

## КОМПОНЕНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА:

- Позитивное самоотношение, самопринятие – ребенок осознает свою ценность и уникальность, принимает себя;
- Чувство защищенности – ребенок воспринимает членов своей семьи как поддержку, которая всегда поймет и примет;
- Социальный интерес, принятие других, способность проявить эмпатию;
- Эмоциональное благополучие, доминирование положительных эмоций, спокойная атмосфера, уважение друг к другу;
- Жизненный оптимизм;
- Творческая активность, потребность в саморазвитии – поощрение творчества и начинаний ребенка.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

– ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ОБЩЕГО  
ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРАЯ  
НЕПОСРЕДСТВЕННО ВЛИЯЕТ НА  
ЕГО МЫСЛИ, ЧУВСТВА ПО  
ОТНОШЕНИЮ К СЕБЕ И  
ОКРУЖАЮЩЕМУ МИРУ.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ  
**СПОСОБСТВУЕТ** РАЗВИТИЮ  
АКТИВНОЙ ЖИЗНЕННОЙ  
ПОЗИЦИИ, ФОРМИРОВАНИЮ  
ПОЗИТИВНОГО ОБРАЗА «Я»,  
ПОЗВОЛЯЕТ ПОНИМАТЬ  
ДРУГИХ.

## ВАЖНЕЙШАЯ ЗАДАЧА РОДИТЕЛЕЙ –

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА  
РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ



## **РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА**

### **ВЗАИМООТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ:**

- Поддерживайте своего ребенка, верьте в него
- Не вспоминайте о прошлых неудачах ребенка, делайте акцент на его сильных сторонах
- Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми
- Уделяйте ребенку время, чаще разговаривайте с ним, интересуйтесь его настроением, чувствами и эмоциями
- Чаще обнимайте своего ребенка
- Исключите из взаимодействия крик
- Сочетайте разумную требовательность к ребенку с похвалой
- Не втягивайте ребенка в супружеские и внешние конфликты
- Создавайте для ребенка ситуации успеха
- Никогда не унижайте и не оскорбляйте ребенка

**ВАЖНО!!!!**

**ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ПОНЯТЬ  
СВОЕГО РЕБЕНКА, ИНОГДА  
НЕОБХОДИМО  
ПРЕДСТАВИТЬ СЕБЯ НА ЕГО  
МЕСТЕ, ПОСМОТРЕТЬ НА  
СИТУАЦИЮ «ЕГО ГЛАЗАМИ»**



## **РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА**

### **ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МОМЕНТЫ**

- Старайтесь соблюдать режим дня. Это создает ощущение стабильности и безопасности для ребенка, нормализует баланс сна и бодрствования.
- Продумывайте оптимальную возрастным нормам нагрузку для ребенка. У него должно оставаться достаточно времени для игр и увлечений.
- Побольше гуляйте на свежем воздухе вместе.
- Почаще говорите с ребенком на приятные, позитивные темы, играйте с ним.
- Создавайте условия для новых положительных впечатлений (совместные походы в кино, театр, цирк и др).
- Исключите просмотр телевизора и времяпрепровождение с различными гаджетами перед сном. Лучше вместе почитайте интересную книгу, поговорите с ребенком о прошедшем дне.
- Уважайте и соблюдайте личные границы ребенка.