

**Консультация для родителей.
«Секреты психологического здоровья».**

**подготовила
воспитатель МБДОУ «Инсарский детский сад
«Солнышко»
Маркова А. В.**

Цели: изучение факторов влияющих на психологическое здоровье ребенка; побуждение родителей проявлять заботу о психологическом здоровье ребенка.

Задачи: выявить факторы, влияющие на психическое здоровье ребенка; практически освоить способы налаживания и оздоровления взаимоотношений «ребенок — взрослый»; научить способам эффективной коммуникации для разрешения проблем.

Слово о психологическом здоровье

Здоровье — это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Нервно-психическое здоровье ребенка - это один из критериев здоровья в целом. На современном этапе развития общества жизненный уровень населения понизился, ускорился темп жизни. В связи с этим повысилась агрессивность людей, их занятость, и от этого страдают дети. Из-за постоянной загруженности родителей, дефицита внимания базовые потребности ребенка в любви, ласке не удовлетворяются. В результате этого нарастают напряженность, агрессивность, озлобленность у детей, что говорит об отсутствии психологической безопасности в семье.

Тест «Воспитательная позиция»

Подумайте и ответьте, свойственно ли Вам такое поведение: 0 - никогда; 1 - редко; 2 - часто; 3 - почти всегда; 4 — всегда.

1. Говорить, что Вас нет дома, когда Вы есть.
2. Переходить улицу в неположенном месте.
3. Курить.
4. Извиняться, когда Вы не правы.
5. Громко рассказывать анекдоты.
6. Эмоционально «выражаться», когда у Вас что-то не получается.
7. Долго сидеть за столом, разговаривать с друзьями.
8. Добиваться своей цели, преодолевая сопротивление.
9. Уступать место в транспорте.

10. Не обращать внимания, когда Вас провоцируют на грубый ответ.
11. Смотреть фильмы на любые темы.

После того как Вы ответите на эти вопросы, представьте, что во всех ситуациях рядом с Вами Ваш ребенок. Изменяются ли Ваши ответы? Большинство людей при присутствии ребенка заставляет воспринимать ситуацию как воспитывающую. А как воспринимаете ее Вы?

Рекомендации «Методы общения с ребенком»

В воспитании ребенка огромную роль играют психологический климат в семье, общение с ребенком. Что может сделать родитель:

- Попытаться непосредственно повлиять на ребенка.
- Повлиять на самого себя.
- Попытаться повлиять на обстоятельства.

Существуют две формы сообщения в общении с ребенком: Я-сообщение и Ты-сообщение. Например:

Ты-сообщение

Родитель устал. —► Ты меня утомил. —> Реакция ребенка: «Я плохой».

Я-сообщение

Родитель устал. —> Я очень устал. —► Реакция ребенка: «Папа устал».

Комментарий, Суть Я-сообщения — не заставить кого-то что-то сделать, а сообщить свое мнение, чувство, потребность. В такой форме ребенок услышит и поймет гораздо быстрее. Ты-сообщение нечасто становится родительским посланием, прогнозом, которым ребенок руководствуется всю жизнь. Часто многие взрослые вспоминают такие фразы: «Ты всегда будешь добиваться всего слезами» или «Мне моя мама часто говорила, что в нашей семье все женщины несчастны» и т. п. Родители произносят эти фразы, чтобы уберечь детей от тягот жизни, однако не все дети понимают это.

Упражнение «Переделайте ты-сообщение»

Задание дается индивидуально на карточках или по группам.

1. Ты постоянно не можешь завязать шнурки.

(Я так устаю каждый раз завязывать тебе шнурки, как бы мне хотелось, чтобы ты сделал это самостоятельно.)

2. С тобой бесполезно что-то обсуждать, ты никогда не слушаешь.

(Когда я хочу поделиться с тобой чем-то важным, мне хотелось, чтобы ты был внимательным.)

3. Ты — жадина, ты не поделился конфетой с сестрой.

(Я очень расстроена, что ты не поделился конфетой.)

Отрицательные и положительные установки

Некоторые родители считают, что надо сдерживать свои чувства, не показывать их. В семье может существовать запрет на любую открытость или какие-то конкретные чувства (особенно негативные): «не смей сердиться», «страх и слезы - позор для мальчика», «перестань волноваться». Не помогая ребенку в развитии чувств, родители рискуют воспитать черствого, не способного сопереживанию и сочувствию человека. Дорогие родители! Пожалуйста, следите за своей речью и не давайте детям отрицательные установки. Если же вы все-таки оговорились, то поспешите исправить ситуацию, заменив отрицательную установку на положительную

Отрицательные установки

Сильные не плачут.

Ты совсем как твой папа (твоя мама).

Отец твой пьет, и ты такой же будешь.

Грустно, что ты у нас Иванушка-дурачок.

Уж лучше бы тебя вообще на свете не было!

Если будешь так поступать, с тобой никто не захочет дружить.

Положительные установки

Поплачь, легче будет.

Какой молодец наш папа!

Какая умница наша мама!

Что бы там ни говорили про твоего отца, в тебя я верю.

В тебе все прекрасно!

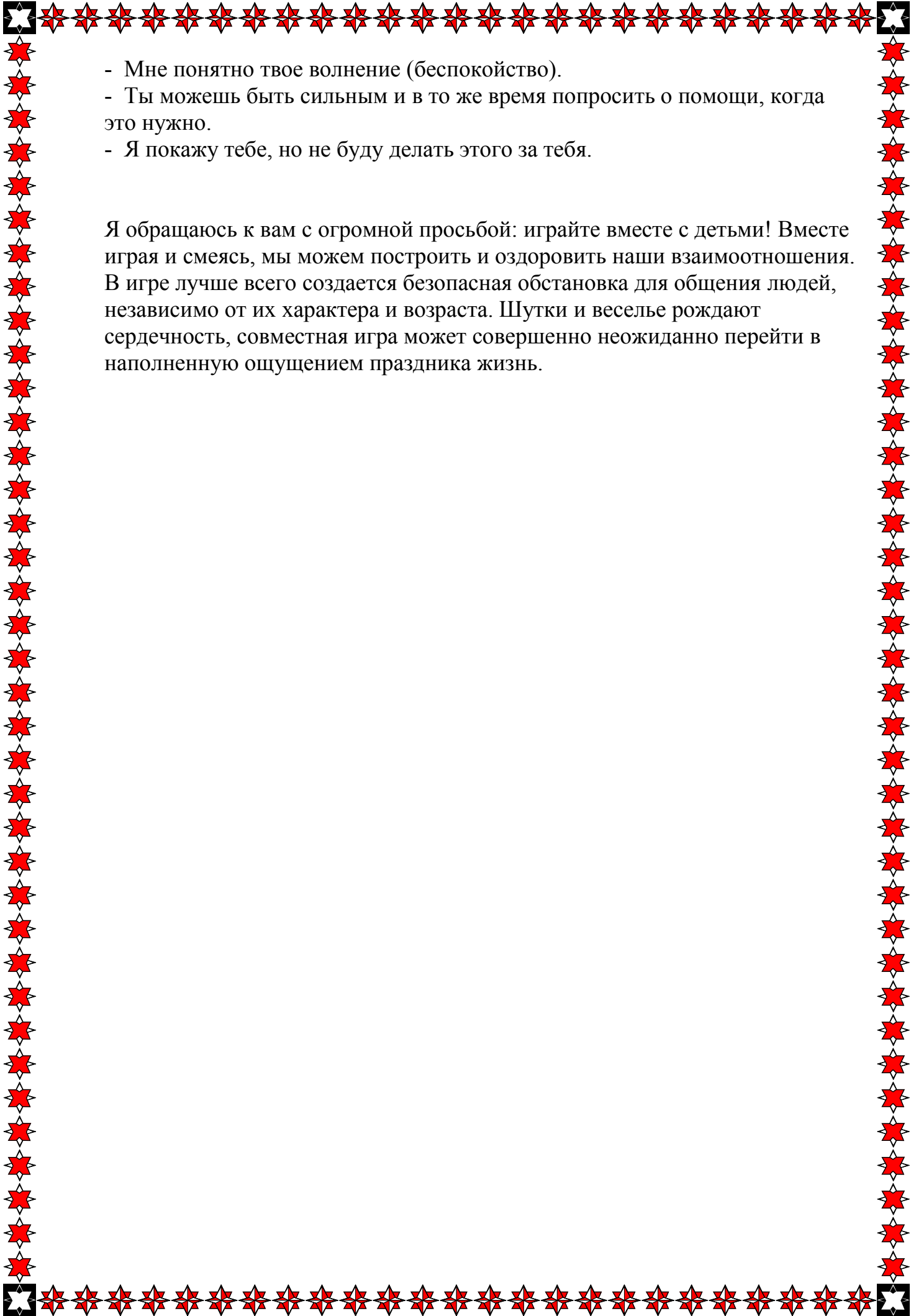
Какое счастье, что ты у нас есть! Мы тебя так ждали.

Как ты относишься к людям, так и они будут относиться тебе.

«Чаще говорите детям...»

Возраст четырех-шести лет - активный период становления личности ребенка. Можно предположить, что в это время определяется, каким он будет. Не дать сейчас возможности ребенку развиваться так, как свойственно только ему, - значит не дать проявиться его индивидуальности. Поэтому важно относиться к ребенку особенно бережно, чтобы не растоптать нежные ростки его индивидуальности. Дети для успешного развития нуждаются в том, чтобы чаще слышать от родителей следующие слова:

- Ты мне нравишься таким, какой есть!
- Когда ты еще не родился, мы с папой (мамой) ждали именно тебя.
- Мне интересно твое мнение.
- Как ты считаешь, что лучше для тебя?
- Я понимаю тебя.
- Ты прекрасно растешь! Мне нравится!

- 
- Мне понятно твоё волнение (беспокойство).
 - Ты можешь быть сильным и в то же время попросить о помощи, когда это нужно.
 - Я покажу тебе, но не буду делать этого за тебя.

Я обращаюсь к вам с огромной просьбой: играйте вместе с детьми! Вместе играя и смеясь, мы можем построить и оздоровить наши взаимоотношения. В игре лучше всего создается безопасная обстановка для общения людей, независимо от их характера и возраста. Шутки и веселье рожают сердечность, совместная игра может совершенно неожиданно перейти в наполненную ощущением праздника жизнь.