Государственное учреждение образования

«Рогачевский районный центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации»

# *Значение психологического комфорта*

# *для здоровья ребенка*

Для того чтобы наши дети выросли здоровыми полноценными гражданами необходимо несколько условий которые мы, родители можем предоставить им это: правильного питание, режим дня, пребывание на свежем воздухе, двигательная активность, закаливающие процедуры и

психологический комфорт.

Психологический дискомфорт возникает в результате негативного психического состояния, обусловленного невозможностью удовлетворения тех или иных потребностей ребенка. Наличие негативного психического состояния у ребенка может спровоцировать формирование таких черт характера, как агрессивность, возбудимость, пассивность.

Любой стресс для ребёнка оказывает прямое влияние на его физическое и психическое состояние. В результате психологического дискомфорта могут возникнуть такие заболевания как: бронхиальная астма, головные боли и приступы рвоты все эти симптомы лежат в основе неврозов.

Для того чтобы избежать таких психосоматических заболеваний родители должны соблюдать три момента в воспитании своего чада:

1. Спокойное, уравновешенное состояние матери, ухаживающей за младенцем. А именно: между младенцем и матерью существует эмоциональная связь.  И если мать
нервничает,  или она чем-то расстроена, подавлена, то и ребенок становится капризным и беспокойным, много плачет и плохо спит. Таким образом, передающийся ему эмоциональный дискомфорт влияет на его состояние. Как правило, у нервной и тревожной матери вырастает нервный и тревожный ребенок. Объясняется это не только наследственной предрасположенностью, но и постоянным психологическим дискомфортом, в котором растет малыш, эмоционально зависимый от матери.

2. Продление домашнего периода дошкольного детства, т. е. максимальная отсрочка определения малыша в детское дошкольное учреждение. А это значит: что малыш не всегда готов идти в детский сад  из-за чрезмерной психологической нагрузки, не адекватной возрасту ребенка, получаемой им в детском саду или яслях. А также нагрузки связанной с большой ответственностью накладываемой на детей, соблюдению правил и так далее. Оптимальным возрастом посещения детского сада большинство психологов сегодня считают четыре года, а вполне допустимым - три.  Вот только спокойное, воспитание в семье позволяет окрепнуть нервной системе ребенка и предохраняет его от раннего развития психосоматических заболеваний.

3. Подготовка ребенка к школьному обучению. Адаптацию к школе проходят все первоклассники. И чем лучше подготовлен к ней ребенок, тем меньшую психологическую и физическую нагрузку он испытывает.

Все вышесказанное показывает, что заболевания ребенка нередко являются защитной реакцией на испытываемый им психологический дискомфорт в той или иной ситуации. Если ребенку плохо в каком-то детском учреждении, то болезнь позволяет не ходить туда. Кроме того, во время болезни ребенок испытывает повышенное внимание и заботу взрослых, чего ему может так недоставать в обыденной жизни.

**Составитель:**

**педагог-психолог ЦКРОиР**

**Т.А. Хотименко**

Использованы источники Интернет-ресурсов