

Памятка

«Как сохранить психологическое здоровье детей»

Что такое психологическое здоровье?

Для начала давайте определим, что же такое **Психологическое здоровье**? Это основа жизнеспособности ребенка, которому в процессе детства приходится решать непростые задачи своей *жизни*: учиться жить, работать, нести ответственность за себя и других, учиться владеть собственным телом и собственным поведением, осваивать систему научных знаний и социальных навыков, развивать свои способности и строить образ «Я».



Основными критериями определения психологического здоровья дошкольника являются:

- адекватный возрасту уровень развития познавательной и эмоционально-волевой сферы;
- способность к самоуправлению своим поведением;
- умение общаться со сверстниками и взрослыми;
- адекватность восприятия окружающего и реагирования на происходящее.

Психологическое здоровье дошкольника в повседневной жизни проявляется в первую очередь преобладанием положительных эмоций над отрицательными, положительной самооценкой, доброжелательностью, уверенностью в себе и своих силах.

Почему возникает проблема с психологическим здоровьем?

Взрослые, пытаясь выработать у малыша сдержанность, умение «затормозить» свои желания применяют метод **запретов**. Но ребенок подвижен, активен, любознателен, он стремится познать окружающее, проявить самостоятельность. Но эти активные действия наталкиваются на жесткий родительский запрет: «нельзя», «не разговаривай», «не ерзай».

Постоянный **контроль и запреты** создают перегрузку тормозного нервного процесса, который у дошкольников еще относительно слаб. Процесс желания «действовать» - наталкивается на торможение процесса «активности». Если такие перегрузки повторяются часто, у ребенка может развиваться **невроз**.

Если родительские запреты сопровождаются окриком, угрозой или телесным наказанием. В подобной ситуации запрет приобретает характер **психотравмы**, возникает конфликт между ребенком и родителями. Отсюда возникает или **истеричность, крики, плач или замкнутость и агрессивность**.

Конечно, при необходимости, детей надо наказывать. Можно временно лишить игрушек, сладостей и т.д. Если ребенок наказан, например отцом, лучше, чтобы наказание отменил тоже он. Иначе в дальнейшем, дети перестают считаться с требованиями взрослых.

Следует учитывать, что **психика особенно ранима у детей физически ослабленных от рождения, у малышей возбудимых, часто болеющих**. Этим детям крайне необходим надежный заслон от психотравмирующих ситуаций.

Если же ребенку предстоит встреча с непонятным, но впечатляющими воздействиями (посещение зоопарка), то малыша необходимо к этому подготовить и по необходимости ограничивать зрелищные и другие впечатления.

Неврозы возникают иногда в результате просмотра кинофильмов, телевизионных передач. Родителям необходимо контролировать, что смотрит ребенок. В какие игры он играет. Сказки, рассказы, стихотворения, песни должны быть понятными и доступными и ни в коем случае устрашающими.

Телевизор и компьютер прочно вошли в нашу жизнь. Во многих семьях, к сожалению, телевизор включен целый день. А рядом играют дети и смотрят все подряд. Однако что и в каких количествах льется на ваших детей из современного «голубого экрана», никому объяснять не надо.



Что формирует психологическое здоровье и какова роль взрослого?

1. Здоровый психологический климат в семье и дошкольном учреждении.
2. Обучение детей навыкам здорового поведения, формировать правила личной гигиены, соблюдение режима дня, применение различных процедур закаливания, полноценный сон, начало дня с ежедневной зарядки.
3. Не бояться и всесторонне помогать в решении трудных ситуаций
4. разрешаемых ребенком самостоятельно или с помощью взрослых, при том, что предъявляемые нагрузки (*в т.ч. эмоциональные, т.е. стрессы*) соответствуют физиологическим возможностям ребёнка

(степень трудности ситуации соответствует возрастным и индивидуальным возможностям переживания стресса без ущерба для психологического и физического здоровья).

5. Поддерживать положительный фон настроения и фиксацию на успехах ребенка с анализом причин успешных форм поведения и эмоционального реагирования;
6. Выбор позитивного мышления - шаг к позитивным событиям.

Что же мы, взрослые, можем сделать?

- обучать положительному самоотношению и принятию других (*т.е. формировать адекватную самооценку по принципу "я - окей, ты - окей"*);
- обучать рефлексивным умениям (навыкам понимания своих эмоциональных реакций и умению выразить их словами, навыкам понимания эмоционального состояния других людей, умению ставить себя на место другого и умению смотреть на свои поступки глазами окружающих);
- формировать потребности в саморазвитии (*создавать условия для реализации творческих потребностей ребенка*);
- уделять своему ребенку достаточно внимания, любви, заботы.

Заповеди для родителей: «Как сохранить психологическое здоровье дошкольника?»

1. Принимайте и уважайте своего ребенка таким, какой он есть;
2. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим. Контролируйте свое поведение;
3. Активно выслушивайте его переживания и потребности;
4. Будьте не рядом с ним, а вместе с ним;
5. Не вмешивайтесь в занятия, с которыми он справляется;
6. Помогайте, когда просит;
7. Поддерживайте успехи;
8. Делитесь своими чувствами;
9. Справедливо разрешайте конфликты;
10. Обнимайте не менее 8 раз в день, так как ребенок должен чувствовать вашу любовь и ласку.

И тогда его психологическому здоровью ничего не угрожает!