



# Психологическое здоровье ребенка

Психологическое здоровье ребенка – это состояние благополучия, при котором ребенок может реализовать свой собственный потенциал, справиться с повседневными задачами, продуктивно учиться и выполнять общественные и домашние обязанности.



## Психологическое здоровье зависит от:

- состояния центральной нервной системы;
- личностных особенностей;
- обстановки в семье;
- взаимоотношений со сверстниками.

## Признаками психологического здоровья являются:

- уважение к себе;
- умение переживать неудачи;
- эффективная борьба со стрессом;
- забота о других людях;
- качество взаимоотношений с другими людьми.

## Детей учит то, что их окружает!

- Если ребенка часто критикуют – он учится осуждать.
- Если ребенку часто демонстрируют враждебность, он учится драться.
- Если ребенка часто позоряют – он учится чувствовать себя виноватым.
- Если ребенка часто высмеивают – он учится быть робким.

## Как сохранить психологическое здоровье ребенка?

- Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.
- Не оказывайте давления на ребенка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на собственное мнение.
- Научитесь относиться к ребенку как равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.
- Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощечины».
- Не требуйте от ребенка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким успехам.
- Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.



- Если ребенок живет с чувством безопасности – он учится верить.
- Если ребенка часто подбадривают, то он учится уверенности в себе.
- Если ребенка часто хвалят – он учится оценивать.
- Если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным, то он учится находить в этом мире любовь.