

Как сохранить и укрепить психическое здоровье детей

Родительское собрание
в МБОУ Аларская СОШ
23.11.2023г.

Вопросы для обсуждения:

- ▶ Что такое психическое здоровье?
- ▶ Чем вызвано обращение к этой проблеме?
 - ▶ Каковы общие причины нарушения психического здоровья ребенка?
- ▶ Как исключить стрессогенные факторы в практике семейного воспитания?

Что значит здоровье?

Физическое - это здоровье тела, рост и развитие органов и систем организма, физическая активность, выносливость, устойчивый иммунитет.

Психическое - общий душевный комфорт, адекватное поведение, умение управлять своими эмоциональными состояниями, преодолевать стресс; это психическая активность, потребность в саморазвитии, в познании себя, адекватная самооценка

Нравственное - соответствие поведения этическим нормам и правилам поведения; духовность, связанная с общечеловеческими истинами добра, любви, милосердия, красоты.

Социальное - социальная активность, благополучные отношения с окружающими, наличие дружеских связей, усвоение правил и ценностей общества, принадлежность к определенной социальной группе, достаточно высокий социальный статус

Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного развития ребенка в процессе его жизнедеятельности.

Сегодня не вызывает сомнения тот факт, что практически все дети требуют той или иной психологической поддержки, поскольку находятся под воздействием ряда неблагоприятных факторов. В современной российской действительности мы живем в условиях недостатка (а иногда отсутствия) материальных и духовных ресурсов, необходимых для выживания, полноценного развития и социализации детей. Это может приводить к ухудшению здоровья детей – психического, физического и социального.





Если ребенка постоянно критикуют, он
учится....(**ненавидеть**)

Если ребенок **живет во вражде**, он учится... (**быть агрессивным**)

Если ребенок **растет в упреках**, он учится... (**жить с чувством вины**)

Если ребенок **растет в терпимости**, он учится...
(**понимать других**)

Если ребенка **хвалят**, он учится... (**быть благородным**)

Если ребенок **растет в честности**, он учится... (**быть справедливым**)

Если ребенок **растет в безопасности**, он учится...
(**верить людям**)

Если ребенка **поддерживают**, он учится... (**ценить себя**)

Если ребенка **высмеивают**, он учится... (**быть замкнутым**)

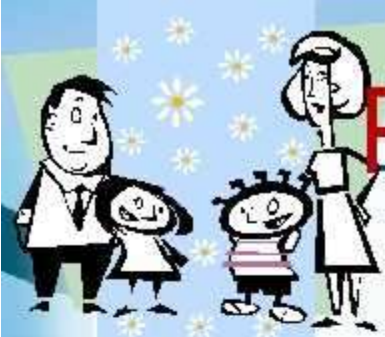
Если ребенок **живет в понимании и дружелюбии**, он
учится... (**быть отзывчивым, находить любовь в этом мире**)

Эмоциональное здоровье

Помните:

- ❖ *От того, как родители разбудят ребёнка, зависит его психологический настрой на весь день;*
- ❖ *Как можно чаще улыбайтесь своему ребёнку;*
- ❖ *Поощряйте своего ребёнка жестами;*
- ❖ *Радуйтесь успехам ребёнка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы о событиях в его жизни;*
- ❖ *Ребёнок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации, маты.*





Рекомендации родителям

1. Расспрашивайте Вашего ребенка о его школьных делах.
2. Регулярно беседуйте с учителями вашего ребенка.
3. Не связывайте оценки за успеваемость ребенка со своей системой наказаний и поощрений.
4. Помогайте ребенку выполнять домашние задания.
5. Помогите ребенку почувствовать интерес к тому, что преподают в школе.
6. Особенные усилия прилагайте для того, чтобы поддерживать спокойную и стабильную атмосферу в доме.



Залог успешного обучения ребенка – взаимодействие семьи и школы

Не судите об успехах ребенка по одним отметкам.

**Не наказывайте ребенка за неудачи,
сама неудача уже является наказанием для него.**

**Мягко критикуйте и оценивайте,
но не ребенка, а его поступки.**



**Поддерживайте и поощряйте ребенка к труду,
даже тогда, когда он еще делает сотни ошибок.**



**Поддержите любой успех ребенка,
его продвижение к лучшему.**

**Любите своего ребенка любым:
талантливым и не очень, удачливым и невезучим.**