

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКОВ.
Информационный блок для воспитанников средних групп
проводит педагог-психолог Журбенко Л.В.

Уважаемые родители, сегодня мы поговорим с вами о психологическом здоровье детей. Понятие психологическое здоровье – состояние физического, психического и социального благополучия.

Давайте представим *идеального* ребёнка, психологически здорового. Я вам предлагаю на листочках написать те качества, которыми обладает психологически здоровый ребёнок.

Теперь составляем портрет такого ребёнка. Например:

Умный
Весёлый
Счастливый
Жизнерадостный
Послушный
Здоровый
Уравновешенный
Любознательный
Общительный
Подвижный
Открытый
Добрый
и др.

Будем считать, что *идеальный* ребёнок, психологически здоровый обладает всеми этими качествами на 100%.

Перед вами числовой отрезок, на нём 10 делений от 0 до 10.



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Предлагаю представить, что деление с цифрой 10 соответствует *идеальному* ребёнку, психологически здоровому, обладающему всеми выше перечисленными качествами на 100%, а цифра 0 – психологически нездоровому, не обладающему всеми перечисленными качествами.

Затем отметьте, где, по вашему мнению, на числовой прямой по состоянию психологического здоровья находится ваш ребёнок.

Идеальных детей, конечно, не бывает, в большинстве своем дети имеют те или иные отклонения от этого эталона, и это нормально. Чтобы избежать нарушения психологического здоровья ребёнка, родители должны знать границы психоэмоциональных возможностей своих детей и не допускать действия тех причин, которые могут вызвать срыв нервной деятельности ребенка.

Причины могут быть разные, например, неумение ребёнка выразить чувство или справиться с длительными периодами негативного эмоционального состояния, чрезмерные запреты и контроль со стороны родителей, травмы, тяжелая болезнь, утрата близкого человека, жестокость или безразличие к ребёнку в семье и другие.

В результате происходят нарушения в компонентах психологического здоровья:

- психическое здоровье (познавательные, эмоционально-волевые процессы);
- социальное здоровье (коммуникация, саморегуляция поведения);
- физическое здоровье (соматические заболевания).

При этом может наблюдаться:

- выраженное повышение тревожности
- защитная агрессивность
- истеричность
- повышенная двигательная активность
- склонность к нарушениям дисциплины
- наличие выраженных страхов
- замкнутость
- повышенная утомляемость
- снижение работоспособности.

Рекомендации родителям по сохранению психологического здоровья детей дошкольного возраста:

Правила взаимоотношения с детьми:

- Уважайте детей! Защищайте их любовью и правдой.
- Замечайте и отмечайте малейший успех ребенка. От постоянных неудач дети озлобляются.
- Не приписывайте успех себе, а вину ребёнку.
- Ошиблись – извинитесь.
- Детей нельзя обманывать - дети очень чувствительны к фальши.
- Будьте великодушными, умейте прощать. Не кричите, не оскорбляйте ребенка, ни при каких обстоятельствах.
- Хвалите в присутствии других, а прощайте наедине.
- Оценивайте поступок, а не личность.
- Не ищите в лице другого родителя средство для расправы за собственную беспомощность в общении с детьми.
- Дайте ребенку ощутить, что сочувствуете ему, верите в него, несмотря на его оплошность.
- Чаще используйте в своей речи ласкательные обращения, имя ребёнка.
- Только приблизив к себе ребенка можно влиять на развитие его духовного мира.
- Цените минуты, когда вы вместе можете пережить радость от чего – то увиденного или услышанного.
- Стремитесь, чтобы дети получали разнообразные интересные впечатления.
- Следите, чтобы им никогда не было скучно и они были чем-то заняты.
- Поощряйте стремление и попытки детей что – то сделать.
- Занимаясь с детьми, создавайте ситуацию успеха.
- Поддерживайте порядок и справедливость, следите за равным соблюдением детьми и вами принятых правил.
- Вселяйте в ребёнка веру в свои силы, способности и лучшие душевные качества.
- Не сравнивайте ребенка с другими детьми, особенно если сравнение не в пользу ребенка.

- Чтобы выработать чувство ответственности, необходимо, чтобы у ребенка были дела, за которые отвечает только он (домашние поручения).
- Похвала не должна быть фальшивой, иначе у ребенка возникает чувство собственного бессилия.
- Помощь ребенку необходима тогда, когда он об этом попросит.
- Находите с ребенком личный контакт.
- Создавайте положительные традиции жизни вашей семьи.

Предлагаю уважаемые родители, выполнить упражнения на снижение психоэмоционального напряжения, которые можно дома выполнять вместе с детьми.

«Брыкание»

Ребенок ложится на спину на ковер. Ноги свободно раскинуты. Он начинает медленно брыкаться, касаясь пола всей ногой. Малыш поочередно брыкается левой и правой ногой, высоко поднимая их. Постепенно увеличиваются сила и скорость брыкания. При каждом ударе ребенок громко произносит: «Нет!», увеличивая интенсивность ударов.

«Солдат и тряпичная кукла»

Самый простой и надежный способ научить детей расслабляться - это обучить их чередованию сильного напряжения мышц и следующего за ним расслабления. Предложите ребенку представить, что он солдат. Вспомните вместе с ним, как стоять на посту, - вытянувшись в струнку и замерев. Пусть игрок изобразит такого военного, как только вы скажете слово «солдат». После того как ребенок постоит в такой напряженной позе, произнесите другую команду – «тряпичная кукла». Выполняя ее, надо максимально расслабиться, слегка наклониться вперед так, чтобы их руки болтались, будто они сделаны из ткани и ваты. Помогите детям представить, что все их тело мягкое, податливое. Затем игрок снова должен стать солдатом и т. д. Заканчивать такие игры следует на стадии расслабления, когда вы почувствуете, что ребенок достаточно отдохнул.

«Насос и мяч»

Встаньте напротив друг друга. Игрок, изображающий мяч, должен стоять с опущенной головой, вяло висющими руками, согнутыми в коленях ногами (то есть выглядеть как не надутая оболочка мяча). Взрослый начинает делать такие движения, как будто в его руках находится насос. По мере увеличения интенсивности движений насоса «мяч» становится все более накаченным. Когда у ребенка уже будут надуты щеки, а руки с напряжением вытянуты в стороны, сделайте вид, что вы критично смотрите на свою работу. Потрогайте его мышцы и посетуйте на то, что вы перестарались, и теперь придется сдувать мяч. После этого изобразите выдергивание шланга насоса. Когда вы это сделаете, «мяч» сдуется настолько, что даже упадет на пол. Чтобы показать ребенку пример, как играть надувающийся мяч, лучше сначала предложить ему побыть в роли насоса. Вы же будете напрягаться и расслабляться, что поможет и вам отдохнуть, а заодно и понять, как действует этот метод.

«Ролевая гимнастика»

Детям предлагается выполнить ряд упражнений.

1. Рассказать известное стихотворение
 - шепотом,
 - с пулеметной скоростью,

- со скоростью улитки,
 - как робот,
 - как иностранец.
2. Походить, как
- младенец,
 - глубокий старик,
 - лев,
 - трусливый заяц.
3. Улыбнуться, как
- кот на солнышке,
 - само солнышко.
4. Посидеть, как
- пчела на цветке,
 - наездник на лошади,
 - Карабас-Барабас.
5. Попрыгать, как
- кузнечик,
 - маленький зайчик,
 - кенгуру.

Играйте со своим ребенком. Ведь игра для него - это естественное состояние, играми он удовлетворяет непреодолимую потребность в движении, проявляет творческие силы, развивает способности.

Поощряйте игру детей. Пусть играют в одиночку или с друзьями. Дети чувствуют себя свободно, когда играют во что хотят и как хотят.

«Играйте с детьми - это замечательно укрепляет психологическое здоровье ребёнка!»