость от общения членов семьи;
- адаптивность в семейных отношениях и устремлённость на семейное долголетие

# Что можно порекомендовать?

- Сохраняйте спокойствие и достоинство.
- Разберитесь в ситуации.
- Сохраните доверие ребенка к себе.
- Знайте как можно больше о том, что происходит с Вашим ребенком.
- Измените свое отношение к ребенку.
- Не позволяйте собой манипулировать.
- Не исправляйте за ребенка его ошибки.
- Меньше говорите, а больше делайте.
- Восстановите доверие к ребенку.
- Помогите ребенку изменить жизнь к лучшему.

# Помните!

- Если ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.
- Если ребёнок живёт во вражде, он учится агрессивности.
- Если ребёнка высмеивают, он становится замкнутым.
- Если ребёнок растёт в упрёках, он учится жить с чувством вины.
- Если ребёнок растёт в терпимости, он учится принимать других.
- Если ребёнка подбадривают, он учится верить в себя.
- Если ребёнка хвалят, он учится быть благодарным.
- Если ребёнок растёт в честности, он учится быть справедливым.
- Если ребёнок живёт в безопасности, он учится верить в людей.
- Если ребёнка поддерживают, он учится ценить себя.
- Если ребёнок живёт в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.