

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 (родители открыты для общения, отношения допускают изменения своих требований). результат – дети социально адаптированы, уверены 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 общения с детьми, доминирующее направление ДЛЯ 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.

