

Психическое здоровье дошкольника

Здоровье - это состояние, характеризующееся полным физическим, духовным и социальным благополучием.

Психическое здоровье – это состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности.

А.В.Петровский, М.Г.Ярошевский.

Психическое здоровье помогает человеку принимать адекватные решения, мыслить рационально, адаптироваться к разным факторам окружающей среды.

Психическое здоровье не означает свободу от тревоги, вины, подавленности и других отрицательных эмоций. Оно подразумевает способность преодолевать психологические проблемы.

Важнейшей задачей общества является укрепление психического здоровья подрастающего поколения.

Психическое здоровье ребенка – это его позитивная психическая адаптация к жизни в обществе: выносливость к нагрузкам, сопротивляемость по отношению к неблагоприятным воздействиям.

Психическое здоровье ребенка соотносится со стадией его развития, с его генетическим наследием и культурным окружением.

Стадии развития ребенка:

От рождения до 3 лет

Ребенок учится доверять миру взрослых, осознает непрерывность существования предметов и людей даже в периоды их отсутствия.

От 3 до 6 лет

У ребенка формируется способность устанавливать взаимоотношения, делиться тем, что имеет, развивать элементарные нравственные суждения, отождествлять себя и других с мужским или женским полом.

От 6 до 13 лет

У ребенка закрепляются ранее приобретенные навыки, начинает развиваться нравственное чувство, в ходе игр возникает адаптация к внесемейному окружению.

Психологический аспект психического здоровья предполагает внимание к внутреннему миру ребенка: к его уверенности или неуверенности в себе, в своих силах, пониманию им своих способностей, интересов; его отношению к людям, окружающему миру, происходящим общественным событиям.

Факторы, отрицательно влияющие на психическое здоровье детей:

1. Наследственные

а) Психические заболевания родителей или близких родственников (бабушек, дедушек).

2. Дефекты физического развития

3. Физически ослабленные от рождения малыши

4. Соматические заболевания (часто болеющие дети)

5. Социальные

Психика ребенка дошкольного возраста характеризуется повышенной ранимостью и легкой истощаемостью. Многие воздействия **окружающего мира** могут оказаться для него сверхсильными и явиться причиной **нервных** реакций и даже **нервных** расстройств:

- Одномоментный испуг (грозы, землетрясения, пожара, лающей собаки, крупного хищника и т.д.). Результат – **психическая травма, невроз навязчивых состояний** (навязчивыми бывают страхи, воспоминания, поступки, навязчивые действия в виде бесконечного сплевывания, шмыганья носом, постукивания ногой или рукой, кивания головой), **тревожность**.

а) социально-культурный фактор

- Невротизация родителей из-за недостаточных условий для снятия эмоционального напряжения - дети растут в условиях семейного «разлада»;
- Невозможность или неумение родителей решать личностные проблемы, что приводит к распаду семьи (результат – психическая травма у ребенка). Он не может еще правильно оценить происходящее, не в состоянии без потрясения перенести уход из семьи отца или матери;
- Ранняя компьютерная зависимость. Дети, увлеченные компьютерными играми, рассеянны на занятиях, у них резко снижается объем запоминания, увеличиваются **тревожность** и уровень защитной **агрессии**. Ведь принцип большинства игр – догнать и уничтожить. Это - длительное слежение за убегающим объектом на небезопасном для зрения светящемся экране;
- Фильмы ужасов, фильмы с агрессивным содержанием (приводящие к **неврозу страха**).

б) социально-экономический

- Неудовлетворительные жилищно-бытовые условия;
- Загруженность родителей из-за ускорения темпа современной жизни. Многие дети ощущают дефицит мягкого, проникновенного домашнего общения, когда все разъясняется, когда вместе в лес, к морю, на прогулку. В своих рисунках дети забывают изобразить на лицах близких **рот и уши**. Это говорит о том, что дома либо мало говорят с ребенком, либо совсем его не слышат.

в) социально-психологический

Нарушения в сфере детско-родительских отношений:

- *гипоопекающий* тип воспитания – эмоциональное неприятие ребенка в семье (мало внимания и заботы). Ребенок растет озлобленным, недоверчивым, с заниженной самооценкой;
- *гиперопекающий* тип воспитания – чрезмерная забота о ребенке, контроль за поведением, ограничение деятельности. Ребенок растет требовательным, с завышенной самооценкой;
- громкие ссоры между родителями;
- запугивание ребенка взрослыми в «воспитательных целях»: милиционером («придет и заберет») или доктором («сделает укол») и т.п.;
- враждебное отношение взрослых к детям: грубые наказания (результат - **нарушение речи** - заикание или полное выключение речи на определенное время).

Результат: дети-неврастеники, неуверенные в своих силах, со слабой волей, с нарушениями памяти, внимания, сна. Умственные и физические нагрузки, даже умеренные, нередко вызывают у них бурные вегетативные реакции: покраснение

или побледнение лица, обильное потоотделение, боль в сердце, повышение температуры тела.

Как сохранить психическое здоровье дошкольника?

1. Соблюдать оптимальный ритм жизни: разумное чередование и сочетание умственных, эмоциональных и физических нагрузок.
2. Спокойная и доброжелательная обстановка дома и в д/с.
3. Если ребенок на распоряжение реагирует отрицательно, нецелесообразно настаивать на его выполнении. Лучше подождать, когда ребенок успокоится. Упрямым детям распоряжения следует отдавать в виде просьбы, сопровождая ее словами «пожалуйста», «будь добр» и т. п. без ноток раздражения. Наиболее уместен ровный, спокойный тон.
4. Позволять ребенку быть самим собой, со своими недостатками, слабостями и достоинствами. Опирайтесь на его сильные стороны.
5. В качестве воспитательного воздействия чаще использовать ласку и поощрение.
6. Установить четкие рамки «можно» – «нельзя», позволяя ребенку свободно действовать в них.
7. Организовывать детские игры, в процессе которых передавать необходимые навыки, знания, понятия о жизненных правилах и ценностях, человеческих взаимоотношениях.
8. Оптимизировать взаимоотношения родителей с детьми:
 - Поверьте в уникальность своего ребенка. Таких больше нет! Не стоит требовать от него реализации заданной Вами жизненной программы и достижения поставленных Вами целей. Предоставьте ему право прожить жизнь самому.
 - Не стесняйтесь демонстрировать ему свою любовь, любите его при любых обстоятельствах. Берите на колени, смотрите ему в глаза, обнимайте и целуйте его тогда, когда ему этого хочется.
 - Чаще разговаривайте с ребенком, объясняя ему непонятные явления и ситуации. Помогите ребенку научиться вербально, выражать свои желания, чувства, научиться анализировать свое поведение и поведение других людей.
 - Предоставляйте больше самостоятельности и независимости, давайте возможность общаться с другими детьми и взрослыми вне дома и обеспечивайте соответствующие условия для обучения.

Детский сад создает прекрасные условия для воспитания активности и уверенности в своих силах, но психическое здоровье закладывается **в семье.**

Уважаемые родители, чаще полагайтесь на свою любовь и интуицию, при возникновении трудностей обращайтесь за помощью к *психологу или психотерапевту.*