

17 – 21 мая 2021 года



# Вестник

## здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья



### Детям – особое внимание!

**Психологически здоровый человек** – это:

1. спонтанный, жизнерадостный, открытый, познающий мир и разумом и чувствами;
2. полностью принимает себя и признает уникальность других;
3. возлагает ответственность за свою жизнь на себя;
4. извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций;
5. имеет цель в жизни;
6. находится в постоянном развитии и способствует развитию других людей;
7. хорошо адаптируется к быстро изменяющимся условиям жизни.

Психологическое здоровье – это гармония между различными составляющими самого человека: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими.



#### Что могут сделать родители для формирования и сохранения психологического здоровья своих детей:

- обучать ребенка положительному самоотношению и принятию других (формировать адекватную самооценку);
- обучать навыкам понимания своих эмоциональных реакций и умению выразить их словами;
- навыкам понимания эмоционального состояния других людей;
- умению ставить себя на место другого и умению смотреть на свои поступки глазами окружающих;
- формировать потребность в саморазвитии (создавать условия для реализации творческих потребностей ребенка);
- уделять своему ребенку достаточно внимания, любви, заботы.

Необходимо проводить вместе с ребенком какое-то время "просто так": вместе гулять, играть, смотреть мультики, разговаривать, общаться и получать удовольствие от этого.

Понятно, что современные родители, вынужденные делать все на бегу, часто не имеют возможности выкроить время для общения с ребенком "просто так", а не для какой-нибудь цели. Что же делать? На самом деле время найти можно. Когда позволяет погода, выезжайте в выходной день за город (для этого не обязательно иметь машину, а ребенку на электричке даже интереснее), хорошо бы при этом прихватить приятелей вашего ребенка. Когда Вы вместе разжигаете костер или жарите на огне сосиски, то эти минуты могут стать минутами вашей душевной близости. Необязательно говорить ребенку нравоучительные вещи, важнее просто быть с ним "вместе", и душой, и мыслями полностью присутствовать в общении с ним.

Когда Вы ведете ребенка в сад или школу, это время тоже можно использовать для общения. Рассказывайте ребенку о себе: о своих мыслях, взглядах, чувствах, о своем детстве, о своих радостях и проблемах (о проблемах, конечно же, в разумных пределах и на доступном его пониманию языке).

В любом возрасте можно возобновить чтение на ночь или просто чтение вслух, нужно только подобрать соответствующие возрасту и интересам книги. А потом можно эти книги обсуждать. Можно обсуждать даже совместно просмотренные мультфильмы.

Если у ребенка теплые доверительные отношения с родными, в семье он чувствует себя в безопасности, с удовольствием ходит в сад или школу, не испытывает больших трудностей в учебе и общении со сверстниками, с радостью принимает участие в общественных инициативах и сам их проявляет, то и стиль его поведения не противоречит существующим в обществе культурным убеждениям и нормам.

Родители должны учить своих детей не создавать проблемы на пустом месте, а решать их; не замыкаться в себе, а смело обращаться к ним за помощью. Умению решать проблемы, преодолевать препятствия ребенка необходимо учить с раннего детства. Родителям необходимо иметь огромное терпение, любовь, мудрость, чтобы не навредить своему ребенку, а предотвратить возможность появления психосоматических заболеваний.