

Как сохранить психологическое здоровье ребенка?

Психологическое здоровье = психическое развитие ребенка + состояние душевного благополучия + успешная адаптация в обществе

(внимание, мышление, память, речь, воображение)

(бодрое настроение, хорошее самочувствие, активность)

(умение общаться, принимать себя и окружающих)



Выберите стиль семейного воспитания:

Психическое здоровье ребенка зависит от характера взаимоотношения родителей и детей
Каждый стиль воспитания имеет свои «плюсы» и «минусы»

Демократический стиль. Высокий уровень принятия ребенка, хорошо развитое вербальное общение с детьми, вера в самостоятельность ребенка в сочетании с готовностью помочь ему в случае необходимости. Результат: дети отличаются умением общаться со сверстниками, активностью, стремлением контролировать других детей (но сами редко поддаются контролю), хорошим физическим развитием.

Контролирующий стиль. Родители берут на себя функцию контроля за поведением детей: ограничивают их деятельность, но поясняют суть запретов. Результат: дети послушны, неагрессивны, но нерешительны.

Смешанный стиль. Результат: дети чаще всего характеризуются как послушные, эмоционально чувствительные, но внушаемые, нелюбопытные, с бедной фантазией.

Совершенствуйте способы взаимодействия с ребенком:

1. Принимайте и уважайте своего ребенка.
2. Поддерживайте успехи, объясняйте, как справляться с трудностями.
3. Можно осуждать действия ребенка, а не его чувства. Раз чувства возникли, значит для них есть основания.
4. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в неприятие ребенка.
5. Активно выслушивайте его переживания и потребности.
6. Будьте не рядом с ним, а вместе с ним.
7. Не вмешивайтесь в занятия, с которыми он справляется.
8. Помогайте, когда просит.
9. Делитесь своими чувствами.
10. Учите конструктивно разрешать конфликты, общаться, заводить друзей.
10. Обнимайте как можно чаще (не менее 8 раз в день).



При возникновении трудностей – обращайтесь к специалистам