



День психического здоровья в ДОУ

Мероприятия с детьми в рамках
Всемирного дня психического
здоровья.

10 октября — Всемирный день психического здоровья

**«Психологическая зарядка с детьми» в рамках Дня психического здоровья с детьми подготовительных групп
Группа «Аленький цветочек»**





НЕТ здоровья без психического здоровья.

**Стрессы стали составляющей частью жизни
современного человека.**

*Люди борются с ними, не задумываясь о том, что нужно не
бороться, а не допускать их.*

**Психологические зарядки способствуют
повышению энергетического потенциала,
помогут овладеть приемами релаксации и
концентрации.**

Психическое здоровье является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья. Оно определяется как состояние благополучия, при котором каждый человек может реализовать свои способности и собственный потенциал, противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно и плодотворно работать и вносить вклад в жизнь своего сообщества. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия каждого человека и эффективного функционирования всего сообщества.

Психологическое здоровье человека



«Психологическая зарядка» с детьми группы «Лесовички»



"Психологическое здоровье" характеризует личность в целом (в отличие от "психического здоровья", которое имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам)

Психологическое здоровье включает в себя разные компоненты жизнедеятельности человека

- ✓ *состояние психического развития ребенка, его душевного комфорта;*
- ✓ *адекватное социальное поведение;*
- ✓ *умение понимать себя и других;*
- ✓ *более полная реализация потенциала развития в разных видах деятельности;*
- ✓ *умение делать выбор и нести за него ответственность.*

! Психологическое здоровье =

психическое здоровье + личностное здоровье

«Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов»

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ОЧЕНЬ ВАЖНЫ

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ



**Здоровье - царство смеха,
Сам смех – тропа к успеху,
И все нам удастся,
когда душа смеется.**

**Больше улыбайтесь,
каждым днем вы наслаждайтесь!**

Занятия в старших группах «Моё психологическое здоровье»

Старшая группа «Колокольчики»



Старшая группа «Весёлый городок»



Старшая группа «Сказка»



Релаксационный тренинг в средних группах «Моё настроение»

Средняя группа «Звездочки»



**Средняя
группа «Солнышко»**



Средняя группа «Радуга»



«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».**
- **Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким успехам.**
- **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.**

Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.

- Цитата классика **Антон Павлович Чехов**
- **«Дети святы и чисты. Нельзя делать их игрушкой своего настроения»**

Рекомендуем с самого начала строить взаимоотношения с ребенком на фундаменте согласия и взаимопонимания.

Мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении.

Многие психологи советуют: что ребенка нужно обнимать не менее 8 раз в день. Вспомните, стоит нам улыбнуться - сразу становится легче, нахмуриться подкрадывается грусть. Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу.

Tatyana Bobkova



Жизнь — это радость.

А всё остальное лишь тени и отражения.