

Консультация для родителей и воспитателей «Психологическое здоровье дошкольников»

Подготовил: педагог-психолог

Иванова Л.В.

Психологическое здоровье – это динамическая гармония человека внутренняя (физического тела, его мыслей и чувств) и внешняя (между человеком и окружающими его людьми, природой).

В дошкольном возрасте происходит упрочнение «Я» ребенка и осознание его качественных характеристик: какой я — плохой или хороший? Важнейшее значение для стабилизации «Я» играет процесс идентификации с родителем своего пола. Это не просто подражание, а возможность почувствовать себя таким, каким хочет видеть себя ребенок. Это происходит за счет того, что родитель выступает как идеальное "Я".

Критерии психологического здоровья:

1. Состояние психического развития ребёнка, его душевного комфорта.
2. Адекватное социальное поведение.
3. Умение понимать себя и других.
4. Более полная реализация потенциала развития в разных видах деятельности.
6. Умение делать выбор и нести за него ответственность.

Причины нарушения психического здоровья.

К отклонениям в состоянии психического здоровья детей приводит сочетание неблагоприятных внешних факторов (семейные, взаимоотношения со сверстниками) с индивидуальной предрасположенностью:

1. Соматические заболевания (дефекты психического развития).
2. Неблагоприятные факторы, стрессы, воздействующие на психику.

Психологически здоровый дошкольник - это дошкольник, у которого наблюдается сбалансированность внутренних (познавательных, эмоциональных, физиологических) и внешних (требования социального окружения) особенностей развития его личности. Если дошкольник испытывает продолжительные нервные перегрузки (стресс, обиду, не справляется с заданиями, происходит истощение возможностей, и могут возникать различного рода нервно-психические расстройства (невроз).

Что нужно сделать, чтобы личностный рост был гармоничным?

Соблюдаем режим дня.

Важно научить ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть в одно и то же время. Следует уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание не позднее 21.00 – 22.00 часов, минимальная длительность сна 8 – 10 часов). Это делает ребенка более спокойным и позитивным.

Несколько конкретных советов о том, как сформировать у ребёнка высокую самооценку, уверенность в себе и способность противостоять трудностям:

Регулировать нагрузки.

Нужно внимательно следить за поведением ребенка, ориентироваться на его состояние. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок. При первых признаках сразу прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения, дать ребенку отдохнуть. Это может быть двигательная активность на свежем воздухе. Превышение даже положительных нагрузок (увлекательные игры) может привести к негативным результатам. Если не снижать нагрузки на ребенка, за этим может следовать истощение, недомогание, истерика, а затем и болезнь.

Никогда не обманывать ребёнка - делать хорошую мину при плохой игре, т. к. дети очень чувствительны к фальши.

Самооценка и самоуважение.

Преодоление неизбежных трудностей невозможно без хорошей 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 кризисы и "держат удар". Многие родители и сами страдают от низкой самооценки, а потому пытаются поднять ее планку у собственных детей. Потому-то порой "родитель" болезненно воспринимает школьные проблемы. Родители проецируют на детей свои несбывшиеся надежды, забывая, что ребенок – это отдельная личность со своими уникальными мечтами, желаниями и возможностями. Семья, в свою очередь, должна обеспечить поддержку.

Несколько конкретных советов о том, как сформировать у ребенка хорошую самооценку, уверенность и способность противостоять трудностям:

доверие к ребенку;

уважительное отношение;

в случае неудачи ребенка необходимо вселить в него уверенность в том, что все должно получиться;

родители должны демонстрировать ребенку позитивное отношение и уверенность в возможности преодоления жизненных сложностей;

детей нельзя обманывать - делать хорошую мину при плохой игре, т.к. дети очень чувствительны к фальши;

чтобы выработать чувство ответственности, необходимо, чтобы у ребенка были дела, за которые отвечает только он (домашние поручения, уроки и т. д.);

похвала не должна быть фальшивой, иначе у ребенка возникает чувство собственного бессилия;

помощь ребенку необходима тогда, когда он об этом попросит.

Не сравнивать ребёнка с другими детьми, особенно если сравнение не в пользу ребёнка.

Имеет огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он впитывает в себя все позитивное, что его окружает. Это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком. И наоборот, если ребенок растет в неблагоприятной среде, где присутствует агрессия, раздражение, злость, тревога, страх, он заражается этими негативными эмоциями и чувствами, что приводит к различным расстройствам здоровья и, следовательно, к задержке развития.

В семье должен быть ровный и спокойный тон общения. Единство требований к ребенку со стороны всех членов семьи во всех ситуациях. Обязательно поощряйте ребёнка при минимальных успехах и даже при их отсутствии, если ребенок постарался.

Обязательно должен быть телесный контакт (объятия, поглаживания и пр.) Больше проводите времени вместе. В семье должны быть и запреты однозначные, четкие и постоянные. Избегайте слов «нельзя» (лучше сказать – давай пойдем шагом).

Крик, раздражение, негатив разрушают неокрепшую психику ребенка, дезориентируют его и в конечном счете ослабляют здоровье.

Чаще хвалить ребёнка, но похвала не должна быть фальшивой, иначе у ребёнка возникнет чувство собственного бессилия.

Творчество. В нем ребенок может выразить свои чувства, мысли, эмоции, освободиться от переживаний и негативных чувств. Через творчество ребенок постигает прекрасное, гармонию мира. Для этого чаще рисуйте, лепите из теста, глины, пластилина, делайте аппликации, прослушивайте классическую детскую музыку, звуки природы, занимайтесь пением, танцами, артистической деятельностью. Это дает возможность эмоционального выражения, учить ребенка любить труд и гордиться собой.

Помогать ребёнку только в том случае, когда он об этом попросит.

Важными показателями благоприятного психологического климата семьи являются стремление ее членов проводить свободное время в домашнем кругу, беседовать на интересующие всех темы, вместе выполнять домашнюю работу, подчеркивать достоинства и добрые дела каждого, и одновременная открытость семьи, её широкие контакты.

Источники:

1. Андреева А.Д., Вохмянина Т.В., Воронова А.П., Чуткина Н.И. /под ред. Дубровиной М.В./ Руководство практического психолога. Психическое здоровье детей и подростков. М., 1995 г.

2. Земска М. Семья и личность, М., изд. Прогресс, 1999, 133 с.

3. Эйр Л., Эйр Р. Хорошая книга о воспитании . – М.:ФАИР – ПРЕСС, 2005. – 208 с.