

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 145»
(МБДОУ «Детский сад № 145»)

Консультация для родителей
«Как позаботиться о психическом здоровье ребенка»

Выполнила: педагог-психолог
Желуднякова Ю.Н.

Барнаул 2025

Как позаботиться о психическом здоровье ребенка

Что оказывает влияние на психическое здоровье. Почему его состояние важно для ребенка. Как родителям сохранить и укрепить психическое здоровье детей.

Психическое здоровье – важная составляющая жизни ребенка. Оно определяет качества личности, ценности, умение взаимодействовать с социумом. С раннего возраста на психологическое здоровье оказывает влияние детское окружение, в особенности родители. В дальнейшем от его состояния будет зависеть успешность человека в разных сферах – от личных отношения до карьеры. Поэтому родителям важно понимать, как сохранить психическое здоровье ребенка.



Какие факторы влияют на психическое здоровье

В большей степени на ментальное здоровье оказывает влияние обстановка в семье. Если она неблагополучная, ребенок становится свидетелем ссор и конфликтов родителей, испытывая из-за этого сильное эмоциональное напряжение. Продолжительный стресс накладывает негативный отпечаток на личность, из-за которого у человека в дальнейшем не формируются нормальные отношения с собственными детьми.

Важно, чтобы между родителями сохранялось взаимоуважение и любовь. Каждый член семьи должен получать поддержку и понимание. Если возникает эмоциональное напряжение, необходимо сразу от него избавиться.

Другой важный фактор – наличие эмоционального контакта с родителями. Взрослые должны быть вовлечены в жизнь ребенка. Важно оставаться внимательными, обсуждать вместе детские мечты, интересы, страхи.

К сожалению, многие родители не могут создавать такой контакт из-за высокой занятости. Однако для формирования ментального здоровья необходимо находить время для общения.





Также важны социальные отношения. Помимо родителей, в детское окружение начинают входить друзья, воспитатели, одноклассники и учителя. Важно, чтобы ребенок мог адекватно выстраивать коммуникации: определять и защищать личные границы, понимать свои и чужие переживания, находить компромиссы.

Что поможет укрепить психическое здоровье

Помимо благоприятного окружения улучшить состояние психического здоровья помогает:

Адекватная самооценка и самоуважение. Именно благодаря им ребенок может справляться с возникающими трудностями. Однако родителям важно понимать, что для нормального самоуважения и самооценки нельзя сравнивать детей с другими. Необходимо всегда быть готовым дать совет и помочь в любой ситуации.

Самореализация. Так как сохранить психическое здоровье ребенка можно, интересуясь его увлечениями, также нужно помогать ему в реализации. Пусть взрослые предложат выбрать секцию или кружок. При этом не стоит ставить самоцелью достигать максимальных высот. Любой результат окажется полезным.

Позитивное восприятие мира. От него зависит душевное равновесие человека в любом возрасте. Родителям стоит научить ребенка находить источники положительных эмоций и настраивать себя на позитив.

Кроме того, нельзя забывать и о личном примере. Важно не только учить самореализовываться и позитивно смотреть на мир, но и самому делать так же. Для формирования психического здоровья у детей родители должны быть жизнерадостными и доброжелательными.

Физические факторы

На ментальное здоровье оказывают влияние и физические факторы. Родителям стоит внимательнее относиться к:

Режиму дня. Лучше составить его вместе с ребенком и повесить на видное место. В режиме школьника достаточно времени должно выделяться не только учебе и секции, но также и отдыху. Также важно, чтобы сон ребенка длился не менее 8 часов. Это необходимо для восстановления нервной и других систем организма. Режим должен соблюдаться всеми членами семьи, в том числе и взрослыми.



Двигательную активность. Среди современных детей распространена гиподинамия. Даже при условии посещения школы и уроков физкультуры они двигаются недостаточно, так как свободное время чаще проводят, сидя с гаджетами. Советуем родителям задуматься о посещении спортивной секции, а также об организации совместных пеших прогулок.



Еще один физический фактор – **питание**. Детский рацион должен быть сбалансированным и полноценным. Недостаток питания также вреден, как и переедание. В режим школьника должно входить не менее четырех приемов пищи. Лучше исключить из рациона продукты с высоким содержанием жира, минимизировать сладости.

Советы для родителей



Родителям, которым важно понять, как сохранить психическое здоровье ребенка, помогут следующие рекомендации:



Не сравнивайте ребенка с окружающими. Если нужно отметить улучшение или ухудшение результатов, сравнивайте их с собственными достижениями ребенка.



Не переходите на крик – это унижает и делает психическое здоровье слабее даже у взрослых.



Уважайте детское мнение. Не пытайтесь надавить на малыша, если его точка зрения не совпадает с вашей.



Научитесь контролировать выражение лица. Хмурые родители с гневным взглядом не способствуют укреплению детской психики.



Выдвигайте разумные требования. Хвалите за любой положительный результат, даже если он кажется незначительным.



Слушайте ребенка. Дайте ему возможность выговориться, рассказать о мечтах и переживаниях. Покажите, насколько важны такие разговоры.



Научите переживать неудачи и утраты. Прямо рассказывайте о негативной ситуации, не пытайтесь скрыть ее или приукрасить. Вместе с тем окажите поддержку и предложите помощь.



Научите правильно выражать эмоции. Расскажите, как контролировать чувства и куда направлять энергию.



Будьте предсказуемыми. Когда дети знают, что ожидать от родителей, они чувствуют себя в безопасности и не нервничают.



Не забывайте про эмоциональную поддержку. Даже если повод для расстройства кажется незначительным, будьте рядом. Детям сложнее переживать эмоции, без помощи взрослых им приходится тяжело.

Обеспечьте надежный тыл. Важно, чтобы для ребенка его дом был крепостью, где ощущается физическая и эмоциональная безопасность.

Помните, что любовь родителей должна быть безусловной. Так ребенок поймет, что его любят не за достижения или услужливость. Это благоприятно влияет на психическое здоровье, которое сохранится по мере взросления.

