«Условия сохранения психологического здоровья детей в детском саду и семье»

**Здоровый** образ жизни - единственно верное решение для любого нормального человека. Это постулат, в истинности которого не сомневается никто. Дошкольный возраст, занимая по шкале физического развития ребенка период времени от трех до шести лет, вносит большой вклад в **психическое развитие ребенка**. В дошкольном возрасте дети начинают руководствоваться в своем поведении, в оценках, даваемых себе и другим людям, определенными нравственными нормами. У них формируются более или менее устойчивые моральные представления, а также способность к нравственной само регуляции. Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая **детский сад**, различные кружки и спортивные секции, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Дошкольный возраст характеризуется стремительным развитием физических и **психических функций**, которые становятся фундаментом всей последующей жизни. Повышенная интеллектуальная, эмоциональная и физическая нагрузка отрицательно сказывается на **психологическом здоровье ребенка**. **Психологическое здоровье** - важное составляющее для нормального функционирования и развития ребенка. Поддержание и **сохранение психологического здоровья** является одной из важнейших задач таких социальных институтов, как **семья** и образовательное учреждение.

Тема поддержания и **сохранения здоровья ребенка**, в том числе и **психологического**, освещена в *«Законе об образовании в РФ»*, ФГТ и в структуре основной общеобразовательной программы нашего дошкольного учреждения. В Концепции дошкольного воспитания подчеркивается, что ключевой позицией обновления **детского** сада на современном этапе развития общества является охрана и укрепление **здоровья детей**. В этот период закладываются качества, делающие человека человеком, появляются его индивидуальные черты. Говоря о дошкольном возрасте, нельзя не подчеркнуть право ребенка не только на развитие, но и на счастье, как ощущение полноценной жизни. Личностно-ориентированная модель воспитания включает такой критерий **психологического здоровья**, как чувство радости существования. Таким образом, фундаментальной предпосылкой воспитания и обучения **детей** является забота общества об их **здоровье**.

В **детском возрасте**, основным показателем сформированности **психологического здоровья** является течение адаптации при поступлении в дошкольное учреждение, уровень развития навыков коммуникации, высокая мотивация. Современные дети очень часто не могут переработать большой объём сенсорной информации, что вызывает у них ухудшение **психологического здоровья** из-за эмоционального перенапряжения. Ребенок ощущает беспомощность в трудных жизненных ситуациях, и именно социальное окружение ребёнка и прежде всего родители способны создать приемлемые **условия** для его полноценного развития.

Основой такого развития является **психологическое здоровье**, от которого во многом зависит **здоровье в целом**. Проблема **сохранения психологического здоровья является актуальной**. И главной целью дошкольного образовательного учреждения является **сохранение здоровья детей** и предупреждение эмоционального неблагополучия. Главный путь, позволяющий сделать пребывание ребенка в **детском саду** интересным и желанным - это создание теплой, радушной атмосферы в группе, налаживание положительных взаимоотношений между детьми и взрослыми, интересной игровой среды и вовлечение ребенка в доступные и привлекательные для него разнообразные виды деятельности.

Эффективность **педагогического** процесса в значительной степени зависит и от правильной организации предметно-пространственной среды, учитывающей возраст и пол ребёнка.

В **детском саду** традиционно уделяется внимание физическому **здоровью детей***(зарядке, закаливанию, профилактике заболеваемости)*.

Многим детям свойственно нарушение равновесия и подвижности между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, тревожность, неуверенность в себе.

Под влиянием опыта общения со взрослыми у ребенка не только формируются критерии оценки себя и других, но и формируется эмоциональная эмпатия, то есть способность сочувствовать другим людям, переживать чужие горести и радости как собственные. В общении со взрослыми и сверстниками он впервые осознает, что необходимо учитывать не только свое мнение, но и мнение другого.

**Психологическое здоровье или нездоровье** ребенка неразрывно связаны также с типом родительского воспитания и характером воспитания в дошкольном образовательном учреждении; от него зависит характер взаимоотношений между родителями и детьми, детьми и воспитателями, а также между детьми и значимыми взрослыми.

Неправильное воспитание **детей в семье** влияет на личностные и эмоциональные характеристики ребёнка *(самооценку, поведение, активность, настроение и т. д)*. В **педагогике** принято выделять четыре типа воспитания **детей**: диктат, гиперопека, невмешательство и сотрудничество. Каждый из них имеет свои результаты, свои последствия, когда речь идет о формировании личности ребенка. Наиболее гармонично ребёнок развивается в **семье**, где учитывается эмоциональное состояние ребёнка, оказывается родительская поддержка.

Рассмотренные выше типы воспитания в **семье** перекликаются с типами воспитания, используемыми в дошкольном образовательном учреждении: авторитарный, либеральный и демократический.

Сотрудники нашего **детского** сада внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребенку. **Педагоги** стараются эстетично оформить интерьер групповых, раздевальных и спальных комнат, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке.

Развивающая среда, современное дидактическое и игровое оборудование дают массу положительных эмоций, душевное равновесие.

В нормальной, обыденной жизни ребенок постоянно окружен вниманием и заботой, и, казалось бы, поводов для беспокойства быть не должно. Однако среди **детей**, воспитывающихся в **семье**, наблюдается высокий процент неврозов, появление которых **обусловлено** социальными факторами:

дисгармония семейных отношений и семейного воспитания;

нарушения в сфере **детско**-родительских отношений;

неполные **семьи**;

ускорение темпа современной жизни;

недостаточность **условий** для снятия эмоционального напряжения и расслабления.

Следствием этого является невротизация родителей, появление множества личностных проблем в сочетании с недостаточной осведомленностью о путях решения межличностных конфликтов и о возможной **психологической помощи**. Затрудняют общение взрослых с ребенком и многие достижения цивилизации: дополнительные телевизоры в **семье**, компьютеры, неудовлетворительные жилищно-бытовые **условия**, занятость родителей. Экономическая обстановка приводит к тому, что требования к профессиональной деятельности, претендующее не только на рабочее место, но на свободное время родителей, сводит к минимуму общение с ребенком. Современная жизнь приводит к тому, что мы все более отдаляемся от **условий**, благоприятных для полноценного **психического развития ребенка**, углубляя изоляцию и дефицит общения ребенка и взрослого. Эти обстоятельства идут во вред отношениям доверия и эмоциональной безопасности между членами **семьи**, мешают родителям заботиться о своих детях и воспитывать их в атмосфере радости, тесного общения, совместного досуга. Научные данные доказывают, что для поддержания **психологического здоровья детей** необходима уравновешенность положительных и отрицательных эмоций, что обеспечивает поддержку душевного равновесия.

Поэтому учитывая основную цель МБДОУ- обеспечение благоприятных **условий** для полноценного развития ребенка как личности, перед нами, встает задача **психологической поддержки детей**, направленная на **сохранение психологического здоровья в ДОУ**. Такая поддержка включает в себя следующие виды работы:

выявить факторы, которые вызывают стрессовые ситуации и невротические состояния у **детей**;

комплектование *«группы риска»* для коррекционных занятий; проведение занятий;

создание благоприятного **психологического климата в ДОУ и семье**;

применение **педагогами здоровьесберегающих** технологий в режиме дня и на занятиях.

Таким образом **психологическое здоровье** ребёнка зависит от социальных факторов, прежде всего характера **детско**-родительских отношений и развивающей среды, созданной в **детском саду**.

Основой профилактики эмоционального неблагополучия является создание благоприятной атмосферы взаимного доверия и уважения, открытое доброжелательное общение.