

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКА

Педагог-психолог Кокшарова О.Н.

Жизнь современных людей полна кризисных событий и явлений. Это отрицательно влияет на психологическое состояние человека. Особенно подвержено влиянию со стороны общества здоровье ребенка. Ребенок беззащитен, но окружающие ребенка способны защитить его и создать условия для его полноценного, всестороннего развития. Базой такого развития является психологическое здоровье, от которого во многом зависит здоровье детей в целом.

Психологически здоровый человек жизнерадостный, открытый, творческий, его жизнь наполнена всевозможными «красками». Он пытается познать мир не только разумом, но чувствами. Психологическое здоровье ребенка формируется при совокупности внешних и внутренних факторов. Основным условием является спокойная доброжелательная обстановка как дома, так и в детском саду.

Иногда, взрослые, пытаясь выработать у малыша скромность, тактичность, умение сдерживать свои желания применяют метод *запретов*. Дошкольник, в силу своего возраста, любопытный, активный, в нем много сил и энергии, он пытается познать все, что ему интересно, быть самостоятельным. Но эти проявления толкают родителей на такие запреты, как: «не трогай», «нельзя», «не подходи».

Если родительские запреты сопровождаются криком, угрозой или телесным наказанием, возникает конфликт между ребенком и родителями. Отсюда может проявиться *повышенная тревожность, замкнутость*. Иногда детей можно наказывать: временно лишить, например его сладостей. Если ребенок наказан одним из родителей лучше, чтобы наказание отменил тоже он. Иначе в дальнейшем, дети перестают считаться с требованиями взрослых. Применяя наказания нельзя лишать ребенка самого необходимого, например еды, свежего воздуха. Нельзя применять угрозы и запугивание, унижение или сравнения ребенка. И самое главное, что бы ребенок знал, за что он наказан.

Для нормального развития ребенка, необходим эмоциональный контакт со взрослыми. В своих рекомендациях психологи часто говорят "уделяйте больше времени, своему ребёнку". Что же это значит? Быть внимательным к своему ребенку - знать, о чем он, думает, что вызывает у него интерес, как ребенок себя чувствует в разных ситуациях, кто его друзья, чем вообще наполнена его жизнь. Естественно, для этого необходимо уделять ребенку время "просто так": вместе гулять, играть, смотреть мультфильмы, разговаривать и получать удовольствие от этого. Понятно, что современные родители, вынужденные делать все на бегу, часто не имеют возможности выкроить время для общения с ребенком "просто так". Быстрый темп жизни

отделяет родителей от детей. Что же делать? На самом деле время найти можно. Когда Вы идете с ребенком в детский сад или забираете его, это время тоже можно использовать для общения, для игр. Наслаждайтесь общением с вашим ребенком. Игры во время пути не требуют специальных педагогических навыков. Рассказывайте ребенку о себе: как прошел ваш день, о ваших чувствах, о вашем счастливом детстве. Шутки и веселье рождает сердечность. Совместная игра может совершенно неожиданно перейти в наполненную ощущением праздника жизнь.

Совсем необязательно постоянно давать ребенку наставления, важнее просто быть с ним "вместе" душой, полностью присутствовать в общении с ним. Дома можно спеть детскую песенку, вместе рисовать, лепить из пластилина или построить, например домик, почитать рассказы, сказки, которые интересно ребенку. Посмотрите вместе с ребенком добрый фильм. Делайте все то, что способствует созданию у ребенка положительных ощущений. Что благотворно влияет на психологическое состояние, откроет ему много интересного и увлекательного.

Рекомендации, помогающие сохранить психическое здоровье ребенка:

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!

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. Принимайте ребенка таким, каким он есть, без всяких условностей. Любите его не за красоту, ум, а просто так, просто потому, что он самый дорогой и близкий человек, что у вас есть.