

Консультация для родителей

«Бережем психическое здоровье детей»

Считается, что психическое здоровье – базовая часть общего здоровья человека. Оно влияет на мысли и чувства по отношению к себе и окружающему миру. Чтобы построить нормальные отношения с людьми, необходимо иметь крепкое психическое здоровье. Если человек обладает крепким психическим здоровьем, ему легко принимать адекватные решения. Также это помогает справляться с проблемами, которые могут возникнуть у всех нас.

У детей наблюдаются психические нарушения. Их необходимо вовремя выявлять и обращать на них внимание. Важно не упустить момент: если своевременно не обратить на это внимание, ребенок может столкнуться с более серьезными проблемами во взрослой жизни.

Важной задачей родителей становится поддержание и сохранение нормального психического здоровья своего ребенка. Это послужит тому, что у него сформируется крепкий фундамент для благополучной взрослой жизни.

Существуют многообразие способов по укреплению психического здоровья детей.

1. Формирование высокой самооценки и уверенности в собственных силах.
Дети, у которых уровень самооценки высок, в целом счастливее своих сверстников. Они меньше подвержены влиянию со стороны сверстников, и при этом они чаще принимают более верные решения.
2. Научите ребенка держать удар. Задача родителей – не постоянно ограждать ребенка от трудностей и проблем, а научить его, как справляться с такими сложностями.
3. Обеспечьте эмоциональную поддержку.
Ребенку требуется постоянная эмоциональная поддержка взрослого.
4. Обеспечьте надежность и безопасность.
Ребенку необходимо чувствовать свою безопасность дома, а также в отношениях с близкими ему людьми.

Признаки, когда ребенку нужна помощь, и он не может справиться с переживаниями. Если вы заметили какой – либо, необходимо обратить на это внимание.

- Частые приступы депрессии, печали и раздражительности.
- Частые проявления беспокойства или тревоги.
- Нарушение сна (слишком длительный или короткий сон).

- Периоды чрезмерной активности.
- Гиперреактивность или нервозность.
- Избегание времяпрепровождения в компании друзей или семьи.
- Частые приступы гнева.

Нам, взрослым: педагогам. Родителям, необходимо помнить о том, что невроты у детей легко предупредить. Но трудно вылечить.

Особая ответственность за сохранение психического здоровья ложиться на плечи в первую очередь родителей. Вы, родители, лучше знаете своего ребенка. Играйте со своим ребенком. Игра – естественное состояние детей, играми ребенок удовлетворяет непреодолимую потребность в движении, развивает способности. Совместная игра может совершенно неожиданно перейти в наполненную ощущениями праздника жизнь.

Рекомендации, которые помогут сохранить психическое здоровье ребенка.

1. Принимайте своего ребенка таким, какой он есть, и уважайте его.
2. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим. Контролируйте свое поведение.
3. Активно выслушивайте его переживания и потребности.
4. Будьте не рядом с ним, а вместе с ним.
5. Не вмешивайтесь в занятия, с которыми он справляется.
6. Помогайте, когда он просит.
7. Поддерживайте успехи.
8. Делитесь своими чувствами.
9. Справедливо разрешайте конфликты.
10. Обнимайте его не менее 8 раз в день, так как ребенок должен чувствовать вашу любовь и ласку.

И тогда его психологическому здоровью ничего не угрожает!