

Секреты психологического здоровья



МДОУ детский сад №14
Педагог-психолог
Рыжова А.В.



Научная категория "психологическое здоровье" была введена и наиболее детально разработана Дубровиной Ириной Владимировной (1991г) (доктор психологических наук, профессор).

И.В.Дубровина дает такое определение психологического здоровья:

Динамическая совокупность психических свойств обеспечивающих:

- а) гармонию между различными сторонами личности человека, а также между человеком и обществом
- б) возможность полноценного функционирования человека в процессе жизнедеятельности.



Психологическое здоровье - это не только душевное, но еще и личностное здоровье.

Психологически здоровый человек

- разумен,
- открыт к сотрудничеству,
- защищен от ударов жизни
- и вооружен необходимым инструментарием, чтобы справляться с жизненными вызовами.



Психологическое здоровье в детском саду обеспечивает:

- Учет возрастных и индивидуальных особенностей;
- гендерный подход;
- проведение игр, способствующие снятию агрессивности, тревожности, повышению самооценки;
- психологическое просвещение и консультирование педагогов.



Благоприятный психологический климат семьи:

- сплочённость семьи;
- возможность всестороннего развития личности каждого её члена;
- высокая доброжелательная требовательность членов семьи друг к другу;
- чувство защищённости и эмоциональной удовлетворённости;
- гордость за принадлежность к своей семье, ответственность.



Чтобы сохранить психологическое здоровье ребёнка необходимо:

- Иметь представление о различных этапах в жизни ребёнка;
- Относиться к ребёнку как к равноправному партнёру;
- Принимать активное участие в жизни семьи;
- Всегда находить время, чтобы поговорить с ребёнком;
- Интересоваться проблемами ребёнка, вникать во все возникающие в его жизни сложности;
- Помогать ребёнку развивать свои умения и таланты;
- Уважать право ребёнка на собственное мнение.

Волшебные слова

В ОБРАЩЕНИИ С РЕБЁНКОМ

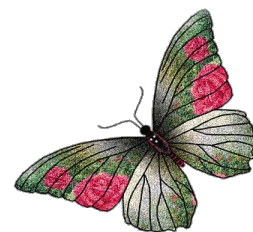




**«Я тебе
доверяю»**



**«Я рада,
что ты у меня
есть»**





«Я тебя люблю»

«Я тебя понимаю»

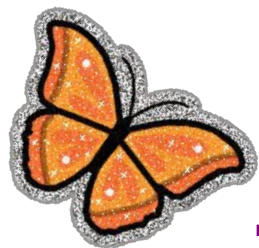




**«У тебя
всё
получится»**

«Мы всегда с тобой»





**Желаем вам удачи
в стремлении всегда
оставаться мудрыми
родителями!**

Спасибо за внимание!

