***Психологическое здоровье***

***ребенка – это преобладание положительных эмоций над отрицательными и закрепление их в чертах характера, свойствах личности, а именно, в положительной самооценке, открытости, общительности, доброжелательности, уверенности в себе и своих силах.***

***«Ключ к успешному воспитанию стоит искать не в сложных теориях, семейных правилах или запутанных формулах поведения, а в глубочайшем понимании и сопереживании своему ребёнку. Сочувствуя своим детям и помогая им справиться с негативными эмоциями, вы формируете взаимное доверие и привязанность. И только из чувства любви и связи, которую дети ощущают со своими семьями, могут родиться уступчивость, послушание и ответственность».***

***­ Притча***

***«Злой лук»***

 ***Мне всегда не хватало времени заниматься собственными детьми. Работа, карьера, личная жизнь. Но мои дети ни в чем не нуждались, у меня хватало средств, чтобы удовлетворять их шоколадно-компьютерные потребности. Я закрывала глаза на их недостатки, они же прощали мне отсутствие внимания.***

***Но ласковое шелковое детство быстро прошло. Наступил сложный подростковый период. Первые взаимные обвинения, первые настоящие чувства. Я сделала ужасное открытие: мои дети выросли без любви. Я мало занималась их взрослением, не пресекала плохие поступки и не научила отличать зло от добра.***

***После очередного недоразумения я стояла на кухне, чистила лук, и слезы текли из моих глаз.***

***Вошла мама:***

***– Чего ты плачешь?***

***– Ты знаешь, такой злой лук попался. Вот есть же сорта, от которых не плачешь.***

***– Видимо, этот мало поливали.***

***Я поняла важную вещь: если детей мало поливать в детстве, в своей взрослой жизни они принесут другим много слез.***

***Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида «Алёнушка» с.Куйбышево***

 ***Буклет для родителей***

***«Психологическое здоровье дошкольника»***

****

***Педагог- психолог:***

***О.И.Чернец***

 ***март 2021***

***Прежде всего 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 ерзай».***

 ***-------------------------------***

***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 криком, угрозой  или телесным наказанием. В подобной ситуации запрет приобретает характер*психотравмы*, возникает конфликт между ребенком и родителями. Отсюда возникает*истеричность, крики, плач или замкнутость и агрессивность.**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

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

***Хотелось бы дать родителям следующие*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!***

***Мой призыв к вам:***

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