

КАК СОХРАНИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Нервно-психическое здоровье – один из критериев здоровья в целом. Учёные относят дошкольный возраст к так называемым критическим периодам в жизни ребёнка. При неблагоприятных условиях у детей возникают эмоциональное напряжение и как результат – появление неврозов.

На современном этапе развития общества жизненный уровень населения понизился, ускорился темп жизни. В связи с этим повысилась агрессивность людей, их занятость, и от этого страдают дети. Из-за постоянной загруженности родителей, дефицита внимания базовые потребности ребёнка в любви, ласке не удовлетворяются. В результате этого нарастают напряженность, агрессивность, озлобленность у детей.

Психологическое здоровье ребенка зависит от многих факторов:

Первое - это семейное благополучие. Здоровая психика ребенка — это, прежде всего, благоприятный психологический климат в его семье. Взаимодействие ребенка с родителем является первым опытом взаимодействия с окружающим миром. Этот опыт закрепляется и формирует определенные модели поведения с другими людьми. Все, что делают взрослые, непроизвольно фиксируется детьми, а после воспроизводится: их взгляды, слова, поступки.



Второе - эмоциональный контакт со взрослыми. Эмоциональный родительский контакт с ребенком – пожалуй, самое важное. Он требует сил, его не всегда легко осуществить из-за собственной усталости взрослых, но награда доверие и понимание внутреннего мира ребенка и его проблем, о которых вы узнаете первыми и сумеете помочь. *Быть внимательным к своему ребенку* – это значит знать, о чем он мечтает, чем интересуется, как он себя чувствует в той или иной ситуации, с кем дружит, чего боится, чего хочет от вас, от друзей, чем вообще наполнена его жизнь.

Третье - социальные отношения. Общение в семье закладывает основу общения в большом обществе (друзья, воспитатели, знакомые), родители учат ребенка правильному общению с окружающими, для того чтобы ребенок научился налаживать связи с окружающими.

Четвертое - самореализация. Это умения налаживать отношения со сверстниками, умение договариваться, выполнение совместной деятельности. А в различных видах деятельности происходит реализация потенциала развития ребенка.

Пятое - самооценка и самоуважение. Преодоление трудностей невозможно без адекватной самооценки и самоуважения. Лишь в этом случае ребенок может попросить помощи без ущемления своего самолюбия. Он ценит себя и окружающих и готов прийти на помощь, умеет преодолевать трудности и держать удар. Ребенок - это отдельная личность со своими уникальными мечтами, желаниями и возможностями. Семья в свою очередь обеспечивает поддержку.



Причины нарушения эмоционального благополучия детей:

- Несогласованность требований к ребенку дома и в детском саду.
- Нарушение режима дня.
- Избыток информации, получаемой ребенком (интеллектуальные перегрузки).
- Желание родителей дать своему ребенку знания, которые не соответствуют его возрасту.
- Неблагополучное положение в семье.
- Чрезмерная строгость родителей, наказание за малейшее неповиновение, боязнь ребенка сделать что-то не так.
- Снижение двигательной активности.
- Недостаток любви и ласки со стороны родителей, особенно матери.

В результате происходят нарушения в компонентах психологического здоровья:

- - психическое здоровье (*познавательные, эмоционально-волевые процессы*);
- - социальное здоровье (*коммуникация, саморегуляция поведения*);
- - физическое здоровье (*соматические заболевания*).

При этом может наблюдаться:

- - выраженное повышение тревожности;
- - защитная агрессивность;
- - истеричность;
- - повышенная двигательная активность;
- - склонность к нарушениям дисциплины;
- - наличие выраженных страхов;
- - замкнутость;
- - повышенная утомляемость;
- - снижение работоспособности;
- частое проявление упрямства, капризов;
- навязчивые привычки – сосание пальца, грызение ногтей, накручивание волос на палец;
- стойкое нарушение аппетита или, наоборот, переедание;



- стремление к уединению;
- невротические проявления – моргание глазами, подергивание плеч, дрожание рук и др.

- дневное или ночное недержание мочи.

Всё это порождает изменения в эмоциональной сфере. Известный психолог Л.С. Выготский отмечал феномен «засушенное сердце» (отсутствие чувств), который он наблюдал у своих современников и который связан с «воспитанием, направленным на интеллектуализированное поведение». К сожалению, этот феномен актуален и в наше время.

Рекомендации родителям

«Как сохранить психологическое здоровье ребенка»

✓ **Помните:** от того, как родители разбудят ребёнка, зависит его психологический настрой на весь день.

✓ **Время ночного отдыха для каждого сугубо индивидуально.** Показатель один: ребёнок должен выспаться и легко проснуться к тому времени, когда вы его будите.

✓ **Научитесь встречать детей после их пребывания в детском саду.** Не стоит первым задавать вопрос: «Что ты сегодня кушал?», лучше задавать нейтральные вопросы: «Чем занимался?», «Как твои успехи?» и т.п.

✓ **Относитесь к воспитанию неформально.** Обращайте внимание на качество проведенного с ребенком времени, а не на его количество. Современная жизнь всех нас научила невольно экономить на всем, в том числе на эмоциях, разговорах, общении с детьми. Поэтому вместо того, чтобы сосредоточить все внимание на том, что нам сбивчиво рассказывает ребенок, мы слушаем рассеянно, думая о своем. Между тем научно доказано, что дети «скупых» и неумелых в общении родителей плохо себя ведут и чувствуют себя потерянными. Поэтому даже отрицательное внимание (неодобрение, осуждение) лучше, чем холодность и безразличие.

✓ **Радуйтесь успехам ребёнка.** Без раздражения относитесь к временным неудачам. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребёнка о событиях в его жизни.



✓ **Поменьше говорите, побольше делайте.** Статистика утверждает: мы даем своим детям до 2000 (!) советов и замечаний в день. Поэтому неудивительно, что наши дети становятся «глухими». Если ребенок, несмотря на ваши просьбы, с завидным безразличием бросает в стирку носки, вывернутые наизнанку, однажды выстирайте их такими, какие они есть. Пусть сам убедится, что в таком виде их невозможно отстирать и высушить. Дела убедительнее и громче слов.

✓ **Дайте детям почувствовать, что они сильны, легальными способами;** иначе они сами найдут нелегальные. А для этого с детьми надо советоваться, давать им право выбирать, покупать, считать деньги, готовить несложные блюда. Двухлетнему ребенку по силам вымыть пластиковую посуду, фрукты и убрать столовые приборы в ящик. Конечно, у вас это выйдет быстрее и лучше, но разве в этом дело? Если вы будете обходиться без помощи детей, вы лишите их возможности чувствовать себя нужными и сильными.

✓ **Ребёнку важно чувствовать, что он любим.** Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации.

✓ **Не забывайте думать о том, к чему могут привести ваши слова и поступки.**

Спрашивайте себя так: – Что случилось бы, если б я не вмешался?

Если мы вмешиваемся, когда в этом нет необходимости, мы лишаем детей возможности видеть последствия и учиться на собственных ошибках. И тем самым подменяем живую жизнь ворчливыми нравоучениями и запугиванием.

✓ **Все ваши правила и требования должны быть логически обоснованы и понятны ребенку.** А для этого в следующий раз, когда он забудет положить сушить варежки, не спешите отчитывать – он обидится, и урок не пойдет впрок. Пусть он попробует одеть сырые варежки и пойти в них домой. Последствие для ребенка должно быть логически связано с его собственным поведением. И только тогда, когда у него войдет в привычку сушить варежки после прогулки, ребенок увидит логику в вашей дисциплине.

✓ **Избегайте конфликтов.** Если ребенок проверяет вас истерикой, обидой, злостью или говорит с вами непочтительно, лучше уйти и сказать, что вы его ждете в соседней комнате, чтобы спокойно поговорить. Игнорируйте провокации и храните невозмутимость изо всех сил. Если вы обиделись или разозлились – вы проиграли.



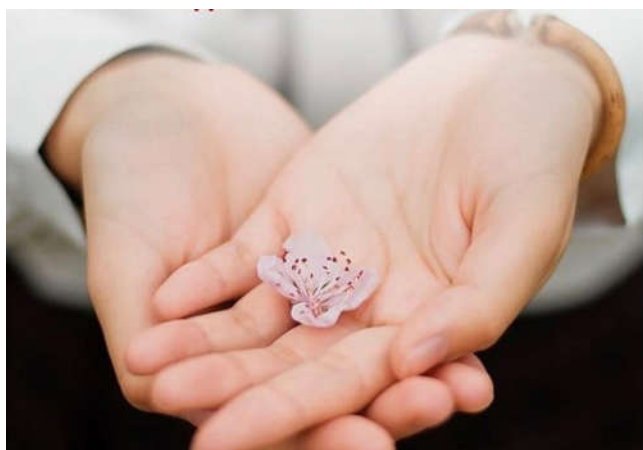
✓ **Не мешайте в одну кучу вину и виноватого.** Ребенок может сделать что-то нехорошее, но не может быть плохим. Он должен всегда быть уверен, что его любят независимо от того, что он сделал. Если сомневаетесь в правильности своих требований, спросите себя честно: «Будет ли ребенок от этого увереннее в своих силах?»

✓ **Нужно уметь быть добрым и твердым одновременно.** Предположим, вы сказали сыну, что нужно одеться за пять минут, иначе посадите его в машину в пижаме. По истечении указанного срока имеете полное право спокойно и бережно отнести его в машину. И смею вас уверить: в следующий раз у вас не будет проблем по утрам с одеванием. Только в этот момент вы должны быть добрыми и справедливыми.

✓ **Нужно всегда помнить о том, что наше слово отзовется** не только сейчас, но и через года, когда наши дети будут воспитывать наших внуков. Исходя из этих соображений, иногда приходится отказываться от простых и быстрых решений проблемы, предпочтение отдав сложным и трудоемким, если это в будущем принесет большую пользу нашим детям и внукам. Если мы можем ударить ребенка, то, пытаясь решить сиюминутную проблему, мы заодно учим его агрессивным действиям в ситуациях, когда чего-то хочешь добиться от другого человека или ребенка.

✓ **Будьте последовательны.** Если вы договорились, что не будете покупать в магазине конфеты, держите свое слово, несмотря на капризы, уговоры и слезы, как бы ни было жаль ребенка и как бы ни хотелось пойти на попятную. Ребенок будет больше уважать вас, если увидит, что вы умеете держать обещания. И сам со временем будет выполнять обещанное.

Здоровья Вам и Вашим детям!



Подготовил:
педагог-психолог
Рифель М.Л.