**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад «Ласточка»**

**Выступление на родительском собрании**

**По теме: «Психологическое здоровье ребенка».**

**Подготовила:**

**Педагог-психолог**

**Заремба А. Л.**

**с. Кыштовка 2024 г.**

**Здравствуйте, уважаемые родители!**

**Я педагог – психолог, меня зовут Заремба Анна Леонидовна.**

**Сегодня я хотела бы поговорить с вами на тему:**

**«Психологическое здоровье ребенка».**

Уважаемые мамы и папы. Своё выступление я хочу начать с небольшого опроса.

***Его цель*** – помочь вам понять насколько хорошо вы знаете своих детей. Я буду задавать вам вопросы.

Если ответ “да” – поднимается правая рука,

если ответ “нет” – поднимается левая рука,

если ответ “не знаю” – обе руки опущены:

*- Добрый ли ваш ребенок?*

*- Вежливый ли ваш ребенок?*

*- Общительный ли ваш ребенок?*

*- Щедрый ли ваш ребенок?*

*- Внимательный ли ваш ребёнок?*

*- Правдивый ли ваш ребёнок?*

*- Отзывчивый ли ваш ребенок?*

*- Справедливый ли ваш ребенок?*

*- Жизнерадостный ли ваш ребенок?*

*- Ответственный ли ваш ребенок?*

Отвечая на мои вопросы, многие из вас задумались о том, насколько хорошо они знают своих детей. Радует и то, что много было утвердительных ответов.

Не секрет, что и в любых семьях может быть недопонимание, трудности в общении между родителями и детьми. В дальнейшем происходит отдаление близких людей друг от друга, а у ребенка снижается самооценка, это может повлиять на психологическое здоровье ребенка.

***Понятие «психологическое здоровье» – это состояние физического, психического и социального благополучия.***

Давайте представим ***идеального*** ребёнка, психологически здорового.

Попробуем назвать те качества, которыми обладает ***психологически здоровый ребёнок.***

- Умный

- Весёлый

- Счастливый

- Жизнерадостный

- Послушный

- Здоровый

- Уравновешенный

- Любознательный

- Общительный

- Подвижный

- Открытый

- Добрый

Будем считать, что ***идеальный*** ребёнок, психологически здоровый и обладает всеми этими качествами на 100%.

*А теперь ответьте себе на вопрос «Всеми ли названными качествами обладает ваш ребёнок?»*

***Идеальных*** детей, конечно, не бывает, в большинстве своем дети имеют те или иные отклонения от этого эталона, и это нормально. Чтобы избежать нарушения психологического здоровья ребёнка родители должны знать границы психоэмоциональных возможностей своих детей и не допускать действия тех причин, которые могут вызвать срыв нервной деятельности ребенка.

Причины могут быть разные, например, неумение ребёнка выразить чувство или справиться с длительными периодами негативного эмоционального состояния, чрезмерные запреты и контроль со стороны родителей, травмы, тяжелая болезнь, утрата близкого человека, жестокость или безразличие к ребёнку в семье и др.

**В результате происходит нарушение психологического здоровья:**

**Мы это можем наблюдать в:**

**-** повышение тревожности

- защитная агрессивность

- истеричность

- повышенная двигательная активность

- склонность к нарушениям дисциплины

- наличие выраженных страхов

- замкнутость

- повышенная утомляемость

- снижение работоспособности.

***Что же делать родителям, для сохранения психологического здоровья ребенка?***

***Правила взаимоотношения с детьми:***

•        Уважайте детей! Защищайте их любовью и правдой.

•        Замечайте и отмечайте малейший успех ребенка. От постоянных неудач у детей повышается агрессия.

•        Не приписывайте успех себе, а вину ребёнку.

•        Ошиблись – извинитесь.

•        Детей нельзя обманывать - дети очень чувствительны ко лжи.

•        Будьте великодушными, умейте прощать. Не кричите, не оскорбляйте ребенка, ни при каких обстоятельствах.

•        Хвалите в присутствии других, а ругайте наедине.

•        Оценивайте поступок, а не личность.

•        Не ищите в лице другого родителя средство для расправы за собственную беспомощность в общении с детьми.

•        Дайте ребенку ощутить, что сочувствуете ему, верите в него, несмотря на его оплошность.

•        Чаще используйте в своей речи ласкательные обращения, имя ребёнка.

•        Цените минуты, когда вы вместе можете пережить радость от чего – то увиденного или услышанного.

•        Стремитесь, чтобы дети получали разнообразные интересные впечатления.

•        Следите, чтобы им никогда не было скучно, и они были чем-то заняты.

•        Поощряйте стремление и попытки детей что – то сделать.

•        Занимаясь с детьми, создавайте ситуацию успеха.

•        Не сравнивайте ребенка с другими детьми, особенно если сравнение не в пользу ребенка.

•        Чтобы выработать чувство ответственности, необходимо, чтобы у ребенка были дела, за которые отвечает только он (домашние поручения).

•        Помощь ребенку необходима тогда, когда он об этом попросит.

•        Создавайте положительные традиции жизни вашей семьи.

И конечно же играйте со своим ребенком. Ведь игра для него - это естественное состояние, играми он удовлетворяет непреодолимую потребность в движении, проявляет творческие силы, развивает способности.

Поощряйте детей. Пусть играют в одиночку или с друзьями. Дети чувствуют себя свободно, когда играют во что хотят и как хотят.

***«Играйте с детьми - это замечательно укрепляет психологическое здоровье ребёнка!»***