

«Как сохранить физическое и психологическое здоровье членов семьи»

(консультация для родителей)

Подготовил: воспитатель Малышева О.В.

Полноценное развитие и благоприятное эмоциональное состояние детей напрямую зависит от методов воспитания и психологического климата в семье. Основными элементами выполнения этих условий и родительских функций в целом является наличие физических, материальных и психологических ресурсов родителей.

Если физические и материальные ресурсы - здоровье, финансы, безопасные условия проживания понятны всем, то психологическое здоровье и то, что стоит за ним, не совсем доступно для понимания.

Что же мы понимаем под психологическим здоровьем? Психологическое здоровье – состояние душевного благополучия и адекватного отношения к окружающему миру, которое является необходимой частью жизни человека и его полноценного развития. Психологически здоровый человек способен реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать.

Психологическое здоровье семьи – комфортное, эмоционально окрашенное состояние функционирования семьи. Важнейшее предназначение любой семьи состоит в создании сферы абсолютной защищенности её членов от негативного воздействия различных факторов, снятия отрицательной эмоциональной напряженности.

Семья – сложная социальная система и, как всякая система, стремится к равновесию, что является основным признаком психологического здоровья. Вместе с тем, семья – развивающаяся система, и ей свойственны нарушения равновесия. Факторами, вызывающими эти нарушения (стрессорами), могут быть



различные обстоятельства: изменения в составе семьи, физическое здоровье членов семьи, материальные трудности.

Задача родителей - формировать и сохранять психологическое здоровье детей. Забота о психологическом здоровье детей предполагает внимание к внутреннему миру ребенка, к его чувствам и переживаниям, увлечениям и интересам, способностям и знаниям; отношению к себе, сверстникам, окружающему миру, происходящим семейным и общественным событиям, к жизни как таковой.

Для того чтобы реализовывать все эти составляющие, родителю в первую очередь нужно самому иметь ресурсное состояние. Здесь работает правило кислородной маски, как в самолете: «Сначала наденьте кислородную маску на себя, потом на ребенка». Ведь в жизни ребенка достаточно часто

случаются ситуации нехватки «кислорода» и для поддержания жизнестойкости ребенка необходимо поддерживать себя. Это и есть ответственность родителя. Следует учитывать необходимость профилактики эмоционального напряжения и восполнения своих ресурсов. Родителю важно уделять время себе и своим интересам, эмоционально переключаться с трудовой деятельности на воспитание ребенка, понимать и различать фазы стресса для того, чтобы экологично выходить из этих состояний.

Помните! В состоянии стресса, физической усталости вы не сможете дать ребенку столько внимания и заботы, сколько необходимо ему и сколько хотите дать сами. Позаботьтесь о самом себе, дайте себе время для отдыха, придите в ресурсное состояние. И только потом эмоционально и с новыми силами продолжайте исполнять свои родительские обязанности.

Для формирования жизнестойкого поведения и поддержания психологически ресурсного состояния у ребенка, психологи дают следующие рекомендации:

1. Телесная поддержка. Объятия, похлопывание, поглаживание по плечу, спине, локтевому сгибу. Телесная поддержка - самый первый опыт получения сигнала «ТЫ В БЕЗОПАСНОСТИ», который ребёнок получает в первые месяцы при контакте с матерью.

2. Тактичность, уважительное отношение. Не лезть с расспросами, а выслушать деликатно, без оценок и советов, когда ребёнок сам захочет выговориться.

3. Признание наличия у ребёнка необходимых ресурсов: «Я верю, что ты справишься, и если нужна будет моя помощь, обращайся». Эта вера в ребёнка обратит его к собственным ресурсам, не даст впасть в состояние жертвы.

4. «Ты такой не один», привести примеры людей, которые справились.

5. «Так случилось» - безоценочное принятие ситуации, не выдвигая никаких догадок, обвинений, и т. п.

Для этого требуется большая работа. Необходимо понимание, знание себя, своих интересов и потребностей, самовоспитание и дисциплина, способность принимать решения, умение находить разные варианты действий. Это готовность к новому, действенное применение собственных ресурсов. Умение радоваться новому дню, поддерживать и помогать людям вокруг.