



Социально- психологические факторы здоровья детей

**Полянская Наталья Михайловна
педагог-психолог структурного подразделения
детский сад комбинированного вида «Гнездышко»
ГБОУ СОШ № 1 города Кинеля**

«Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка»



Что же такое здоровье?

Здоровье – это наличие у человека состояния полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.



«Психическое здоровье»

- состояние душевного благополучия, которое характеризуется отсутствием болезненных психических явлений и адекватной регуляцией поведения и деятельности.

В последнее время на слуху термин «психологическое здоровье» - оно предполагает здоровье психическое, основу которого составляет полноценное психическое развитие ребенка.



Как сохранить психику ребенка здоровой?

Дети живут в трех мирах (измерениях):

- в мире воображаемом (в нем все так, как надо, как они сами придумают).
- в мире детского коллектива.
- в мире взрослых (в котором дети чувствую себя как в «стране великанов»)

Жизнедеятельность ребенка, да и взрослого человека должна осуществляться в условиях, которые вызывают положительные эмоции, создают положительный настрой. Поэтому необходимо создавать и создавать условия для полноценного развития ребенка.

Основными условиями для нормального психосоциального развития ребенка являются:

1. Здоровье нервной системы.

2. Правильно организованный режим дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме этого, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму. И не забывайте о том, что эмоциональное состояние ребенка зависит от того, как он отдохнул, выспался ли он.

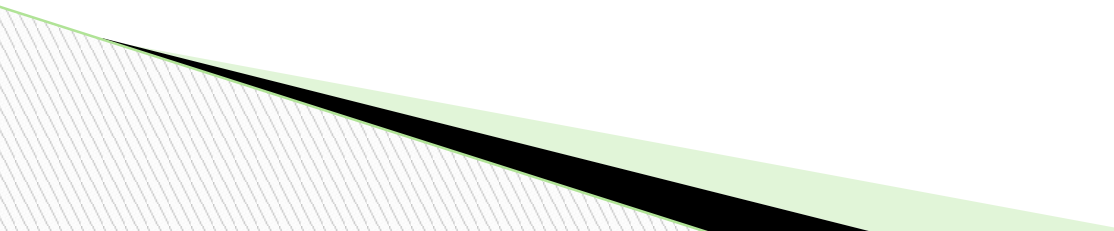
3. Спокойная, доброжелательная обстановка (климат) в семье.

Рекомендации:

- ❖ Необходимо давать понять, напоминать ребенку о том, что вы его любите, что он желанный в семье, проявляйте родительскую любовь.
- ❖ Старайтесь избегать ситуации, в которых ребенок может проявлять свое негативное поведение (не провоцируйте). Исключите те формы, методы воздействия которые вызывают протест, негативную реакцию. Старайтесь исключить проявление своих негативных эмоций.
- ❖ Соблюдение единого стиля воспитания, принципов и сами взаимоотношения между родителями.
- ❖ Хвалите ребенка за успехи, как можно больше
- ❖ Не сравнивайте ребенка с другими, не в его пользу
- ❖ Поменьше используйте негативных и неблагоприятных оценок
- ❖ Не фиксируйте внимание на неудачах

4. Внимательное отношение к эмоциональным потребностям ребенка, его интересам.

Рекомендации:

- ❖ Уважайте в ребенка «человека» со всем хорошим и плохим, что у него есть
 - ❖ Если вы хотите развить или изменить в нем те или иные качества, относитесь к нему так, словно они у него есть.
 - ❖ Не заставляйте ребенка заниматься тем, что ему не нравится и вызывает отрицательные эмоции, ради того что это необходимо и интересно вам, т.к. происходит переутомление, перегрузка, что вызывает негативное эмоциональное отношение к данной деятельности.
 - ❖ Ориентируйтесь на возможности ребенка.
- 

- 5. Необходимо предоставлять ребенку самостоятельность и независимость.**
- 6. Возможность общаться с другими без каких-либо ограничений.**
- 7. Нравственно-духовное развитие.**
- 8. Обеспечение семьи необходимыми материальными средствами.**



- Если ребенок **окружен критицизмом**, он учится **обвинять**.
- Если ребенок **видит враждебность**, он учится **драться**.
- Если над ребенком **надсмехаются**, он учится **быть робким**.
- Если ребенка **постоянно стыдят**, он учится **чувствовать себя виноватым**.
- Если ребенок **окружен терпимостью**, он учится **быть терпимым**.
- Если ребенка **поддерживают**, он учится **уверенности**.
- Если ребенка **хвалят**, он учится **ценить других**.
- Если с ребенком **обходятся справедливо**, он учится **справедливости**.
- Если ребенок **чувствует себя в безопасности**, он учится **верить**.
- Если ребенка **одобряют**, он учится **нравиться самому себе**.
- Если ребенка **принимают и обращаются с ним дружелюбно**, он учится **находить любовь в этом мире**.

Дорис Лоу Ноулт



Интернет-ресурсы:

1. Картинка «Семья» - <http://www.cross-kpk.ru/ims/ims%202014/1/images/pics00.jpg>
2. Картинка «Семья» - <http://matricca.ru/i/full1372516224.jpg>
3. Картинка «Семья» - http://content.foto.mail.ru/mail/xfyjdf/_blogs/i-8182.jpg
4. Картинка «Семья» - <http://imhomir.com/uploads/images/00/04/05/2013/03/25/cc0e80.jpg>
5. Картинка «Ребенок» - <http://www.palermotoday.it/~media/base/54098000286480/conflittogenitorifigli-2.jpg>
6. Картинка «Ребенок» - http://www.oblosvita.com/uploads/posts/2012-02/1328169036_n8fnvlhe.jpg
7. Картинка «Ребенок и мыльные пузыри» - http://img1.liveinternet.ru/images/attach/b/4/103/132/103132521_1547769f823fc8368b55990.jpg