

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СВОИХ ДЕТЕЙ

- Уделяйте своему ребенку достаточно внимания, любви, заботы.
- Научите ребенка положительному самовосприятию и принятию других; адекватная самооценка позволит сформировать уверенность в себе и потребности в самоизменении и личностном росте.
- Научите пониманию своих эмоциональных реакций и умению выразить их словами. Спрашивайте ребенка – ЧТО ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ СЕЙЧАС? – когда он добился успеха, совершил проступок или поссорился с другом.
- Научите ребёнка ставить себя на место другого и умению смотреть на свои поступки глазами окружающих, понимать эмоции других людей.
- Создайте условия для реализации творческих, спортивных потребностей ребенка.

Любовь и комфорт в семье, психологическая поддержка родителей в стрессовых ситуациях, помощь в решении конфликтов, поддержка и развитие творческого, спортивного потенциалов ребёнка – вот слагаемые для формирования психологического здоровья у ваших детей и гарант их полноценной, счастливой жизни!

400119 г. Волгоград, ул. Туркменская, д.6.
Адрес электронной почты: vrcoz@volganet.ru



ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Для иллюстрации использованы материалы, находящиеся в свободном доступе сервиса <https://yandex.ru/images/>



ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Формирование психологического здоровья у детей и подростков (памятка для родителей)



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ — это наличие гармонии (согласованности) как между различными аспектами внутри человека (эмоциями и интеллектом, душой и телом, рациональностью и интуицией), так и между человеком и обществом

КАКУЮ РОЛЬ ИГРАЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В ЖИЗНИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

1. Формирует самосознание ребёнка, т.е.:

- представление о своих возможностях, способностях, своём месте среди окружающих людей;
- умение осознавать свои чувства и чувства окружающих людей, последствия поступков, строить жизненные планы, выбирать модель поведения;
- умение находить решение в трудных ситуациях, делать выбор; принимать ответственность за свою жизнь на себя, испытывать потребность в самоизменении и личностном росте;

2. Развивает волевые качества личности, такие как:

- сила воли, настойчивость, выдержка;
- решительность, смелость, самообладание;
- уверенность в себе, инициативность;
- дисциплинированность, принципиальность, обязательность;

3. Повышает уровень стрессоустойчивости личности ребёнка, т.е. возможность адекватно приспосабливаться к неблагоприятным условиям и воздействиям окружающей среды;

4. Развивает навыки общения:

- желание вступать в контакт, умение организовать общение;
- правильно и без искажения воспринимать получаемую информацию, принимать позицию собеседника;
- понятно выражать свои мысли, ощущения, эмоции, учитывать при коммуникации нормы и правила общения;

5. Формирует приверженность к здоровому образу жизни, даёт возможность критического восприятия и оценки своего образа жизни и его влияние на здоровье.



Что значит улыбка для ребенка?

Мир в душе.

Возможность расти и развиваться. Желание узнавать новое, действовать, ставить цели и добиваться их