

Психологическое здоровье ребёнка

Психологическое здоровье является необходимым условием полноценной жизни каждого человека.

Семья, прежде всего, оказывает влияние на становление человека как личности. Именно в семье ребёнок получает первый опыт общения и у него закладывается основа физического и душевного здоровья. По каким критериям можно судить о состоянии психологического здоровья Вашего ребёнка?

Если Вашему ребёнку свойственны уверенность в себе, дружелюбие, активность, контактность, спокойствие, любознательность, отзывчивость, позитивность, то за Вас и Вашего ребёнка можно только порадоваться.

На что нужно обратить внимание и что должно насторожить Вас как родителей?

Тревожные симптомы у детей:

- Возникновение вредных привычек.
- Неспособность справиться с повседневными проблемами.
- Нарушение режима сна и питания.
- Длительные периоды плохого настроения, которые сопровождаются дурными мыслями.
- Частые вспышки гнева.
- Увеличение времени проводимое в одиночестве.
- Чрезмерное беспокойство и тревога.
- Частые ночные кошмары.
- Потеря интереса к друзьям и любимым занятиям.
- Неадекватное, отличное от обычного, поведение.

Поддержание детской психики, прежде всего, находится в руках у родителей; школьники всех возрастов, особенно неуспевающие ученики, нуждаются в помощи и поддержке семьи и учителей.

Преодолеть все трудности ребёнок сможет, обладая хорошей самооценкой. Поэтому необходимо:

- повышать его уверенность в себе;
- проявлять к ребёнку доверие и уважение;
- учить позитивно мыслить и бороться с трудностями;
- помочь найти занятия по интересам;
- в должной мере искренне хвалить;
- не сравнивать с другими детьми, отмечая, что те в чём-то лучше;
- дать понять, что он всегда может рассчитывать на помощь.

На сегодняшний день практически в каждой школе и детском саду работают психологи. Будьте внимательные к своим детям! Своевременно консультируйтесь со специалистами.

Успехов Вам и Вашим детям!