

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК

Школа для ребенка является центром освоения социума. Первый опыт межличностных отношений, усвоения знаний и многое другое получает ребенок в школе. Именно здесь необходимо выработать единую линию работы и педагогов, и родителей, и психолога. Только при взаимном принятии решений, при единых целях, школа может претендовать на звание социального института знаний.



Создание психологического комфорта является одной из наиболее важных и сложных задач в работе педагога с детьми. Комфорт выступает своеобразным условием, обеспечивающим развитие личности: на его фоне ребенок либо раскрывается, проявляет свои дарования, активно взаимодействует с педагогом и другими членами группы, либо, напротив, становится пассивным, замкнутым, отстраненным.

Психологический комфорт — качественная сторона межличностных отношений, совокупность психологических условий, способствующих или препятствующих продуктивной совместной деятельности и всестороннему развитию личности. Благоприятный психологический климат характеризуется атмосферой раскрепощенности, взаимного уважения, дружелюбия, деликатности, создает комфорт и условия для работы, раскрывает потенциальные возможности личности.

## СОВЕТЫ ПЕДАГОГАМ

### **Создание атмосферы психологической поддержки в классе (психолог-гуманист Карл Роджерс):**

- 1) С самого начала и на всем протяжении учебного процесса демонстрируйте детям свое полное к ним доверие.
- 2) Помогайте учащимся в формулировании и уточнении целей и задач, стоящих как перед группами, так и перед каждым учащимся в отдельности.
- 3) Исходите из того, что у учащихся есть внутренняя мотивация к учению.
- 4) Выступайте для учащихся как источник разнообразного опыта, к которому всегда можно обратиться за помощью, столкнувшись с трудностями в решении той или иной задачи.
- 5) Выступайте в такой роли для каждого ученика.
- 6) Развивайте в себе способность чувствовать эмоциональный настрой группы и принимать его.
- 7) Будьте активным участником группового взаимодействия.
- 8) Открыто выражайте группе свои чувства.
- 9) Стремитесь к достижению эмпатии, позволяющей понимать чувства и переживания каждого школьника.
- 10) Важно хорошо знать самого себя.

### **Технология, приемы общения (Д. Карнеги):**

- 1) Улыбайтесь! Улыбка обогащает тех, кто ее получает, и не обедняет тех, кто ее дает!
- 2) Помните, что для человека звук его имени является самым важным звуком в человеческой речи. Как можно чаще обращайтесь к другому человеку по имени.
- 3) Давайте четко и искренне признавать хорошее в других.
- 4) Будьте сердечными в своем одобрении и щедры на похвалы, и люди будут дорожить вашими словами, помнить их в течении всей жизни.
- 5) Желание понимать другого человека порождает сотрудничество.

### Прекрасное настроение. День без стрессов.

**Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №23 г. Воронцовка Ейского района**

**"Если хочешь быть счастливым - будь им"**  
Колма Прутка

353664, Краснодарский край, Ейский район, с. Воронцовка, ул. Школьная, д.1  
8 (86132) 62-314  
info@moi23.ru, www.moi23.ru

**ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

**Психологически здоровый ребенок**  
↓  
**ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

**Что такое здоровье?**  
Здоровье – одна из важнейших ценностей человека. Это находит отражение в пословицах, поговорках, афоризмах, народной мудрости:  
«Здоровье не всё, но всё без здоровья ничто», «Здоров будешь - все добудешь», «Здоровье - всему голова, всего дороже», «Здоровье не купишь - его разум дарит», «Здоровье за деньги не купишь», «Тысячу вещей нужны здоровому человеку и только одно больному – здоровье» и др.  
Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических недостатков.  
(Всемирная организация здравоохранения)

**Как сделать так, чтобы день, несмотря на возможные трудности, прошел замечательно?**

1. Перед сном, нужно открыть форточку и проветрить помещение, в котором вы будете спать. Следует прокатать из головы все плохое, что не дает вам уснуть или затрудняет ваш отход ко сну.
2. Не стоит вставать быстро и торопится, можно просто открыть глаза и улыбнуться. 2 минуты полежим, несколько раз хорошенько потянемся, чтобы проснулось наше тело и мышцы.
3. Откроем форточку, запустим свежий воздух в комнату, включим музыку, которую любим и активно подвигаемся.
4. Непременно нужно «принять душ».
5. До того как позавтракать, нужно выпить хотя бы стакан воды. Можно добавить лимонный сок или ложку меда.
6. Наденьте школьную форму, после этого посмотрите на себя в зеркало. Какой красавец или красавица, не правда ли? Улыбнитесь самому себе, прогоните все неприятные мысли прочь! Вы прекрасно выглядите, у вас прекрасное настроение!

**А если утро началось без стресса и в прекрасном настроении, то вы уже многое сделали**

**У вас начался чудесный день!**

скачать буклет: [страница 1](#), [страница 2](#)

### СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Душевная жизнь человека чрезвычайно сложна, так как психика состоит из двух взаимопределяющих составных: осознаваемое и неосознаваемое - сознание и подсознание. В неосознаваемой сфере важное значение имеет фиксированное отношение

к себе, к другим и к жизни в целом. Определяют это установки и психологическая защита. Родителям особенно важно понять, какую роль в эмоционально-личностном развитии ребенка играют родительские установки. Бесспорно, родители - самые значимые и любимые для ребенка люди. Авторитет, особенно на ранних этапах психо-эмоционального развития, непререкаем и абсолютен. Вера в непогрешимость, правоту и справедливость родителей у детей непоколебима: "Мама сказала...", "Папа велел" и т.д. Взрослые люди, способные осознавать и контролировать, многое "подвергают сомнению", ставя психо-экологические защиты к установкам и требованиям окружающих, руководствуясь собственными желаниями и мотивами. Они не пускают в свое подсознание те установки, которые сознательно им не нужны. ("Курить вредно!" - хочу и курю!). Дети не могут этого делать. Они не в состоянии поставить психологический барьер в отношениях с родителями. Поэтому многое из тех установок, которые они получают от своих родителей, в дальнейшем определяет их поведение, причем стереотипное, одинаковое в сходных жизненных ситуациях. Несомненно, большая часть родительских установок положительна и способствует благоприятному развитию личного пути ребенка. А раз они помогают и не мешают, то и осознавать их необязательно. Это своеобразные инструменты психологической защиты, помогающие ребенку сохранить себя и выжить в окружающем мире. Примером исторически сложившихся и передаваемых из поколения в поколение положительных установок, охраняющих человека, являются пословицы и поговорки, сказки и басни с мудрым адаптационным смыслом, где добро побеждает зло, а мудрость - глупость, где важны стойкость, вера в себя и свои силы. Задумывались ли вы, взрослые, какие установки дали вам ваши родители, не являются ли они внутренними указателями на вашем жизненном пути? Внимательно рассмотрите ссылки: "негативные установки", "позитивные установки" и подумайте, прежде чем что-то категорично заявлять своему ребенку о последствиях, а не ваших ли родителей это установки? Не говорите своему ребенку того, чего бы вы ему на самом деле не желали.

### Негативные установки

"Сильные люди не плачут". "Думай только о себе, не жалея никого". "Ты всегда, как твой(я) папа (мама)". "Дурачок ты мой!" "Уж лучше б тебя вообще не было на свете!" "Вот и будешь по жизни мыкаться, как твой папа (мама)...". "Не будешь слушаться - заболеешь!". "Яблоко от яблоньки недалеко падает". "Сколько сил мы тебе отдали, а ты..." "Не твоего ума дело..." "Бог тебя накажет!.." "Не ешь много, будешь толстый, никто тебя любить не будет". "Не верь никому, обманут!.." "Если ты будешь так поступать, с тобой никто дружить не будет!" "Ты всегда это делаешь хуже других..." "Ты всегда будешь грязнулей!" "Женщина глупее мужчины..." "Ты плохой!" "Будешь букой - один останешься". "Все хорошее всегда кончается, нельзя всегда есть конфетки..."

Этот список вы можете продолжить сами, кое-что в нем вы узнали, подумайте, какие установки мешают вам жить и не давайте их своим детям, если не хотите, чтобы что-то в вашей жизни повторялось в ваших детях.

### Позитивные установки

"Поплачь - легче будет". "Сколько отдашь - столько и получишь". "Какая мама умница! Какой у нас папа молодец! Они самые хорошие!" "В тебе все прекрасно..." "Какое счастье, что ты у нас есть!". "Каждый сам выбирает свой путь". "Ты всегда будешь здоров!" "Что посеешь, то и пожнешь". "Мы любим, понимаем, надеемся на тебя". "Твое мнение всем интересно". "Бог любит тебя!" "Кушай на здоровье!" "Выбирай себе друзей сам..." "Как ты относишься к людям, так и они к тебе". "Как аукнется, так и откликнется". "Каждый может ошибаться! Попробуй еще!" "Какой ты чистенький всегда и аккуратный!" "Чистота - залог здоровья". "Все зависит от человека..." , "Я тебя люблю любого..." "Люби себя и другие тебя полюбят". "Все в этой жизни зависит от тебя"

### Как часто вы говорите детям...

- Я сейчас занят(а)...
- Посмотри, что ты натворил!
- Это надо делать не так...
- Неправильно!
- Когда же ты научишься?
- Сколько раз я тебе говорила!
- Нет! Я не могу!
- Ты сведешь меня с ума!
- Что бы ты без меня делал!
- Вечно ты во все лезешь!
- Уйди от меня!
- Встань в угол!

Все эти "словечки" крепко зацепляются в подсознании ребенка и потом не удивляйтесь, если вам не нравится, что ребенок отдалился от вас, стал скрытен, ленив, недоверчив, не уверен в себе.

### Эти слова ласкают душу ребенка

- Ты самый любимый!
- Ты очень многое можешь!
- Спасибо!
- Что бы мы без тебя делали?!
- Иди ко мне!
- Садись с нами!..
- Я помогу тебе...
- Я радуюсь твоим успехам!
- Что бы ни случилось, твой дом - твоя крепость.
- Расскажи мне, что с тобой...

Чувства вины и стыда ни в коей мере не помогут ребенку стать здоровым и счастливым. Не стоит превращать жизнь в уныние, иногда ребенку вовсе не нужна оценка его поведения и поступков, его просто надо успокоить...