

## Как сохранить психическое и психологическое здоровье ребенка

Психологическое здоровье – основа жизнеспособности ребенка, которому в процессе детства и отрочества приходится решать отнюдь непростые задачи своей жизни: учиться владеть собственным телом и собственным поведением, учиться жить, работать, нести ответственность за себя и других, осваивать систему научных знаний и социальных навыков, развивать свои способности и строить образ «Я». Поскольку психологическое здоровье – условие жизненной успешности и гарантия благополучия человека в жизни, очевидно, ни родителям, ни педагогам не стоит экономить силы на его формирование в детстве. Школьный период уязвим для формирования нервно-психических заболеваний, так как включает, по меньшей мере, два «возрастных криза», во время которых организм оказывается наиболее чувствительным к различным экзогенным воздействиям.

Кроме того, количество случаев нарушения возрастает в периоды наиболее существенных изменений условий обучения:

- При поступлении в школу;
- При переходе к предметному обучению (5 классы).

Семья имеет наибольшее значение при сохранении и укреплении психологического здоровья ребенка. В семье дети получают первый опыт познания окружающего мира, учатся общаться, поэтому педагогическое сопровождение семьи было и будет актуально на протяжении всего пути развития общества.

Родителям важно осознавать, что психологическое благополучие ребенка зависит от многих факторов. Необходимо обратить внимание на:

1. Режим дня;
2. Правильное питание;
3. Здоровый сон;
4. Двигательная активность;
5. Любовь и взаимопонимание в семье.

Итак, по порядку.

### 1. Режим дня

Режим дня - это правильное чередование различных видов деятельности и отдыха в течение суток.

Если занятия в школе регулируются расписанием уроков и контролируются надзорными органами то, домашний распорядок школьника необходимо спланировать вместе, и Вы убедитесь, что при четком соблюдении режима дня у школьника вырабатываются привычки и вскоре он сам начнет его соблюдать без всяких напоминаний, что серьезно повысит его

работоспособность. Маленькая подсказка родителям: по мнению большинства психологов, хорошая привычка вырабатывается 40 дней, поэтому родителям следует быть терпеливым.

#### Примерная схема режима дня школьника

Подъем – 7.00

Гимнастика, гигиенические процедуры, завтрак – 7.00 – 7.30

Дорога в школу – 7.30 – 7.50

Пребывание в школе – 8.00 – 16.30

Дорога из школы – 16.30 – 17.00

Ужин – 17.30 – 18.00

Уроки – 18.00 – 19.30

Свободное время – 19.30 – 22.00

Сон – 22.00 – 7.00

#### Рекомендации родителям:

- Быть для ребенка положительным примером и поощрять попытки ребенка придерживаться режима дня.

### **2. Правильное питание**

Полноценное питание - одно из основных условий сохранения здоровья. Недостаточное питание или переедание способствуют нарушению обмена веществ и появлению многих заболеваний. Питаться школьник должен как минимум 4 раза: завтрак, обед, полдник, ужин.

Именно правильное питание способствует формированию организма ребенка.

#### Рекомендации родителям:

- Растущему организму необходимы белки, поэтому включайте в рацион ребенка мясо;
- Основными источниками большинства витаминов и минералов являются овощи и фрукты, не забывайте об этом.

### **3. Здоровый сон**

У ребенка должно быть собственное спальное место, удобная ночная одежда, отсутствие постороннего шума, комната должна быть хорошо проветрена, длительность сна 9 – 10 часов.

#### Рекомендации родителям:

- Нельзя смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры;
- Нельзя ругать перед сном.

### **4. Любовь и взаимопонимание в семье**

Семья, которая построена на взаимной любви родителей и взаимопонимании – залог хорошего воспитания детей. В воспитательном процессе не допустима конфронтация, противопоставление сил и позиций. Только сотрудничество и любовь.

Рекомендации родителям:

- Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их.
- Не оказывайте нажима 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.
- Осознайте, что взрослеющий подросток не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте прощать, «лечите» добром.
- Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми. Этим вы снижаете его самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.
- Следите за выражением своего лица, когда общаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо – «психологическая пощечина» ребенку.

Уважаемые родители! Сегодня психологическое здоровье ребенка в ваших руках. Помогите ему ценить и беречь свое душевное здоровье!