



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА

Помните, что во время учебного года есть моменты, когда учиться сложнее. Поддержите вашего ребенка в такой период – обсуждайте с ним его трудности, подбадривайте его. Психологического комфорта Вам и вашему ребенку!



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ДЕТЕЙ



Физическое здоровье человека напрямую зависит от психологического. Эмоциональный мир детства необыкновенно чуток ко всему, что видит ребенок дома, на экранах телевизора и компьютера, на ярких страницах и обложках книг и журналов, что слышит на улице, вокруг себя, как окружающие оценивают его. Психологическое здоровье предполагает внимание к внутреннему миру ребенка: к его уверенности или неуверенности в себе, в своих силах; пониманию им своих собственных способностей, интересов; его отношению к людям, окружающему миру.

Факторы, влияющие на психологическое здоровье ребенка:

- Создание ощущения безопасности в семье и на улице.
- Мир в семье, решение спорных вопросов без присутствия ребенка.
- Позитивный настрой, оптимистический взгляд взрослых на будущее.
- Поддержка ребенка, похвала при существующих четких принятых для всех правил в семье.
- Ощущение нужности и принадлежности в семье и школе.
- Дозированный просмотр телевизионных передач.
- Оптимальные учебные и физические нагрузки с учетом возраста.

В случае, если физические и психологические нагрузки не дозированные, то у ребенка может появиться переутомление.

Признаки переутомления, плохого самочувствия:

- Резкое и длительное снижение умственной и физической работоспособности, снижение памяти и внимания.
- Расстройства невротического характера (нарушение сна, чувство страха, плаксивость, раздражительность и т.п.).
- Стойкие изменения регуляции вегетативных функций (аритмия, вегетососудистая дистония, различные функциональные расстройства, повышенная потливость и др.).
- Снижение иммунитета.

Психологическое здоровье ребенка и отношение к миру прежде всего формирует родитель!

Советы для родителей школьников:

- Будьте ребенком спокойно. Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте его с утра, не «дергайте» по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности.
- Не торопите. Научите своего ребенка планировать свое время.
- Не отправляйте ребенка в школу без завтрака, до школьного завтрака ему придется много поработать.
- Рекомендуем не предупреждать на прощание: «Смотри не балуйся!», «Веди себя хорошо!», «Чтобы сегодня не было плохих отметок!»... Пожелайте ребенку удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов: у него впереди трудный день.
- Не встречайте ребенка вопросом: «Что ты сегодня получил?». Разговаривайте с ребенком после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться, вспомните, как вы сами чувствуете после трудового дня, многочасового общения с людьми. Если же ребенок чересчур возбужден, если жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь: это не займет много времени.
- Если вы видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет все сам.
- Узнав о замечаниях учителя к вашему ребенку, не торопитесь устраивать ему «взбучку». Постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил наедине. Кстати, всегда нелишне выслушать обе стороны и не торопиться с выводами.

- После школы не торопитесь сажать ребенка за уроки, надо два-три часа отдохнуть (а в первом классе хорошо бы 1-1,5 часа поспать) для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков - с 15 до 17 часов.
- Если ваш ребенок-первоклассник, не заставляйте его делать все уроки за один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15-минутные «переменки», лучше, если они будут подвижными.
- Во время приготовления уроков не сидите у ребенка над душой, дайте ему возможность работать самому, но, если ему нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, выдержка («Не волнуйся, все получится!», «Давай разберемся вместе!», «Я тебе помогу!»), похвала (даже если не очень получается) - необходимы.
- В общении с ребенком старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то...».
- Постарайтесь найти в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекаясь на домашние заботы, телевизор, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего для вас должны стоять его дела, заботы, радости и неудачи.
- Выработайте единую тактику в семье, свои разногласия по поводу педагогических приемов решайте без ребенка. Если у вас что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, врачом, психологом, просматривайте литературу для родителей: там вы найдете много полезного.