



Муниципальное Дошкольное образовательное
учреждение №55 «Полянка» города Нерюнгри
Нерюнгринского района



**Эксперты ВОЗ на основе
анализа результатов
многочисленных
исследований в различных
странах убедительно
показали, что нарушения
психического здоровья
гораздо чаще отмечаются у
детей, которые страдают
от недостаточного общения
с взрослыми и их
враждебного отношения, а
также у детей, которые
растут в условиях
семейного разлада.**



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ Психологическое здоровье дошкольника



г. Нерюнгри 2021 года

Создайте благоприятный психологический климат 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.**



Чтобы сформировать у ребенка хорошую самооценку, уверенность и способность противостоять трудностям, необходимо:

1. Доверие к ребенку;
2. Уважительное отношение; в случае неудачи ребенка необходимо вселить в него уверенность в том, что все должно получиться;
3. Демонстрировать ребенку позитивное отношение и уверенность в возможности преодоления жизненных сложностей;
4. Детей нельзя обманывать – «делать хорошую мину при плохой игре», т.к. дети очень чувствительны к фальши;
5. Меньше сравнивать ребенка с другими детьми, особенно если сравнение не в пользу ребенка;
6. Чтобы выработать чувство ответственности, необходимо, чтобы у ребенка были дела, за которые отвечает только он (домашние поручения, уроки и т. д.);
7. Похвала не должна быть фальшивой, иначе у ребенка возникает чувство собственного бессилия;
8. Помощь ребенку необходима тогда, когда он об этом попросит.

Портрет психологически здорового ребенка:

Веселый;

Активный;

Самостоятельный;

Доброжелательный;

Помогающий;

Любознательный;

Инициативный;

Уверенный в себе;

Открытый;

Сопереживающий.



Признаки нарушения психологического здоровья ребенка

1. Трудно засыпает и беспокойно спит;
2. Усталость после нагрузки, которая совсем недавно его не утомляла;
3. Беспричинная обидчивость, плаксивость или наоборот, повышенная агрессивность;
4. Отсутствие уверенности в себе, которая выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально «жметесь к ним»;
5. Рассеянность, невнимательность;
6. Беспокойство и непоседливость;
7. Проявление упрямства.