

Психологическое здоровье ребенка

это:

- адекватный возрасту уровень зрелости личностных сфер (познавательной и эмоционально-волевой);
- способность к самоуправлению своим поведением;
- адаптивность в микросоциальных отношениях (умение общаться)
- соответствие субъективных образов отражаемым объектам и характеру реакции (адекватность восприятия и реагирования).

Психологическое здоровье ребенка дошкольного возраста характеризуется в первую очередь преобладанием положительных эмоций над отрицательными и закреплением их в чертах характера и личности детей: положительная самооценка, доброжелательность, уверенность в себе и своих силах.

Уровни психологического здоровья ребенка:

- К высокому уровню – **креативному** – можно отнести детей с устойчивой адаптацией к среде, наличием резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности.
- К среднему уровню – **адаптивному** – отнесем детей в целом адаптированных к социуму, однако имеющих некоторую повышенную тревожность.
- К низкому уровню – **дезадаптивному** – отнесем детей, чей стиль поведения характеризуется, прежде всего, стремлением приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб своим желаниям или возможностям. Или, наоборот, используя активную наступательную позицию, подчинить окружение своим потребностям.

Психологическое здоровье детей зависит, прежде всего, от непосредственного взаимодействия с ребенком **в семье**, которое характеризуется параметрами:

1. **Комфортность пребывания** (приятно находиться дома, хочется возвращаться домой)
2. **Доброжелательность общения** с родителями, преобладание доверительных отношений
3. **Поддержка физического контакта**
4. **Совместная деятельность** в учебе и по хозяйству, по организации отдыха и семейных праздников.



Как сохранить психологическое здоровье ребенка

Всегда находите **время поговорить** с ребенком. **Интересуйтесь** его проблемами, **вникайте** в возникающие у него сложности, **обсуждайте** их. **Объясняйте** ему непонятные ситуации, суть запретов и ограничений.

Не унижайте ребенка криком, **исключите** из практики семейного воспитания «психологические пощечины».

Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким успехам.

Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми, этим Вы снижаете самооценку. **Сравнивайте** его с ним же самим, но менее успешным.

Помогите ребенку научиться **вербально** выражать свои желания, чувства и переживания. **Помогите** научиться **объяснить** свое поведение и поведение других людей.

Не спешите прибегать к наказаниям. **Постарайтесь** воздействовать на ребенка **просьбами** – это самый эффективный способ давать ему инструкции.

В качестве воспитательного воздействия чаще используйте **ласку и поощрение**, чем наказание и порицание.

Если ребенок живет в понимании, он учится находить любовь в этом мире.

Если ребенок растет в честности, он учится быть справедливым.

Если ребенка хвалят, он учится быть благодарным.

Если ребенок растет в терпимости, он учится принимать других.

Если ребенка подбадривать, он учится верить в себя.

Если ребенок живет в безопасности, он учится верить в людей.