**Психологическое здоровье детей,
или
Рекомендации школьного психолога родителям школьников!**

У каждого сидящего здесь разные судьбы, разные характеры, разные взгляды на жизнь, но есть то, что объединяет нас всех — это наши дети. Один из известных педагогов говорил, что**«дети — это наше будущее, правильное их воспитание — это наше счастливое будущее, плохое воспитание — это наше горе и слёзы».**

Народная мудрость гласит: «Три несчастья ждут нас в жизни: бо­лезнь, смерть и трудные дети». Первое и второе несчастье нам избе­жать не удастся. Третье несчастье зависит именно от нас, взрослых.

Как правило, взрослые больше заняты улучшением благосостояния своей семьи. Ребенок остается один на один со своими переживаниями и проблемами, что приводит к стрессовым состояниям, а значит и к ухудшению его **психологического здоровья.**

Забота о физическом здоровье детей знакома всем родителям. Однако, далеко не все, задумываются о психологическом здоровье собственных детей. Хотя именно комплексная забота о физическом и психологическом здоровье, является необходимым и важным условием благополучного развития современного школьника.

Что такое психологическое здоровье детей?

Психологическое здоровье – это благополучие в эмоциональной и познавательной сфере, в развитии характера и формировании личности детей.

 Мама возвращается с работы домой - усталая, утомленная, желающая добраться до кресла и посидеть в тишине. Есть много ситуаций, когда мы не сдерживаемся: разбил дорогую вазу, перепачкался на улице, а сейчас нужно идти в гости и нет времени переодеться, разбросал свои вещи, засиделся у компьютера. Какие реплики, высказывания, звучат в адрес **ребенка**? Балбес, неряха, …. что греха таить иногда можем встряхнуть и в угол поставить. В конце концов, **ребенок плачет**, а мы понимаем свои ошибки, пытаемся их исправить говорим ласковые слова, ласкаем, можем попросить прошения и вроде бы исправляем… а душа-то у **ребенка осталась мятая**, как её не разглаживай.

А ведь в этом повинны мы сами, потому что вовремя не поняли его, пожалели свои силы и время, а может стали требовать от ребёнка то, что он попросту не может нам дать – в силу возраста или характера!

Как может проявляться стрессовое состояние у **ребенка**?

трудности с засыпанием, неспокойный сон;

частая усталость;

участившаяся беспричинная обидчивость, слезливость или, наоборот, проявление агрессии *(жалобы, обзывания, драки и т. д.)* ;

участившиеся случаи невнимательности, рассеянности;

беспокойство, непоседливость;

частое проявление упрямства, капризов;

Навязчивые привычки – сосание пальца, грызение ногтей, накручивание волос на палец;

стойкое нарушение аппетита или, наоборот, переедание;

стремление к уединению;

невротические проявления – моргание глазами, подергивание плеч, дрожание рук и т. д.

дневное или ночное недержание мочи.

Все перечисленные признаки могут говорить о том, что **ребенок** находится в состоянии **психоэмоционального напряжения**. Чтобы вовремя помочь **ребенку**, каждый педагог *(****родитель****)* должен знать признаки такого состояния. Во взаимоотношениях взрослые должны тонко подбирать эмоциональные формы воздействия.

Именно психологическое здоровье защищает вашего ребёнка от развития неврозов, депрессий и суицидов, употребления психоактивных веществ. Именно психологическое здоровье способствует развитию активной жизненной позиции, формированию позитивного образа «Я», позволяет понимать других, принимать их такими, какие они есть. Ставить перед собой определённые цели и добиваться их.

Помогайте своему ребёнку во всех его проблемах.

Если Ваш ребенок тревожен и испытывает страхи:
• Создайте ситуацию стабильности, доброжелательности.
• Чаще смотрите на своего ребёнка «добрыми глазами», обнимайте его, чаще общайтесь доверительно по душам.
• Будьте внимательны к ребёнку, его увлечениям, идеям, слушайте с интересом, участвуйте в диалоге, уважайте его мнение.
• Относитесь к страхам ребенка с пониманием.
• Постарайтесь удалить из окружения ребенка истеричных людей.
• Не рассказывайте ребенку страшные истории. Не позволяйте смотреть страшные кинофильмы.

Научите ребёнка правильно вести себя в ситуации стресса.Стресс – состояние психологического напряжения в сложных условиях для ребёнка.

**Для преодоления стресса крайне важно:**
• Уметь владеть навыками самоконтроля
• Стремиться сохранять привычный режим дня
• Уметь переключаться с оной деятельности на другую.
• Стараться чаще общаться с природой, так как свежий воздух, вода, солнце, физическая активность помогают улучшить настроение, взглянуть на ситуацию немного иначе.
Ребенок должен точно знать, что если возникнут сложные ситуации, проблемы, в его жизни, родители ему готовы помочь.

Одной из таких форм являются **родительские установки**.

Я предлагаю вам вспомнить, как мы иногда общаемся с детьми.

**Практическая часть.**

Я предлагаю вам вспомнить, как мы иногда общаемся с детьми.

Для этого упражнения возьмем куклу, которая будет играть роль **ребенка**

\* Если **ребенок капризничает**, мы ему говорим: *«Не плачь, прекрати!»*. Значит, мы не позволяем ему свободно проявлять свои чувства. *(обвязываем кукле область сердца)*

\* Если **ребенок** без разрешения берет вещи, которые ему не положено брать, мы говорим: *«Не трогай!»* *(Связываем бинтом руки.)*

\* Если **ребенок разбегался**, мешает нам, мы говорим: *«Не бегай!»* *(Связываем ноги.)*

\* Если взрослые разговаривают, а **ребенок слушает их разговор**, мы реагируем: *«Не слушай!»* *(Завязываем уши.)*

\* Если **ребенок кричит**, оглушая нас, мы говорим ему: *«Не кричи!»* *(Завязываем рот.)*

—Как он себя чувствует? Как вы думаете, может ли **ребенок** развиваться в таком состоянии?

Все мы, безусловно, пытаемся сделать все самое лучшее для своих детей и хотим видеть их **здоровыми**, жизнерадостными и успешными. Нет готовых и универсальных для всех рецептов по воспитанию детей, и нет такого учебника-шпаргалки для **родителей**, который бы можно было бы носить с собой и открывать на нужной страничке для разрешения того или иного вопроса…

Но хочется обратить ваше внимание на то, что у вас есть ваши глаза, есть ваши уши, есть ваши чувства…Посмотрите повнимательнее на вашего непоседу, исследующего этот мир, послушайте, что он лепечет, просто будьте рядом, не бойтесь говорить и проявлять свои чувства, будьте ему другом и помощником. Порадуйтесь, что он – просто есть в этом мире! Ведь безусловная **родительская любовь – это когда ребенка любят не за то**, какой он, а за то, что он – просто есть…

**Что же является самым главным для ребёнка? Думаю, что, во-первых, ребёнок должен знать, что родители его любят. Любовь рождает доверие друг к другу. Доверие является основой понимания и поддержки.**

**В заключении я предлагаю вам посмотреть небольшую (короткометражную) историю.**

*Она повествует о взаимоотношениях аистов и облаков. Аисты приносят детей: людям, животным, рыбам, а замечательных деток интересными способами делают облака. Все делают милых и пушистых детей, но есть одно облако, которое отличается от остальных облаков. Оно делает более дерзких зверей таких как: баран, уж, еж. И даже у этого облака есть верный аист помощник…который нашел выход из трудной ситуации.*