

«Как сохранить и укрепить психическое здоровье детей»

Для начала давайте определим, что же такое **Психологическое здоровье?**

Это основа жизнеспособности ребенка, которому в процессе детства и отрочества 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».

Сегодня забота о психологической безопасности и здоровье школьников становится обязательным целевым ориентиром в работе каждого образовательного учреждения и учителя, показателем достижения ими современного качества образования.

По данным исследователей Института мозга Российской академии наук, в нашей стране каждый третий взрослый нуждается в психологической поддержке. В настоящее время признаётся, что многие психические расстройства произрастают из детского возраста. Расстройства, возникающие у детей и подростков, в случае неполучения своевременной специализированной помощи, могут приводить к возникновению более тяжёлых форм психических и поведенческих расстройств и социальной дезадаптации.

В данной консультации мы поговорим о некоторых направлениях работы по сохранению и укреплению психологического здоровья дошкольников.

Важная цель работы с педагогическим коллективом и родителями это формирование общего воспитательного «поля» вокруг ребенка, обеспечивающего согласованность (*непротиворечивость*) воздействий взрослых. Такая работа проводится через комплекс мероприятий по повышению психолого-педагогических грамотности родителей и педагогов по вопросам сохранения психологического здоровья.

Родители знают границы психоэмоциональных возможностей своих детей. Особенно они внимательны к малышам в возрасте от 1 до 3 лет. И стараются не допускать тех раздражителей, которые слишком сильны для ребенка и могут вызвать срыв высшей нервной деятельности, привести к развитию нервного заболевания. Но стоит ребенку пойти в детский сад, пройти адаптацию и родители перестают обращать внимание, на эмоциональное состояние своего ребенка, считая его уже достаточно взрослым, для того что бы он самостоятельно справляться с житейскими трудностями.

В большинстве все воспитательные воздействия в дошкольном учреждении направлены на то, чтобы вырабатывать у дошкольника сдержанность, умение «затормозить» свои желания, но в силу особенностей возраста ребенок подвижен, активен, любознателен, он страстно стремится познать окружающий мир, проявить самостоятельность, и нередко эти активные действия наталкиваются на строгий воспитательский и жесткий родительский запрет: «нельзя», «не делай этого», «не разговаривай», «не ерзай» и т. д. Постоянные запреты обуславливают

перегрузку тормозного нервного процесса, который у дошкольников еще относительно слаб. Кроме того, создаются условия для столкновения этого процесса с возбуждением, с желанием что-то делать, двигаться, говорить и т. п. Если такие перегрузки и «сшибки» повторяются часто, у ребенка может развиваться невроз.

Возможность развития невроза у дошкольников явно возрастает, когда родительский запрет сопровождается окриком, угрозой или телесным наказанием. В подобной ситуации запрет приобретает характер психотравмы, рождающей не только конфликт между ребенком и родителями, но и грубую дезорганизацию детских мыслей и чувств, а иногда — полный срыв психоэмоциональной деятельности.

Одним из факторов, отрицательно влияющих на психологическое здоровье дошкольников выделяют: смещение ориентиров с нравственных внутрисемейных ценностей на материальное и социальное положение в обществе; бесконтрольное использование Интернет-ресурсов; ограниченность двигательной активности обучающихся (*гиподинамия*); отсутствие планомерной и целенаправленной работы по профилактике вредных для здоровья привычек (*игровой, Интернет-зависимости и других девиаций*).

Что же формирует психологическое здоровье?

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

Что могут делать родители и педагоги, чтобы формировать у ребёнка психологическое здоровье?

- 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.

Важный фактор становления у детей психологического здоровья - наличие у окружающих ребёнка взрослых (*родителей и педагогов*) таких качеств, как жизнелюбие, жизнерадостность и чувство юмора.

1. Благополучные отношения родителей и детей — это отношения любви и свободы. Помните, что лучше прочитанная книга чем бесцельный просмотр телевизора или игра в планшет.

2. Любите своего ребенка – он ваш! Уважайте членов своей семьи - они попутчики на вашем пути.

3. Обнимайте своего ребенка не менее 8 раз за день.

4. Не бывает плохих детей – бывают плохие поступки. Личный пример лучше всякой морали. Положительное отношение к себе основа для психологического выживания.

5. Лучший вид отдыха: прогулка с семьей на свежем воздухе, а

6. Лучшее развлечение ребенка это совместная игра с родителями.

Наполните ребенка любовью, сделайте его счастливым — это лучшее лекарство от страхов, неуверенности в себе, агрессивности и других психологических проблем.