

Психологическое здоровье - это адаптивность и эмоционально-личностное благополучие человека.

Психологическое здоровье ребенка зависит от многих факторов, таких как:

1. Семейное благополучие



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 со взрослыми и их враждебного отношения, а также у детей, которые растут в условиях семейного разлада.

Очень часто ссоры между родителями воспринимаются ребенком как тревожное событие, ситуация опасности. Такие конфликты вызывают у детей постоянное

чувство беспокойства, неуверенности в себе, эмоциональное напряжение. Особенно тяжелыми бывают последствия, когда взрослые вовлекают ребенка в свои сложные взаимоотношения и длительные конфликты.

2. Эмоциональный контакт со взрослыми

Эмоциональный родительский контакт с ребенком - пожалуй, самое важное. Он требует сил, его не всегда легко осуществить из-за собственной усталости взрослых, но награда - доверие и понимание внутреннего мира ребенка и его проблем, о которых вы узнаете первыми и сумеете помочь. Быть внимательным к своему ребенку - это знать, о чем он мечтает, чем интересуется, как он себя чувствует в той или иной ситуации, с кем дружит, чего боится, чего хочет от Вас, от друзей, чем вообще наполнена его жизнь

3. Социальные отношения

Общение в семье закладывает основу общения в большом обществе (друзья, воспитатели, знакомые). Именно родители учат ребенка правильному общению с окружающими, для того, чтобы ребенок научился налаживать связи с окружающими.

4. Самореализация

От умения налаживать благоприятные социальные связи зависит успешная деятельность. А в различных видах деятельности происходит реализация

потенциала развития ребенка.

5. Самооценка и самоуважение
Преодоление неизбежных трудностей невозможно без хорошей самооценки и самоуважения. Лишь в этом случае ребенок может попросить помощи без ущемления своего самолюбия. Он ценит себя и окружающих и готов прийти на помощь, умеет преодолевать кризисы и "держат удар". Многие родители и сами страдают от низкой самооценки, проецируют на детей свои несбывшиеся надежды, забывая, что ребенок - это отдельная личность со своими уникальными мечтами, желаниями и возможностями. Семья, в свою очередь, должна обеспечить поддержку.

Упражнения и игры, направленные на развитие доверительных отношений

"Рисуем вместе"

Родители и дети совместно создают рисунок одним карандашом. Во время упражнения разговаривать нельзя. В итоге родитель анализирует, насколько действия с ребенком были согласованы, что при этом чувствовал родитель и ребенок.

"О чем я мечтаю?"

Родители и дети рассказывают друг другу, о чем они мечтают и с чем это связано. Родитель анализирует и обращает внимание ребенка на то, есть ли у них общие мечты.

Чтобы воспитать Человека

Нужно:

Принимать ребенка таким, каков он есть, чтобы при любых обстоятельствах он был уверен в неизменности вашей любви к нему.

- Стремиться понять, о чем он думает, чего хочет, почему ведет себя так, а не иначе.
- Внушать ребенку, что он все может, если только поверит в себя и будет работать.
- Понимать, что в любых проступках ребенка следует винить прежде всего себя.
- Не пытаться «лепить» своего ребенка, а жить с ним общей жизнью: видеть в нем личность, а не объект воспитания.
- Чаще вспоминать, какими были вы в возрасте вашего ребенка.
- Помнить, что воспитывают не ваши слова, а ваш личный пример.

Нельзя:

- Рассчитывать на то, что ваш ребенок будет самым лучшим и способным. Он не лучше и не хуже, он другой, особенный.
- Относиться к ребенку как к Сбербанку, в который родители выгодно вкладывают свою любовь и заботу, а потом получают ее обратно с процентами.
- Ждать от ребенка благодарности за то, что вы его родили и выкормили, - он вас об этом не просил.
- Использовать ребенка как средство для достижения пусть самых благородных (но своих) целей.
- Рассчитывать на то, что ваш ребенок унаследует ваши интересы и взгляды на жизнь (увы, они генетически не передаются).
- Относиться к ребенку как к неполноценному человеку, которого родители могут по своему усмотрению лепить.

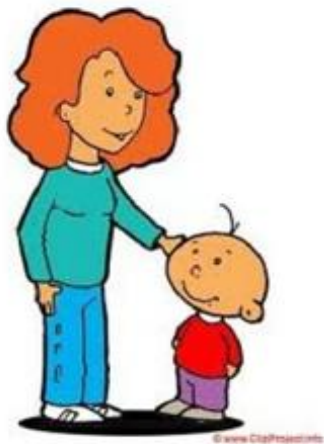


- Перекидывать ответственность за воспитание на учителей, методические рекомендации, бабушек и дедушек.



Советы ребёнка родителям

- Не балуйте меня, вы этим портите
- Не делайте за меня то, что я в состоянии сделать сам
- Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю слишком откровенные вопросы
- Относитесь ко мне, как к своему другу. Запомните, я учусь подражая вам, а не подчиняясь нравоучениям.
- И кроме того, я вас люблю. Пожалуйста, попытайтесь ответить мне реальной любовью.



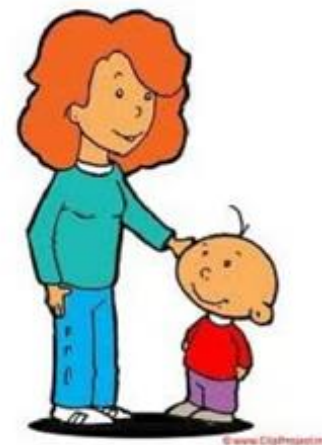
Слова любви и восхищения

- Я тобой горжусь.
- Это трогает меня до глубины души.
- Ты - просто чудо.
- Мне очень важна твоя помощь.
- Тут мне без тебя не обойтись.
- С каждым днём у тебя получается всё лучше.
- Я знал, что тебе это по силам.
- Я горжусь тем, что тебе это удалось.
- Ты сегодня много сделал.
- Я просто счастлив.



ДЕСЯТЬ ОШИБОК В ВОСПИТАНИИ, КОТОРЫЕ ВСЕ КОГДА- НИБУДЬ СОВЕРШАЛИ

- Слишком мало ласки
- Безразличие
- Слишком много строгости
- Детей надо баловать
- Обещание больше не любить
- Навязанная роль
- Больше денег - лучше воспитание
- Наполеоновские планы
- Ваше настроение
- Слишком мало времени остается для воспитания ребенка



Дорогой ребенок!

А знаешь ли ты, какие у тебя права?..



При рождении:

Семья-родители, дедушки и бабушки, опекуны-кто-то, кто бы заботился о тебе.

Имя-способ назвать, кто ты есть!

Свидетельство о рождении-документ, доказывающий, что ты существуешь.

Медицинское обслуживание-прививка для защиты тебя от многих опасных детских болезней, образование,

Последствия домашнего насилия у детей:

- задержка физического и психического развития;
- деформация личности;
- психосоматические заболевания;
- нервно-психические заболевания;
- чувство вины и стыда;
- страх быть покинутым;
- личностные нарушения;
- трудности социализации.

Способы решения конфликтов в семье:

- обращение к специалистам для достижения гармонии в детско-родительских отношениях;
- достижение компромисса между ребенком и родителями;
- проявление терпимости и уважения к ребенку;
- формирование у ребенка позитивного представления о себе и своих качествах.



"Законы родительской истины"

1. Дорожите любовью своего ребенка. Помните, от любви до ненависти один шаг, не делайте необдуманных шагов.
2. Не унижайте своего ребенка. Унижая его, вы формируете у него умения и навыки унижения, которые он может использовать по отношению к другим. Не исключено, что это будете вы.
3. Не угрожайте своему ребенку. Угрозы взрослых порождают вражду ребенка, приводят к болезни и ненависти.
4. Не налагайте запретов. В природе ребёнка - дух бунтарства. То, что запрещено, очень хочется попробовать, не забывайте об этом.
5. Не опекайте ребёнка там, где можно обойтись без опеки: дайте возможность малышу самостоятельно стать большим.
6. Не идите на поводу у ребенка, соблюдайте меру любви и меру своей родительской ответственности.
7. Развивайте в себе чувство юмора. Учитесь смеяться над своими слабостями, разрешайте своему ребенку смеяться вместе с вами. Учите его смеяться над собой. Это лучше, чем, если над ним будут смеяться другие люди.
8. Не читайте малышу постоянно нотации, он их просто не слышит!
9. Будьте всегда последовательны в своих требованиях. Хорошо ориентируйтесь в своих «да» и «нет».
10. Не лишайте ребенка права быть ребенком. Дайте ему возможность побыть озорником и непоседой, бунтарём и шалуном.