Болеева Юлия Вячеславовна

МБДОУ Коляновский д/с «Сказка»

Ивановская область Ивановский район

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКА**

В наше время мы порой не успеваем за всеми понятиями, что касается сохранения и укрепления здоровья наших детей.

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».

Частые контроль и запреты создают перегрузку тормозного нервного процесса, который у дошкольников еще относительно слаб. Если такие перегрузки повторяются часто, у ребенка может развиться невроз. Контролировать детей можно и даже нужно, но в меру. Например, когда ребенок еще маленький и не представляет всех опасностей. Когда выбегает на дорогу под машину или встает на стул и хватает кухонный нож.

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 мы часто употребляем "уделяйте больше времени, своему ребёнку". Что же это значит? Быть внимательным к своему ребенку - это 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 рождают 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, из лего или другого строительного материала, 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.

Эмоциональный родительский контакт с ребенком это самое важное. Ребенок находиться в саду по шесть, а то и больше часов. Лишенный родительской любви он испытывает эмоциональный дискомфорт. Часто из – за проблем в семье или на работе, родителям не хватает сил и времени на теплое доверительное общение. Но награда за теплоту и любовь очень высока - доверие и понимание внутреннего мира ребенка и его проблем, о которых ребенок расскажет Вам первым, и вы сумеете помочь советом. Очень важно если родитель понимает и может выразить словами чувства ребенка в той или иной ситуации. Таким образом, он показывает, что понимает его состояние и помогает ребенку лучше понять самого себя. Необходимо отодвинуть в сторону свои переживания, тогда мы сможем понять, что происходит в душе у ребенка.

Для сохранения психологического здоровья необходима так же хорошая самооценка, которая помогает противостоять трудностям и «держать удар». Способствуйте повышению самооценки ребенка. Помогайте ему находить ситуации, в которых он один из лучших. Чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что. Тревожного, не уверенного в себе ребенка не страшно перехвалить, нужно отмечать даже самые незначительные успехи - он все равно относится к похвалам с некоторым недоверием. Поощряйте в ребенке инициативу. Помните, ребенок внимательно наблюдает за вами. Показывайте своим примером адекватное отношение к успехам и неудачам.

Если ваш ребенок стал плохо спать, вы заметили повышенную утомляемость ребенка, сократите время просмотр мультфильмов и время проведения за компьютером или планшетом. Следите за информацией, которую ваш ребенок получает через компьютер и телевидение.

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.