

## **Консультация для родителей.**

# **Как сохранить психическое здоровье ребёнка.**



Мы привыкли, что говоря о здоровье ребенка, мы говорим о его росте и развитии, формировании основных движений, осанки, о том, как часто ребенок простужается. Но не менее важно и психическое здоровье ребенка.

Ведь очень часто мы видим, как родителям трудно справиться с капризами ребенка, его возбужденным состоянием, нервозностью.

Ребенку необходим спокойный, доброжелательный **психологический климат**. Рекомендуем с самого начала строить взаимоотношения с ребенком на фундаменте согласия и взаимопонимания. Перебранки в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, а в других усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении.

***Попробуйте соблюдать простые правила в повседневной жизни:***

1. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный **психологический климат**.

2. Постарайтесь правильно организовать режим дня - домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

3. Полноценное питание - включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С, Д, минеральными солями.

4. Старайтесь закаливать ребенка в условиях семьи.

5. В выходные найдите возможность выходить с детьми на прогулку. Пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры.

6. Важно помнить, что игра является ведущей деятельностью **дошкольника**, так что не лишайте ребенка детства.

**Создание благоприятного психологического климата в семье.**

1. Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с Вами спокойно и уверенно:

- слушайте своего ребенка;
- проводите с ним как можно больше времени;
- делитесь с ним своим опытом;
- рассказывайте ему о своем детстве, победах и неудачах.

2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда Вы находитесь под воздействием стресса и Вас легко вывести из равновесия:

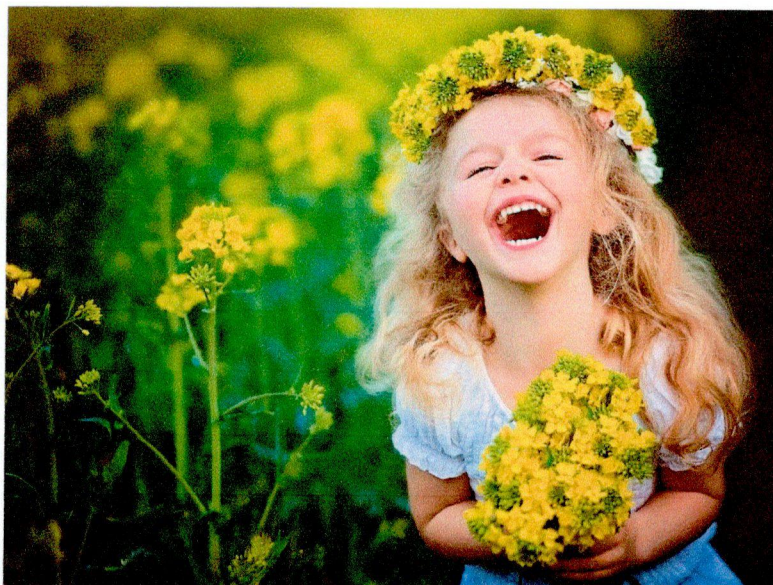
3. Рекомендуем с самого начала строить взаимоотношения с ребенком на фундаменте согласия и взаимопонимания.

4. Постарайтесь уберечь ребенка от возможных конфликтов между взрослыми: даже если назревает какая-то ссора, ребенок не должен видеть ее, а тем более быть участником.

### Если:

- Ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть;
- Ребёнка высмеивают, он становится замкнутым;
- Ребёнка хвалят, он учится стать благородным;
- Ребёнка поддерживают, он учится ценить себя;
- Ребёнок растёт в упреках, он учится жить с чувством вины;
- Ребёнок растёт в терпимости, он учится понимать других;
- Ребёнок растёт в честности, он учится понимать других;
- Ребёнок растёт в безопасности, он учится верить в людей;
- Ребёнок живёт во вражде, он учится быть агрессивным;
- Ребёнок живёт в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.

*Если в семье будет атмосфера мира и любви, взаимопонимания и доверия, то ребенку будет легче справиться с трудными жизненными ситуациями и проблемами.*



*Юдочко по имени... воспитатель  
Медведева А.С.*