

СЕКРЕТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО

ЗДОРОВЬЯ

# **Родительское собрание**

**Подготовила : педагог-психолог  
Кутепова Н.В. МБДОУ № 18  
«Радуга» г.Тихорецка**

# Здоровье -

это полное физическое,  
психическое и социальное  
благополучие, а не только  
отсутствие болезней и  
физических дефектов

## *Ты-сообщение*

Родитель устал. → Ты меня утомил. → Реакция ребенка: **«Я плохой»**.

## *Я-сообщение*

Родитель устал. → Я очень устал. → Реакция ребенка: **«Папа устал»**.

# «Переделайте Ты-сообщение»

- Ты постоянно не можешь завязать шнурки.
- *(Я так устаю каждый раз завязывать тебе шнурки, как бы мне хотелось, чтобы ты сделал это самостоятельно.)*



# «Переделайте Ты-сообщение»

- С тобой бесполезно что-то обсуждать, ты никогда не слушаешь.
- *(Когда я хочу поделиться с тобой чем-то важным, мне хотелось, чтобы ты был внимательным.)*

# «Переделайте Ты-сообщение»

- Ты — жадина, ты не поделился конфетой с сестрой.
- *(Я очень расстроена, что ты не поделился конфетой.)*

# Отрицательные установки

- Сильные не плачут.
- Ты совсем как твой папа (твоя мама).
- Отец твой пьет, и ты такой же будешь.
- 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 к тебе.

# «Чаще говорите детям...»

- 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.

**Желаем вам удачи  
в стремлении  
всегда оставаться  
мудрым  
родителем!**

# Использованные источники:

*САЙТ <http://pedsovet.su/> ,  
<http://nsportal.ru/>,*