

*В каждом человеке - солнце.
Только дайте ему светить!
Сократ*

**Тамбовское областное государственное автономное дошкольное
образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад «Возрождение»**

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный устойчивый психологический климат. Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощечины».
2. Правильно организованный режим дня - домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.
3. Полноценное питание - включение в рацион продуктов, богатых витаминами.
4. Физические упражнения и закаливание ребенка в семье.
5. В выходные дни обязательно совершать с детьми увлекательную прогулку на природу, посещать культурно-досуговые мероприятия.
6. Необходимо понять, что игра является ведущей деятельностью дошкольника. Игра –важное и полезное занятие ребенка.
7. Строить взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с Вами спокойно и уверенно:
 - слушайте своего ребенка
 - проводите с ним по возможности больше времени
 - рассказывайте ребенку о своем детстве (играх, друзьях).

Получить консультацию педагога-психолога по вопросам развития и воспитания детей можно по адресу
г.Тамбов, Первомайская пл.,15
ТОГАДОУ «Центр развития ребенка-детский сад «Возрождение»

Психологическое здоровье детей дошкольного возраста

(рекомендации психолога)



Тамбов 2023

Большинство родителей хотят видеть своих детей здоровыми и успешными. А чтобы ребенку стать успешным, уверенным в себе человеком, ему необходимо иметь устойчивое психологическое состояние.

В. И. Дубровина в книге «Психологическое здоровье детей и подростков» определяет «психическое здоровье» как нормальную работу отдельных психических процессов и механизмов, а понятие «психологическое здоровье» относит к личности в целом.

Именно психологическое здоровье делает личность самодостаточной.

Критерии психологического здоровья:

-состояние психологического развития ребенка, его эмоционального комфорта

-адекватное социальное поведение

-умение понимать себя и других

-реализация потенциала развития в разных видах деятельности

-умение делать выбор и нести за него ответственность.

Каждому ребенку дошкольного возраста для полноценного развития необходимы семья и атмосфера любви, понимания.

Представления и ожидания родителей, связанные с развитием ребенка, восприятие самого ребенка составляют основу «родительских установок» и являются источником для семейных воспитательных стратегий.

Малыш с первых дней своей жизни начинает познавать окружающий мир через своих родных. Если он получает от окружающих его людей уход без полного эмоционального общения, то такой ребенок в последствие начинает отставать от других детей в эмоциональном, интеллектуальном и даже физическом развитии. В таких детях проявляются пассивность, замкнутость, отсутствие любознательности и трудность в установлении контактов с другими людьми. Дети, которые окружены заботой и любовью с раннего возраста в будущем могут быть приветливыми и добрыми людьми.

Отрицательным фактором, влияющим на здоровье, ребенка является взаимоотношение между членами семьи. Ссоры между родителями могут восприниматься ребенком как

опасность. Такая ситуация может вызвать чувство тревоги, эмоционального напряжения.

Сегодня оградить детей от стрессов практически невозможно. В обычной жизни ребенку приходится сталкиваться со стрессами – это может быть и обычная ссора с друзьями, и негативная оценка со стороны взрослых дома или в детском саду.

И если родители смогут вовремя и грамотно взаимодействовать с ребенком, то и все трудности дети будут преодолевать с наименьшими травмами для психики.

Например, если произошла какая-то крайне сложная для понимания ребенка ситуация, нужно постараться сделать так, чтобы ребенок не замыкался в себе, важно попытаться вместе с ним проанализировать сложившуюся ситуацию и постараться вместе найти решение.

Также необходимо поддерживать в ребенке самооценку. Надо постараться помочь ребенку обнаружить в себе сильные стороны и максимально развить их. Он должен чувствовать, что родители любят его и гордятся.

Только чувствуя помощь и поддержку близких людей, ребенок сможет нормально развиваться как физически и интеллектуально, так и в эмоционально-коммуникативной сфере.

Информационные источники:

1. Дубровина И.В. «Психологическое здоровье детей и подростков» - М. : Академия, 2000 — 256 с.
2. Осорина М.В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. 5-е изд. – СПб.: Питер, 2010. – 368 с.
3. Современный ребенок: семья плюс детский сад // Обруч. .2008. – № 1.– с. 3.

