



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №367 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОНЕЦК»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ОГРН 1229300095452**

283080, Г.О.ДОНЕЦК, Г. ДОНЕЦК, УЛ. БУКОВИНСКАЯ, Д. 4

Тел: +7 (856) 344-24-92, e-mail: dolphin367@mail.ru

**Консультация
для педагогических работников
на тему: «Психологическое здоровье ребёнка — часть ЗОЖ»**

Подготовила: педагог – психолог

Бабичева Ю.Л.

Март 2024 г.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Когда мы говорим о здоровом образе жизни ребёнка, то имеем в виду не только питание, сон и движение, но и его настроение, отношение к себе и миру, способность справляться с эмоциями, быть в контакте с окружающими.

Что такое психологическое здоровье дошкольника?

Это:

- Умение понимать свои эмоции и чувства;
- Умение выражать переживания социально приемлемыми способами;
- Чувство защищённости и принятия в семье и в детском коллективе;
- Способность устанавливать доверительные отношения со взрослыми и сверстниками;
- Позитивная самооценка и уверенность: «Я могу», «Меня любят».

Что нарушает психическое благополучие?

- Частое давление, крики, наказания;
- Игнорирование чувств ребёнка;
- Постоянные сравнения с другими;
- Завышенные или неясные ожидания;
- Отсутствие стабильного режима, хаос в окружении;
- Стресс в семье, отсутствие тёплого общения.

Как родители могут поддержать психологическое здоровье ребёнка?

1. Будьте рядом эмоционально, а не только физически — важно не только быть дома, но и быть включённым: слушать, отвечать, смотреть в глаза, обнимать.

2. Принимайте чувства ребёнка — «Ты злишься? Это нормально. Давай подумаем, как тебе помочь.»

3. Соблюдайте режим дня — предсказуемость и повторяемость распорядка создают чувство безопасности.

4. Позволяйте проявлять инициативу — «Ты хочешь сам выбрать одежду? Попробуй!» — это формирует уверенность.

5. Не сравнивайте с другими — «Ты — особенный. Я люблю тебя за то, кто ты есть.»

6. Играйте с ребёнком — в игре ребёнок проигрывает эмоции, учится справляться, пробует себя в разных ролях.

ЗОЖ начинается с отношения к себе

Психологическое здоровье ребёнка — это фундамент, на котором строится всё остальное: стремление двигаться, учиться, дружить, слушать взрослого и быть счастливым.

Заботясь о психологическом здоровье, вы не просто воспитываете, вы создаёте жизненный ресурс, который ребёнок пронесёт через годы.