*Психологическое здоровье ребёнка.*

*Консультация для родителей*

Родители должны знать границы психоэмоциональных возможностей своих детей и не допускать действия тех причин, которые могут вызвать срыв нервной деятельности ребенка.

Взрослые, пытаясь выработать у малыша сдержанность, умение

« затормозить» свои желания применяют метод ***запретов.*** Но ребенок подвижен, активен, любознателен, он стремится познать окружающее, проявить самостоятельность. Но эти активные действия наталкиваются на жесткий родительский запрет»: «нельзя», « не разговаривай», « не ёрзай».

Постоянный ***контроль и запреты*** создают перегрузку тормозного нервного процесса, который у дошкольников еще относительно слаб. Процесс желания «действовать» - наталкивается на торможение процесса «активности». Если такие перегрузки повторяются часто, у ребенка может развиться ***невроз.***

Если родительские запреты сопровождаются окриком, угрозой или телесным наказанием, то запрет приобретает характер ***психотравмы***. Отсюда возникает ***истеричность, крики, плач или замкнутость и агрессивность.***

Конечно, при необходимости, детей надо наказывать. Можно временно лишить игрушек, сладостей и т.д. Если ребенок наказан, например отцом, лучше, чтобы наказание отменил тоже он. Иначе в дальнейшем, дети перестают считаться с требованиями взрослых.

Следует учитывать, что ***психика особенно ранима у детей физически ослабленных от рождения, у малышей возбудимых, часто болеющих.*** Этим детям крайне необходим надежный заслон от психотравмирующих ситуаций.

Если же ребенку предстоит встреча с непонятными, но впечатляющими воздействиями (посещение зоопарка), то малыша необходимо к этому подготовить и по необходимости ограничивать зрелищные и другие впечатления.

***Неврозы*** возникают иногда в результате просмотра мультфильмов, телевизионных передач. Родителям необходимо контролировать, что смотрит ребенок. В какие игры он играет. Сказки, рассказы, стихотворения, песни должны быть понятными и доступными.

***Телевизор и компьютер*** прочно вошли в нашу жизнь. Во многих семьях, к сожалению, телевизор включен целый день. А рядом играют дети и смотрят все подряд.

***Тяжелой психической травмой*** для ребенка является ***распад семьи.***Он не может еще правильно оценить происходящее, не в состоянии без потрясения перенести уход из семьи отца или матери. У таких детей отмечается неуверенность в своих силах, ослабление воли, памяти, внимания, нарушение сна.

***Основной принцип профилактики неврозов у детей – это разумное чередование и сочетание умственных, эмоциональных и физических нагрузок***.

Если ребенок на ваше распоряжение реагирует отрицательно, нет смысла настаивать на его выполнении. Лучше в таких случаях, подождать, когда ребенок успокоится. Упрямым детям не следует приказывать. Лучше попросить, сопровождая эту просьбу словами «пожалуйста», «будь добр». Предложения и просьбы взрослые должны произносить без ноток раздражения, а тем более гнева. ***Наиболее уместен ровный, спокойный тон.***

***Родителям полезно помнить простую истину: неврозы у детей легко предупредить, но очень трудно вылечить.*** А кто, как не вы, родители, лучше всего знаете своих детей.

Дайте ребенку возможность участвовать в своей жизни, разделите с ним его радости и переживания. Играйте со своим ребенком. Ведь ***игра для него - это естественное состояние, играми он удовлетворяет непреодолимую потребность в движении, проявляет творчество, развивает способности.***

***Поощряйте*** игру детей. Пусть играют в одиночку или с друзьями.

 ***«Играйте с детьми - это замечательно оздоравливает отношения!»***

Шутки и веселье рождают сердечность. Совместная игра может совершенно неожиданно перейти в наполненную ощущением праздника жизнь. Спойте вместе детскую песенку, проговорите с ним детские считалки, постройте вместе домик из песка или конструктора, почитайте книжки. Послушайте диски с записями детских произведений. Посмотрите вместе с ребенком добрый фильм. Делайте все то, что способствует созданию у ребенка позитивных эмоций, интереса. Что благотворно влияет на психологическое состояние, откроет ему много интересного и доброго.

***Рекомендации, помогающие сохранить психическое здоровье ребенка***:

1. Принимайте и уважайте своего ребенка таким, какой он есть.

2.Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим. Контролируйте свое поведение.

3. Активно выслушивайте его переживания и потребности.

4. Будьте не рядом с ним, а вместе с ним.

5. Не вмешивайтесь в занятия, с которыми он справляется.

6. Помогайте, когда просит.

7. Поддерживайте успехи.

8. Делитесь своими чувствами.

9. Справедливо разрешайте конфликты.

10. Обнимайте не менее 8 раз в день, так как ребенок должен чувствовать Вашу любовь и ласку.

И тогда его психологическому здоровью ничего не угрожает!

 Педагог – психолог Ложечник Н.Н.