**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №11 «Журавушка» города Ставрополя**

**Консультация для родителей:**

**«Роль семьи в сохранении психологического здоровья детей»**

Педагог-психолог: Бостанова М.А.

**Психологическое здоровье** - субъективное состояние собственного гармоничного благополучия, ощущения «своего пути» (А. И. Аверьянов)

**Психологическое здоровье** - динамическую совокупность психологических свойств, обеспечивающих: гармонию между различными аспектами внутри человека и между человеком и обществом; возможность полноценного функционирования и развития в процессе жизнедеятельности (О. В. Хухлаева)

**Критерии психологического здоровья**

• гармония человека с окружающей средой

• гармония человека с самим собой

• способность к самореализации

**1. Факторы социально-культурного характера:**

* ускорение темпа жизни;
* дефицит времени родителей;
* недостаток условий для снятия напряжения и расслабления;
* загруженность родителей;

**2. Социально-экономические факторы:**

* Неудовлетворенность жилищно-бытовыми условиями;
* Ранний выход матери на работу

**3. Социально-психологические факторы:**

* Дисгармония в семейных отношениях;
* Дисгармония в семейном воспитании;
* Нарушения в сфере детско-родительских отношений»

**Каждый родитель должен знать признаки стрессового состояния:**

- трудности при засыпании, тревожный сон;

- частое беспричинное проявление обиды, проявление агрессии;

-  рассеянность, невнимательность;

- частая усталость;

- беспокойство, непоседливость;

- стойкое нарушение аппетита;

- стремление к уединению;

- невротические проявления – мигание глазами, подергивание плеч, дрожание рук;

- дневное или ночное недержание мочи.

Источники угрозы психологической безопасности ребенка условно можно разделить на две группы: внешние и внутренние.

**Внешние источники:**

**I. Физические:**

1. Неблагоприятные погодные условия.

2. Недооценка значения закаливания, сокращение пребывания ребенка на свежем воздухе.

3. Нерациональность и скудность питания, его однообразие и плохая организация.

4. Несоблюдение гигиенических требований к содержанию помещений и, в первую очередь, отсутствие режима проветривания.

5. Враждебность окружающей ребенка среды, когда ему ограничен доступ к игрушкам, не продумано цветовое и световое оформление пространства; отсутствуют необходимые условия для реализации естественной потребности в движении; действуют необоснованные запреты, вызванные псевдозаботой о безопасности ребенка.

**П. Социальные:**

1. Манипулирование детьми, наносящее серьезный ущерб позитивному развитию личности. Это проявляется в том, что взрослые стремятся все сделать за ребенка, тем самым лишая его самостоятельности и инициативы, как в принятии решений, так и в поступках.

2. Межличностные отношения детей  с другими детьми, родителями, другими взрослыми. Детское сообщество, родители в силу каких- то причин могут отвергать ребенка (например, не оправдал ожидания). Могут проявляться грубость и жестокость. В результате у отвергаемых детей появляется чувство дезориентации в микросоциуме.

3. Интеллектуально-физические и психоэмоциональные перегрузки из-за нерационально построенного режима жизнедеятельности детей, однообразие будней.

4. Неправильная организация общения. Преобладание авторитарного стиля, отсутствие заинтересованности ребенком со стороны взрослых.

5. Отсутствие понятных ребенку правил, регулирующих его поведение в детском обществе, семье.

**Внутренними источниками**угроз психологической безопасности ребенка могут быть:

1. Сформировавшиеся в результате неправильного воспитания в семье привычки негативного поведения. В результате малыш сознательно отвергается детьми и подсознательно взрослыми.

2. Осознание ребенком на фоне других детей своей неуспешности. Это способствует формированию комплекса неполноценности и зарождению такого, например, отрицательного чувства, как зависть.

3. Отсутствие автономности. Прямая зависимость во всем от взрослого, рождающая чувство беспомощности, когда приходится действовать самостоятельно.

4. Индивидуально-личностные особенности ребенка, например, сформировавшиеся (не без помощи взрослых) боязливость или привычка постоянно быть в центре внимания.

 Основное условие полноценного развития ребенка – психологическая защищенность, т. е. осознание того, что его любят в любых жизненных ситуациях, хорошую оценку получил или плохую. Безусловно, самым лучшим профилактическим средством являются хорошие отношения родителей с детьми, понимание со стороны родителей внутреннего мира своего ребенка, его проблем и переживаний, умение поставить себя на место своих детей, поддержать в любой ситуации и направить на решение возникших трудностей.

**Рекомендации, которые можно использовать в воспитании детей.**

**Если Ваш ребенок рассеян.**

-  Принимайте ребенка таким, какой он есть.

-  Не ругайте за то, что он рассеян.

- Уберите с рабочего стола посторонние предметы, устраните шумы, способные отвлечь его от интеллектуальной деятельности.

- Научите ребенка планировать свою деятельность. При выполнении учебных заданий научите его пользоваться алгоритмами (программой действий) и на первых порах помогите их составить.

-  Поддерживайте четкий распорядок дня.

-  Используйте зрительные опоры для подкрепления устных инструкций, заданий.

- Давайте ребенку только одно задание и достаточное количество времени для его выполнения.

-   Не отвлекайте его во время работы.

-  Учите ребенка ставить цель, планировать действия в соответствии с целью, выполнять действия, сличать результат запланированного.

-   Займите ребенка такими видами деятельности, которые способствуют развитию усидчивости и сосредоточенности (вязание, вышивание, выжигание и т. п.).

-  Поручайте рассеянному ребенку ответственные задания, требующие поэтапного достижения цели. В случае необходимости осторожно направляйте его.

**Если ребенок тревожен и испытывает страхи.**

-   Принимайте ребенка таким, какой он есть, давая ему возможность измениться.

-   Ваш ребенок должен чувствовать стабильность, спокойствие, доброжелательность.

-   Насыщайте ребенка позитивными эмоциями: чаще смотрите «добрыми глазами», осуществляйте тактильный контакт в соответствии с возрастом ребенка. Оказывайте внимание его проблемам, слушайте ребенка «активно».

-  Относитесь к страхам и тревогам ребенка с пониманием: не смейтесь, не пытайтесь насильно преодолеть страх.

-  Запаситесь терпением. Если ничего не помогает, нужно общаться с ребенком так, как если бы он был на несколько лет младше (уровень защиты для ребенка тогда был больше).

-  Удалите из окружения ребенка тревожных и истеричных людей.

-  Не рассказывайте ребенку страшные истории не только на ночь, но и днем.

        -  Не читайте газетную хронику происшествий. Не смотрите страшные кинофильмы. Занимайте ребенка какой-либо деятельностью в течение дня.

-  Заранее проиграйте с ребенком ситуацию, вызывающую тревогу. Разберите ее во всех подробностях, с трудными моментами, тщательно продумайте и прорепетируйте его собственное поведение.

-  Объясните ребенку что собой представляет пугающий объект, как он устроен «откуда берется».

-  Запаситесь терпением, так как мгновенных результатов добиться трудно.

-   Если страхи у ребенка не проходят и имеют навязчивый характер, прибегните к помощи специалиста.

**Если ребенок агрессивен.**

- Любите и принимайте ребенка таким, какой он есть.

-  Ликвидируйте все агрессивные формы поведения среди близких, помня, что ребенок всегда подражает тому, за чем привык наблюдать.

- Предъявляя ребенку требования, учитывайте не свои желания, а его возможности.

- Гасите конфликт еще в зародыше, направляя интерес ребенка в другое русло.

-  Расширяйте кругозор ребенка, учите правильному общению со сверстниками и взрослыми. Включайте ребенка в совместную деятельность.

-  Игнорируйте легкие проявления агрессивности ребенка, не фиксируйте на них внимание окружающих.

-   Включите в  агрессивные  действия  в  контекст игры и  придайте  им  новый,  социально приемлемый и эмоционально наполненный смысл.

**Если ребенок гиперактивен.**

- Любите и принимайте ребенка таким, какой он есть.

- Четко придерживайтесь режима дня.

- Строго разграничьте целенаправленную и бесцельную подвижность.

- Организуйте целенаправленную активность через игру. Игра обязательно должна быть со смыслом.

- Приобщайте ребенка к организованным подвижным играм, в которых он может расходовать избыточную энергию.

- Приобщайте  ребенка  к  командным   играм,   где  необходимо  подчиняться  определенным требованиям, ставить перед собой цель и стремиться выполнить ее.

- Ограничьте просмотр остросюжетных телепередач.

- Ограничьте количество беспокойных и шумных приятелей.

- Не принимайте у себя большое количество гостей и старайтесь ограничить ребенка от шумных компаний.

- Хвалите ребенка в каждом случае, если он этого заслуживает, подчеркивайте его успехи. Это даст ребенку уверенность в своих силах.

- Говорите с ним сдержанно, спокойно, мягко.

- Будьте последовательны в наказаниях и поощрениях ребенка.

- Если возникла необходимость отчитать, проработать - делайте это не грубо, а взволнованно и эмоционально.

- Наказывать гипердинамичного ребенка можно только неподвижностью.

- Следите за дисциплиной, устраняйте влияние всепрощающих взрослых.

**Если Ваш ребенок застенчив.**

- Выражайте безусловное расположение к ребенку.

- Общайтесь с застенчивым ребенком доброжелательным тоном. Только такое общение не спровоцирует тревожность.

- Чаще поощряйте застенчивых. Поощряйте не только проявление способности и знаний, но также эмоций и чувств.

- Всегда сами предлагайте помощь ребенку, так как он сам не способен самостоятельно ее попросить.

- Заранее разъясните ребенку новую ситуацию и что от него требуется, так как застенчивые дети тревожны в непредсказуемых положениях.

- Позволяйте ребенку делать ошибки. Объясните ему, что неудача - это либо неправильно выбранная цель, либо неправильно выбранное средство.

- Не предъявляйте ребенку требований, не адекватных его возможностям.

- Поощряйте совместную игру застенчивого ребенка с другими детьми.

- Развивайте умение общаться с другими людьми. Чаще посылайте его в магазины или с какими-либо поручениями к вашим друзьям, соседям.

- Общайтесь с застенчивым ребенком на уровне его роста «глаза в глаза», то есть в буквальном смысле склоняйтесь к нему, чтобы ваши глаза встретились в процессе разговора.

- Создайте атмосферу доверия в доме:  пусть дети имеют возможность говорить о своих проблемах открыто и безбоязненно.

- Не давайте обещаний, которых не можете выполнить.