

## 10 правил для психического здоровья ребёнка

Консультацию подготовила педагог-психолог Грицай А.В.

1. Как можно раньше начинайте привлекать своих детей к самой разнообразной деятельности. Мотивируйте их, чтобы это было в радость. И чем больше видов деятельности, тем благополучнее и здоровее будет ваш ребёнок
2. Активно знакомьте своего ребёнка с окружающим миром, природой, физическими явлениями, обсуждая с ним различные темы.
3. Пусть он знакомится с другими детьми и людьми. Помогайте ему осознавать себя в социуме, найти и понимать свою полезность.
4. Расширяйте кругозор литературой, посещением кино, театров, библиотек, обсуждая потом прочитанное, увиденное, услышанное.
5. Привлекайте к разнообразной творческой деятельности – не только современные развивающие игры за столом, но и настоящую помощь в жизни – смастерить полезную вещь, что-нибудь покрасить. Главное, чтобы ребёнок видел, что сделанное им приносит пользу.
6. Используйте разумные физические упражнения, не повреждающие тело, прививайте навыки ловкости и координации.
7. Давайте ребёнку время «побездельничать». Это просто необходимо для сброса физического и психологического напряжения, раскладывания всей полученной информации «по полочкам», осознания своих желаний и возможностей.
8. Прекратите нервно оберегать ребёнка от всех несуществующих, воображаемых вами напастей: а вдруг заболит, а вдруг упадёт, а вдруг не справится...
9. Излишняя мыслительная деятельность без физического участия тела – только вредит психологическому здоровью. Умерьте для маленького ребёнка количество «развивашек», разбавьте их прогулками.
10. Разумно оберегайте ребёнка от реальных опасностей – вредная еда, чрезмерное количество мусорной информации из интернета, нарушение режима собственных биоритмов, опасные для здоровья привычки, увлечения.