

Е. А. Панько, Е. П. Чеснокова, Т. М. Невзвешкая

Психологическое здоровье ребенка



о путях и способах
его укрепления в семье

Оглавление

Здоровье дороже всего.....	5
ЧТО ТАКОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ОТ ЧЕГО ОНО ЗАВИСИТ.....	7
О психологическом здоровье.....	7
Внешние факторы психологического здоровья детей.....	9
«Важней всего – погода в доме».....	9
Значим состав семьи и взаимоотношения в ней.....	22
Внутренние факторы психологического здоровья детей.....	28
КАК ПОМОЧЬ ОБРЕСТИ И УКРЕПИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА В СЕМЬЕ.....	42
Способствуем базовому доверию к миру.....	42
Удовлетворим потребность ребенка в общении	54
Младенчество и ранний возраст.....	54
Дошкольное детство.....	61
«От улыбки хмурый день светлей...».....	67
Используем незатейливые забавы, юмор, шутки.....	67
А не создать ли нам семейный цирк?.....	70
Возьмем в помощники игры, сказку.....	72
Помогаем обрести чувства защищенности и самооценности.....	76
Позаботимся о положительном самоотношении и позитивной самооценке ребенка.....	76
Поможем ребенку обрести компетентность.....	89
Проявим заинтересованность в детской деятельности.....	107
Способствуем развитию чувства ответственности и сопричастности ребенка к общесемейным делам.....	124
Поможем ребенку преодолеть страх.....	134
Содействуем принятию других людей и развитию эмпатии.....	139
В чем проявляется эмпатия ребенка	139
О механизмах развития эмпатии.....	140
Что еще способствует развитию эмпатии ребенка.....	142
Детское творчество как средство укрепления психологического здоровья малыша.....	150
Позаботимся о предметной среде.....	150
Стимулируем детское творчество.....	153
Литература.....	161

ЗДОРОВЬЕ ДОРОЖЕ ВСЕГО

Еще в XVII веке известный чешский педагог Я.А. Коменский в своей «Материнской школе» (фактически первой программе для начальной ступени образования) призывал родителей уделить здоровью особое внимание. «Так как обучать детей можно только в случае, если они будут живы и здоровы, писал он, – то первая забота родителей – оберегать здоровье детей». Минули столетия, но и сегодня важнейшей заботой взрослых, воспитывающих детей, остается охрана и укрепление их здоровья. При этом традиционно основное внимание уделяется вопросам сохранения и укрепления физического здоровья детей: закаливанию, физической активности, рациональному питанию, осанке, режиму дня, предупреждению детских болезней, борьбе с ними. Конечно, это очень важно, необходимо. Между тем, современные представления о здоровье выходят далеко за рамки медицины и предполагают немалые усилия взрослых в другом направлении. Все более широкое признание сегодня получают взгляды на здоровье как источник повседневной жизни, заключающий в себе как социальные и личностные ресурсы, так и физические возможности (ВОЗ). Есть и другие определения здоровья. Однако не столько различия, сколько общность обращает в них на себя внимание. Сегодня значимой характеристикой здоровья выступают его психологические аспекты. А это значит: если мы действительно хотим, чтобы ребенок был здоров, надо охранять и укреплять как его физическое, так и психологическое здоровье. Забота о таком здоровье, которому посвящено пособие, предполагает внимание, прежде всего, к внутреннему миру ребенка, его чувствам, эмоциональным состояниям, взаимоотношениям с близкими, значимыми ему людьми.

Хочется надеяться, что предлагаемая книга поможет создать в семье условия, благоприятные для «обретения» вашими детьми психологического здоровья, его укрепления, предупредить появление некоторых факторов его риска. Возможно, для кого-нибудь из наших читателей оно станет «толчком» для пересмотра своего взгляда на ребенка, общения с ним, поможет разобраться в своих взаимоотношениях с малышом и в чем-то изменить их ради его здоровья. Будем рады и этому. От вас сейчас так много зависит!

Авторы