

Консультация для родителей

**Секреты  
психологического  
здоровья**

Материал подготовлен  
О.В. Косовой,  
педагогом-психологом  
МБДОУ д/с № 49, 2013г.



**Здоровье** — это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

**Психоэмоциональное здоровье** — это динамическая совокупность психических свойств, обеспечивающих:

1. Гармонию между различными сторонами личности ребенка, а также между ребенком и обществом.
2. Возможность полноценного функционирования ребенка в процессе жизнедеятельности.



# Составляющие здоровья

- **правильное питание;**
- **здоровый образ жизни;**
- **занятия спортом;**
- **здоровые мысли;**
- **добрые поступки;**
- **хорошее настроение;**
- **умение расслабляться.**



# Причины нарушения психологического здоровья детей

- Проблемы в семье.
- Низкий уровень педагогической культуры родителей.
- Неправильные действия педагога в разрешении педагогических ситуаций.
- Нарушение режима дня ребенка.
- Не соответствие нагрузки возрастным, индивидуальным возможностям ребенка.
- Реакция организма на погоду, климатические условия севера и др.



# Признаки нервно-эмоционального напряжения у детей

- ❖ Пониженное настроение.
- ❖ Проявление неадекватно-отрицательных эмоций.
- ❖ Немотивированные приступы гнева.
- ❖ Проявление страхов не свойственных данному возрасту.
- ❖ Пониженная коммуникабельность ребенка.
- ❖ Высокая конфликтность с окружающими.
- ❖ Высокий уровень тревожности ребенка.
- ❖ Снижение познавательной активности.
- ❖ Пониженная игровая деятельность.
- ❖ Изменение двигательной активности.
- ❖ Снижение, увеличение аппетита.
- ❖ Нарушения сна.
- ❖ Рисунки выполнены в мрачных тонах
- ❖ Невротические проявления у ребенка.

# Стили воспитания

- **Демократический (авторитетный)**
- **Авторитарный**
- **Либеральный (попустительский)**
- **Хаотический стиль (противоречивый)**



# Демократический стиль

**Авторитетный:** предполагает высокий уровень контроля, когда родители признают и поощряют растущую автономию своих детей, а также тёплые отношения (родители открыты для общения, допускают изменения своих требований). Как результат – дети социально адаптированы, уверены в себе, способны к самоконтролю, обладают высокой самооценкой.



# Авторитарный стиль

**Характеризуется высоким контролем, родители ждут неукоснительного выполнения своих требований; отношения холодные, отстранённые. Дети замкнуты, боязливы и угрюмы, непритязательны и раздражительны. Девочки в большинстве своём – пассивны и зависимы, мальчики – неуправляемы и агрессивны.**





# Либеральный стиль

*Попустительский:* предполагает низкий уровень контроля и тёплые отношения. Родители слабо или совсем не регламентируют поведения ребёнка. Хотя родители открыты для общения с детьми, доминирующее направление коммуникации - от ребёнка к родителям, детям предоставлен избыток свободы, родители не устанавливают каких-либо ограничений. Дети склонны к непослушанию и агрессивности, ведут себя неадекватно и импульсивно, нетребовательны к себе. В некоторых случаях дети становятся активными, решительными и творческими людьми. Но это – воспитание эгоиста.

# Хаотический стиль

***Противоречивый:*** отсутствие единого подхода к воспитанию, когда нет ясно выраженных, определенных, конкретных требований к ребенку или наблюдаются противоречия, разногласия в выборе воспитательных средств между родителями.



# Методы общения с ребенком

## 1. Замена ограничений и запретов на правила поведения.

*Например:*

- Нельзя переходить улицу на красный свет.  
(Нужно переходить улицу только тогда, когда светит зеленый огонек светофора).
- Не кричи так громко.  
(Будем разговаривать тише).



# Рекомендации для родителей

- ❑ Прежде всего необходимо показать ребенку, что родители принимают его чувства и понимают важность желаний: «Я понимаю твое желание ..,».
- ❑ Потом родители устанавливают ограничения, объясняя причину: «Но этого делать нельзя, потому что ...».
- ❑ Наконец родители предлагают ребенку альтернативу, которая не вызывает нежелательных последствий и одновременно позволяет ребенку реализовать свою активность, удовлетворить определенные желания. Важно, чтобы альтернатива заинтересовала ребенка и была определенным заменителем неадекватных действий.
- ❑ Если и после этого ребенок пытается прибегать к действиям, которые могут повредить ему самому или другим, то взрослый должен предупредить его о наказании за несоблюдение правил.

# Методы общения с ребенком

## 2. Родительские установки.

*Например:*

- **Хватит капризничать, а то оставлю тебя здесь**  
**(негативная установка).**
- **Убери свои игрушки, ты же взрослая девочка**  
**(позитивная установка).**



# Методы общения с ребенком

## 3. Ты-сообщение

Родитель устал → Ты меня утомил →  
→ Реакция ребенка «Я - плохой»

## Я-сообщение

Родитель устал → Я очень устал →  
→ Реакция ребенка «Папа устал»

# Я - сообщения

- Я не люблю, когда дети ходят растрепанными, и мне стыдно от взглядов соседей.
- Мне трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает, и я все время спотыкаюсь.
- Меня очень утомляет громкая музыка.

# Ты - сообщения

- Ну что у тебя за вид!
- Ты мне мешаешь, перестань ползать под ногами!
- Ты не мог бы сделать потише?!



## Рекомендации

1. Не принимайте воспитательных мер в плохом настроении.
2. Четко определите, чего вы хотите от ребёнка.
3. Не подсказывайте решения, а показывайте пути к нему и разбирайте с ребёнком его правильные и ложные шаги.
4. Не пропустите момента, когда достигнут первый успех. Сразу дайте оценку действию и сделайте паузу, чтобы ребёнок услышал и осознал.
5. Оценивайте поступок, а не личность.
6. Дайте ребенку возможность понять, что сочувствуете ему и верите в него.
7. Ребенок должен понять, что, когда неприятный разговор будет окончен, то инцидент окажется исчерпанным.
8. Будьте твёрдыми в суждениях, но добрыми.





Спасибо за внимание!

