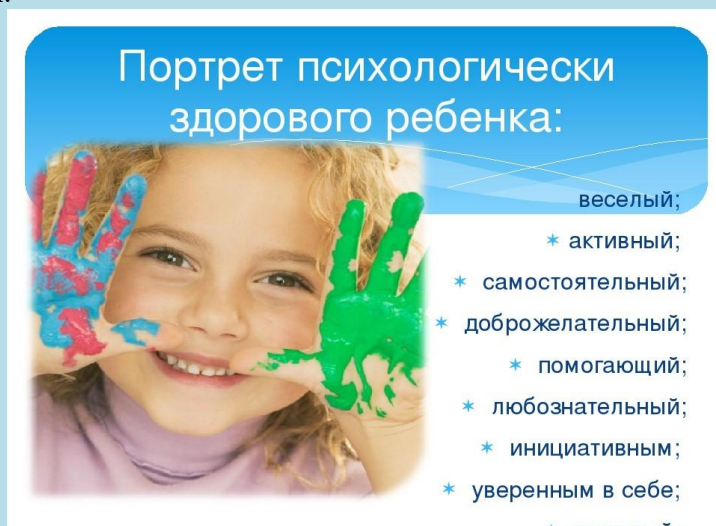


КОНСУЛЬТАЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ

Психологическое здоровье дошкольников

Психологическое здоровье включает в себя эмоциональное благополучие, адаптацию к социуму и способность к самореализации. Ребенок может испытывать серьезные трудности из-за низкой самооценки, травли в садике, семейных проблем. У ребенка может быть устойчивое нежелание посещать детский сад, сложности в налаживании контактов со сверстниками, повышенная плаксивость без видимых причин, высокий и средний уровень тревожности, конфликтности, что приводит к эмоциональной депривации ребенка, к задержке и искаженному развитию не только общения, но и всей эмоционально - личностной и эмоционально - волевой сфер ребенка.

Причиной является: недостаток эмоционального тепла, понимания близких, дефицит общения с окружающими взрослыми.



Основным условием нормального психосоциального развития ребенка признается спокойная и доброжелательная обстановка, создаваемая благодаря постоянному присутствию родителей или замещающих их лиц, которые внимательно относятся к эмоциональным потребностям ребенка, беседуют и играют с ним, поддерживают дисциплину, осуществляют необходимое наблюдение и обеспечивают семью необходимыми материальными средствами.

Психологическое здоровье ребенка тесно связано со стилем родительского воспитания. Существуют демократичный, контролируемый, смешанный стили родительского воспитания.

Демократичный стиль характеризуется высоким уровнем восприятия ребенка, хорошо развитым вербальным общением с детьми, верой в самостоятельность ребенка в сочетании с готовностью помочь ему в случае необходимости. В результате такого воспитания дети отличаются умением общаться со сверстниками, активностью, хорошим физическим развитием.

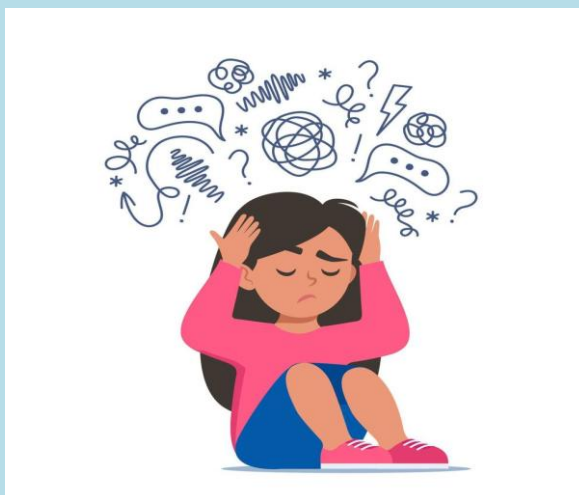
При контролирующем стиле воспитания родители берут на себя функцию контроля за поведением детей: ограничивают их деятельность, но поясняют суть запретов. В этом случае детям бывают присущи такие черты, как послушаемость, нерешительность, неагрессивность.

При смешанном стиле воспитания дети чаще всего характеризуются как послушные, эмоционально чувствительные, неагрессивные, нелюбопытные, с бедной фантазией.

Признаки хорошего психологического здоровья:

- эмоциональная стабильность и умение управлять чувствами;
- успешная социализация: умение дружить, доверять, общаться со сверстниками и взрослыми;
- любознательность и активность в познании мира;
- уверенность в себе и адекватная самооценка;
- способность к саморегуляции: управлять своим поведением в соответствии с ситуацией.

Тревожные сигналы: утрата интереса к ранее любимым играм, устойчивое нежелание посещать детский сад, сложности в налаживании контактов со сверстниками, повышенная плаксивость.



Рекомендации по укреплению психологического здоровья:

- 1) Создавайте безопасную среду: дом должен быть «крепостью», где ребенок чувствует себя защищенным.
- 2) Проводите время вместе: общайтесь, играйте, читайте, интересуйтесь делами ребенка, давая возможность высказаться без страх осуждения.
- 3) Учите эмоциям: помогайте ребенку понимать и называть свои чувства, учите выражать их социально приемлемым способом.
- 4) Относитесь к ошибкам правильно: объясняйте, что ошибаться – нормально, не сравнивайте ребенка с другими детьми.
- 5) Будьте предсказуемыми и последовательными: четкие правила и разумные требования создают чувство безопасности.
- 6) Хвалите за старания: радуйтесь маленьким успехам, это повышает самооценку.
- 7) Обеспечьте режим: здоровый сон (9-10 часов) и отсутствие стресса перед сном критически важны.
- 8) Ограничивайте гаджеты и проводите больше времени в подвижных играх и творчестве.

В связи с тем, что именно в дошкольном возрасте наиболее часто встречаются дети, страдающие различными психологическими заболеваниями, весьма актуальной является проблема психопрофилактики психологического состояния здоровых детей дошкольников. Безусловно, самым лучшим профилактическим средством являются хорошие отношения родителей с детьми, понимание родителями внутреннего мира своего ребенка, его проблем и переживаний, умение поставить себя на место своих детей.

Психологическое здоровье – основа будущего благополучия. Чем раньше родители заметят тревожные сигналы и создадут благоприятные условия для развития, тем легче ребенок будет проходить через возрастные кризисы и жизненные трудности.