«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?

Наследственные:

- психические заболевания родителей или близких родственников: бабушек, дедушек.

Дефекты физического развития

Физически ослабленные от рождения малыши

Соматические заболевания (часто болеющие дети)

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. Опираться 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.

педагог-психолог: Блошкина Т.А.