



Национальный проект «Образование»

Федеральный проект «Поддержка семей, имеющих детей»

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД ШАРЬЯ КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

***Консультация для родителей
«Психологическое здоровье дошкольника»***

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 соотнесения с родителем своего пола*. Это не просто подражание, а возможность чувствовать себя таким, каким хочет видеть себя ребенок. Это происходит за счет того, что родитель выступает как идеал.

В дошкольном возрасте активно развивается **самосознание**. Ребенок осознает себя в целом хорошим, но имеющим некоторые недостатки, и начинает понимать, что основное условие, которое надо выполнять, чтобы быть хорошим, — это *соответствовать родительским требованиям*.

Если же ребенок ощущает себя недостаточно хорошим, чтобы получать должное внимание позитивными способами, то у него могут складываться и закрепляться различные формы получения негативного внимания: нарушение поведения, ложь, драки, кражи и т. п. В этом случае ребенок предпочитает быть наказанным, но обязательно замеченным взрослыми.

Существенную динамику можно наблюдать в эмоционально-волевой сфере дошкольника.

Интенсивно начинает развиваться **внутренняя саморегуляция**. У детей старшего дошкольного возраста слово «надо», «можно», «нельзя» уже становятся основой для изменения поведения, когда мысленно произносятся самим ребенком.

Каковы условия приобретения позитивных новообразований ребенком дошкольного возраста?

Для нормального развития ребенка необходимо не только собственное общение с матерью и отцом, но и наличие теплого, неконфликтного общения между ними. Кроме того, достаточно важен и воспитатель детского сада, опыт общения с которым во многом определяет восприятие ребенком чужих значимых фигур.

Взрослым нужно содействовать формированию **активности** ребенка, которая в первую очередь необходима для саморегуляции. Активность (двигательная, познавательная, коммуникативная и др.) ребенка должны

реализовываться в условиях общения и правильной организации окружающей обстановки. Неадекватная же организация жизненных структур блокирует активность, снижает ее уровень или придает ей другую направленность.

Одним из важнейших условий становления психологического здоровья детей является наличие опыта самостоятельного преодоления препятствий, решения проблем и конфликтов.

Таким образом, широко распространенное мнение о необходимости полного эмоционального комфорта является абсолютно неверным.

Необходима всемерная поддержка развития **рефлексии**, когда взрослый побуждает ребенка к пониманию себя, своих особенностей и возможностей, причин и последствий своего поведения. То есть ребенок должен знать, что можно и нельзя, за что и какое может последовать наказание. А взрослые при этом заранее договариваются и предъявляют ребенку одинаковые требования.

Чрезвычайно важно наличие **ценностной среды** в развитии ребенка, когда он получает возможность видеть вокруг себя идеалы, определенные ценностные устремления взрослых и соответственно определять собственные ценностные приоритеты.

Психологическое здоровье дошкольника, а именно эмоциональное благополучие – обеспечивает высокую самооценку, сформированный самоконтроль, ориентацию на успех в достижении целей, эмоциональный комфорт в семье и вне ее.

Консультация для родителей

«Секреты психологического здоровья дошкольника»

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе нашего дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, он социально и физиологически адаптирован.

По определению ВОЗ, «здоровье это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Современная статистика свидетельствует: здоровье детей от рождения к моменту поступления в школу ухудшается, что отрицательно влияет на процесс усвоения образовательной программы.

Что же такое психологическое здоровье? И какого ребенка можно назвать психологически здоровым?

Психологически здоровый ребенок – это дружелюбный, находчивый, веселый, мысленный, активный, самостоятельный, доброжелательный, уверенный, добрый, открытый, честный, любознательный, решительный, участливый, сопереживающий.

Психологическое здоровье ребенка - это один из критериев здоровья в целом.

На современном этапе развития общества ускорился темп жизни, жизненный уровень многих семей понизился. В связи с этим повысилась агрессивность людей, от этого страдают, в первую очередь, наши дети. Многие родители загружены работой, учебой - вследствие этого дети часто остаются без внимания. Они испытывают дефицит общения с близкими им людьми, переживают постоянные стрессы, потому что не удовлетворяются их базовые потребности: в родительской любви, ласке, защищенности.

В результате этого нарастает напряженность, появляется агрессивность и озлобленность сначала на родителей, потом на всех окружающих.

Поэтому необходимо на ранних стадиях обучать детей цивилизованным способам выхода гнева и саморегуляции поведения, чтобы к 5-6 годам у ребенка сформировалась правильная социальная ориентация, развилась способность к адаптации и саморегуляции.

В психологических исследованиях выделяются осложненные варианты психического развития детей, например, те, которые встречаются чаще всего:

- **невротические состояния** проявляются в эмоциональных срывах, неустойчивости поведения, агрессивности или же вялости, апатичности. Они связаны иногда с плохим самочувствием, усталостью или с конкретной эмоциогенной ситуацией (отобрали любимую игрушку, обидели). Разрешается ситуация, поправляется здоровье, и нежелательные проявления проходят. Однако дети с подобными реакциями входят в группу риска, у них может развиваться невроз;

- **гиперактивность** с нарушением внимания - носит характер синдрома, то есть целого блока специфических проблем. Дети подвижны, расторможены, импульсивны, у них недостаточно развиты процессы внимания, им трудно сосредоточиться, снижена работоспособность, повышена утомляемость, плохо развиты движения руки. Такие дети, несмотря на достаточно высокий уровень способностей, плохо учатся, постоянно конфликтуют со сверстниками, им невыносимо трудно что-либо делать совместно с другими.

Основными способами снижения всех этих состояний являются игры, хоровое пение, хороводные танцы, творческая деятельность (лепка, рисование, пересказ, придумывание сказок, сочинение стихов), аутогенная тренировка, упражнения на устойчивость к стрессу, психогимнастика.

Игра для ребенка - это естественное состояние, играми он удовлетворяет непреодолимую потребность в движении, проявляет творческие силы, развивает свои способности, воспитывается с нравственной стороны и, наконец, приобретает массу всевозможных знаний.

Игры очень разнообразны: дети играют в одиночку и группами; со строительным материалом, в настольные игры, сюжетно-ролевые, театрализованные, подвижные, хороводные и музыкальные игры.

Игры могут быть свободными, когда дети играют во что хотят и как хотят. Они дают материал для наблюдений: в них ярко выступают индивидуальные черты каждого ребенка. Организованные игры тоже знакомят с детьми, а также служат для развития внимания, находчивости, умения управлять собой и подчиняться правилам, а главное - для развития чувства товарищества.

Главный совет, который можно дать родителям дошкольников – играйте вместе с детьми!!!

Вместе играя, вы сможете построить и оздоровить ваши взаимоотношения. В игре лучше всего создается безопасная обстановка для общения людей, независимо от их характера и возраста. Шутки и веселье рожают сердечность, совместная игра может совершенно неожиданно перейти в наполненную ощущением праздника жизнь.

Советы родителям

- сыграйте для ребенка какую-нибудь роль из его любимого произведения, пригласите ребенка присоединиться, но не настаивайте на его участии;
- спойте вместе любимую песню;
- проговорите детские считалочки;
- имитируйте вместе танцы животных (кенгуру, лягушки и других);
- постройте вместе домик из песка или конструктора;
- почитайте любимые сказки;
- послушайте вместе аудиокассеты с записями детских произведений;
- поиграйте в подвижную игру.

Обратите внимание:

1. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.
2. Правильно организованный режим дня - домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.
3. Полноценное питание - включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С, Д, минеральными солями.
4. Закаливание ребенка в условиях семьи.
5. В выходные дни обязательно гуляйте с детьми. Пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры.