



Всемирный день психического здоровья отмечается ежегодно с 1992 года. Установлен по инициативе Всемирной федерации психического здоровья при поддержке Всемирной организации здравоохранения.

Как сохранить психическое здоровье ребенка?

Данная проблема все чаще волнует современных родителей. Среда, в которой обитают дети, неблагоприятно сказывается на психике детей, а уровень утомляемости растет с каждым днем.

Беседуйте с ребенком на все волнующие его темы. Расспрашивайте постоянно о всех явлениях, которые происходят в детском саду, в школе. Следите за его активностью и эмоциональным состоянием, ни в коем случае не допускайте переутомления. Не будьте равнодушны к проблемам ребенка.

Не ставьте перед ребенком условий, невозможных для выполнения. Не заставляйте учиться лучше всех, не каждый ребенок имеет способности к отличному восприятию по всем предметам. Участие в проведении праздников, соревнований должно быть добровольным, по желанию самого малыша.

Просматривая школьные тетради и дневник, не высказывайтесь резко, критикуйте, но в меру. Лучше обратитесь за помощью к школьным учителям. Ребенок должен доверять вам, а не бояться рассказывать о малейших своих неудачах в отношениях со сверстниками и преподавателями. Активно участвуйте в разрешении любых конфликтов, чтобы ваш ребенок не чувствовал себя одиноко в этом огромном мире.

Контролируйте занятость ребенка после уроков. Посещение большого количества кружков и секций не всегда сказывается положительно на психологическом состоянии ребенка.

Следите за тем, что доставляет радость ребенку, а что вызывает негативные эмоции. Наладьте хорошие взаимоотношения в семье, не допускайте ссор и скандалов на глазах ребенка. Будьте доброжелательны. Управляйте своими эмоциями, сохраняйте равновесие, т.к. психологическое здоровье зависит от отношений между родителями.

Сократите продолжительность просмотра телевизионных передач, если вы стали замечать плохой сон, сильную усталость ребенка. Создайте комфортную среду для жизни, чтобы не исказить эмоциональное развитие.

**Счастья и здоровья Вашим семьям!**