

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 1»**

«Психологическая зарядка с детьми»

в рамках Дня психического здоровья

9 октября

**Педагог-психолог,
Шаройкина Л.А.**

Красноярск, 2020 г.

10 октября

Всемирный день психического здоровья

Психическое здоровье, согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

«Как сохранить психическое здоровье ребенка»

- Всегда находите время поговорить с ребенком.
- Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.
- Не оказывайте нажима на ребенка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на самостоятельное решение.
- Научитесь относиться к ребенку как равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.
- Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощечины».
- Не требуйте от ребенка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой.
- Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким успехам.
- Осознайте, что взрослеющий подросток не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей.
- Умейте прощать, «лечите» добром.
- Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.
- Следите за выражением своего лица, когда обращаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо — «психологическая пощечина» ребенку.

Ясельная группа «Светлячки»



Ясельная группа «Радуга»



Разновозрастная группа «Пчелки»



Разновозрастная группа «Капельки»



Подготовительная к школе группа «Солнышко»



Подготовительная к школе группа «Ромашка»



Благодарю за внимание!

Берегите себя и своих близких!