

Газета для родителей



Тема номера:

**«Как сохранить психологическое
здоровье дошкольников?»**

Подготовила:
педагог-психолог
Зайцева А.М.

Кострома 2023 год.

Содержание:

Что такое «Психологическое здоровье?» -стр. 2

Почему возникает проблема с психологическим здоровьем? стр.3. -

Что формирует психологическое здоровье, и какова роль взрослого?- стр. 4.

Заповеди для родителей «Как сохранить психологическое здоровье дошкольника?» -стр. 5.

Что такое психологическое здоровье?

Для начала давайте определим, что же такое **Психологическое здоровье?** Это основа жизнеспособности ребенка, которому в процессе детства 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».

Основными критериями определения психологического здоровья дошкольника являются:

- адекватный возрасту уровень развития познавательной и эмоционально-волевой сферы;
- способность к самоуправлению своим поведением;
- умение общаться со сверстниками и взрослыми;
- адекватность восприятия окружающего и реагирования на происходящее.

Психологическое здоровье дошкольника в повседневной жизни проявляется в первую очередь преобладанием положительных эмоций над отрицательными, положительной самооценкой, доброжелательностью, уверенностью в себе и своих силах.



Почему возникает проблема с психологическим здоровьем?

Взрослые, пытаясь выработать у малыша сдержанность, умение «затормозить» свои желания применяют метод *запретов*. Но ребенок подвижен, активен, любознателен, он стремится познать окружающее, проявить самостоятельность. Но эти активные действия наталкиваются на жесткий родительский запрет»: «нельзя», «не разговаривай», «не ерзай».

Постоянный *контроль и запреты* создают перегрузку тормозного нервного процесса, который у дошкольников еще относительно слаб. Процесс желаяния «действовать» - наталкивается на торможение процесса «активности». Если такие перегрузки повторяются часто, у ребенка может развиваться *невроз*.

Если родительские запреты сопровождаются окриком, угрозой или телесным наказанием. В подобной ситуации запрет приобретает характер *психотравмы*, возникает конфликт между ребенком и родителями. Отсюда возникает или *истеричность, крики, плач или замкнутость и агрессивность*.

Конечно, при необходимости, детей надо наказывать. Можно временно лишить игрушек, сладостей и т.д. Если ребенок наказан, например отцом, лучше, чтобы наказание отменил тоже он. Иначе в дальнейшем, дети перестают считаться с требованиями взрослых.

Следует учитывать, что *психика особенно ранима у детей физически ослабленных от рождения, у малышей возбудимых, часто болеющих*. Этим детям крайне необходим надежный заслон от психотравмирующих ситуаций.

Если же ребенку предстоит встреча с непонятным, но впечатляющими воздействиями (посещение зоопарка), то малыша необходимо к этому подготовить и по необходимости ограничивать зрелищные и другие впечатления.

Неврозы возникают иногда в результате просмотра кинофильмов, телевизионных передач. Родителям необходимо контролировать, что смотрит ребенок. В какие игры он играет. Сказки, рассказы, стихотворения, песни должны быть понятными и доступными и не в коем случае устрашающими.

Телевизор и компьютер прочно вошли в нашу жизнь. Во многих семьях, к сожалению, телевизор включен целый день. А рядом играют дети и смотрят все подряд. Однако «что» и в каких количествах льется на ваших детей из современного «голубого экрана», никому объяснять не надо.

Что формирует психологическое здоровье и какова роль взрослого?



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 же мы, взрослые, можем сделать?

- 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.

Заповеди для родителей: «Как сохранить психологическое здоровье дошкольника?»

1. Принимайте и уважайте своего ребенка таким, какой он есть;
2. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим. Контролируйте свое поведение;
3. Активно выслушивайте его переживания и потребности;
4. Будьте не рядом с ним, а вместе с ним;
5. Не вмешивайтесь в занятия, с которыми он справляется;
6. Помогайте, когда просит;
7. Поддерживайте успехи;
8. Делитесь своими чувствами;
9. Справедливо разрешайте конфликты;
10. Обнимайте не менее 8 раз в день, так как ребенок должен чувствовать Вашу любовь и ласку.

И тогда его психологическому здоровью ничего не угрожает!

