

## Психическое здоровье дошкольника



**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*

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*

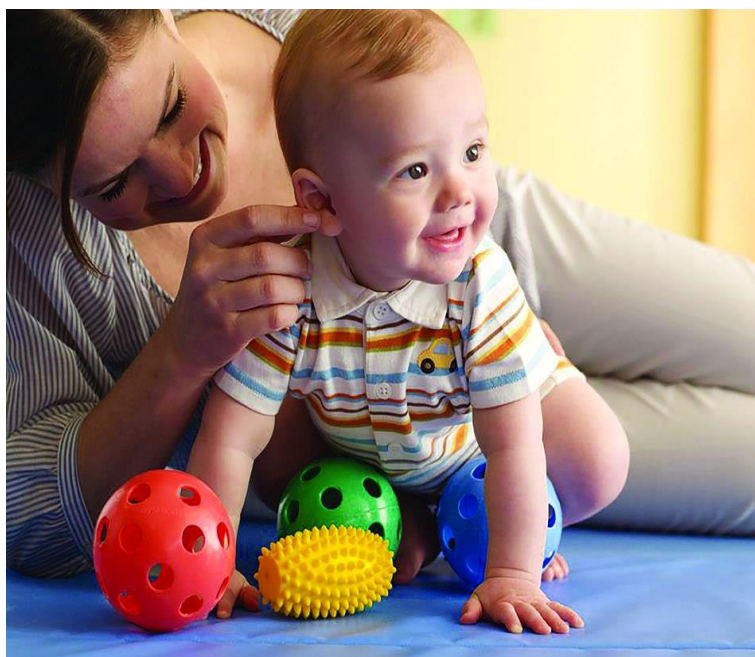
Ребенок учится доверять миру взрослых, осознает непрерывность существования предметов и людей даже в периоды их отсутствия.

#### *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 в ходе игр возникает адаптация к внесемейному окружению.



## Какие факторы оказывают отрицательное влияние на психическое здоровье детей?

### 1. Наследственные:

- 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:



#### *социально-культурный*

- Невротизация родителей из-за **неумения снимать** эмоциональное **напряжение** - дети растут в условиях семейного «разлада»;
- **распад** семьи;
- ранняя **компьютерная** зависимость; Дети, увлеченные компьютерными играми, рассеянны на занятиях, у них резко снижается объем запоминания, увеличиваются **тревожность** и уровень защитной **агрессии**;
- просмотр фильмов **ужасов**, фильмов с **агрессивным** содержанием, приводящих к **неврозу страха**;

#### *социально-экономический*

- **Неудовлетворительные** жилищно-бытовые условия;

- **загруженность** родителей; Дети ощущают **дефицит домашнего общения**. И в рисунках не изображают на лицах близких **рот и уши**.

#### *социально-психологический*

Нарушения в сфере **детско-родительских** отношений:

- **гипоопекающий** тип воспитания – эмоциональное **непринятие** 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 самостоятельной деятельности. Ребенок растет требовательным, с завышенной самооценкой;

- громкие **ссоры** между родителями;
- **запугивание** ребенка в «воспитательных целях»: полицией («приедет и заберет») или доктором («сделает укол») и т.п.;
- враждебное отношение взрослых к детям: грубые **наказания**.



**Результат:** дети-неврастеники, неуверенные в своих силах, со слабой волей, с нарушениями памяти, внимания, сна. Умственные и физические нагрузки, даже умеренные, вызывают у них бурные вегетативные реакции: покраснение или побледнение лица, обильное потоотделение, боль в сердце, повышение температуры тела.

### **Как сохранить психическое здоровье дошкольника?**

- Соблюдать **оптимальный ритм** жизни: разумное чередование и сочетание умственных, эмоциональных и физических нагрузок.
- **Спокойная** и доброжелательная **обстановка** дома и в д/с.
- Если ребенок на просьбу реагирует отрицательно, нецелесообразно настаивать на его выполнении. Лучше **подождать**, когда ребенок успокоится.



Упрямых детей следует **просить**, сопровождая словами «**пожалуйста**», «**будь добр**» и т. п. без ноток раздражения. Позволять ребенку быть самим собой, со своими недостатками, слабостями и достоинствами. Опирайтесь на его сильные стороны.

- В качестве воспитательного воздействия чаще использовать **ласку и поощрение**.
- Установить четкие рамки «**можно**» — «**нельзя**», позволяя

ребенку свободно действовать в них.

✚ **Организовывать** детские **игры**, в процессе которых **передавать** необходимые **навыки, знания**, понятия о жизненных правилах и ценностях, человеческих взаимоотношениях.

✚ **Оптимизировать** взаимоотношения 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.
- Демонстрируйте 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.***