

Консультация для родителей

«Секреты психологического здоровья дошкольника»

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе нашего дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, он социально и физиологически адаптирован.

По определению ВОЗ, «здоровье это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Современная статистика свидетельствует: здоровье детей от рождения к моменту поступления в школу ухудшается, что отрицательно влияет на процесс усвоения образовательной программы.

Что же такое психологическое здоровье? И какого ребенка можно назвать психологически здоровым?

Психологически здоровый ребенок – это дружелюбный, находчивый, веселый, смелый, активный, самостоятельный, доброжелательный, уверенный, добрый, открытый, честный, любознательный, решительный, участливый, сопереживающий.

Психологическое здоровье ребенка - это один из критериев здоровья в целом. На современном этапе развития общества ускорился темп жизни, жизненный уровень многих семей понизился. В связи с этим повысилась агрессивность людей, от этого страдают, в первую очередь, наши дети. Многие родители загружены работой, учебой - вследствие этого дети часто остаются без внимания. Они испытывают дефицит общения с близкими им людьми, переживают постоянные стрессы, потому что не удовлетворяются их базовые потребности: в родительской любви, ласке, защищенности.

В результате этого нарастает напряженность, появляется агрессивность и озлобленность сначала на родителей, потом на всех окружающих. Поэтому необходимо на ранних стадиях обучать детей цивилизованным способам выхода гнева и саморегуляции поведения, чтобы к 5-6 годам у ребенка сформировалась правильная социальная ориентация, развилась способность к адаптации и саморегуляции.

В психологических исследованиях выделяются осложненные варианты психического развития детей, например, те, которые встречаются чаще всего:

- невротические состояния проявляются в эмоциональных срывах, неустойчивости поведения, агрессивности или же вялости, апатичности. Они

связаны иногда с плохим самочувствием, усталостью или с конкретной эмоциогенной ситуацией (отобрали любимую игрушку, обидели). Разрешается ситуация, поправляется здоровье, и нежелательные проявления проходят. Однако дети с подобными реакциями входят в группу риска, у них может развиваться невроз;

- аутизм - проявляется в замкнутости, отстраненности, в погруженности в собственный, непонятный для окружающих, мир. Эмоции стерты, мимика невыразительна, с детьми трудно, а порой невозможно вступить в общение. Такие дети мало разговаривают, не играют со сверстниками. Им совсем не свойственны ни эмоциональное сопереживание, ни сочувствие кому-либо;

- гиперактивность с нарушением внимания - носит характер синдрома, то есть целого блока специфических проблем. Дети подвижны, расторможены, импульсивны, у них недостаточно развиты процессы внимания, им трудно сосредоточиться, снижена работоспособность, повышена утомляемость, плохо развиты движения руки. Такие дети, несмотря на достаточно высокий уровень способностей, плохо учатся, постоянно конфликтуют со сверстниками, им невыносимо трудно что-либо делать совместно с другими.

Основными способами снижения всех этих состояний являются игры, хоровое пение, творческая деятельность (лепка, рисование, пересказ, придумывание сказок, сочинение стихов), аутогенная тренировка, упражнения на устойчивость к стрессу, психогимнастика.

Игра для ребенка - это естественное состояние, играми он удовлетворяет непреодолимую потребность в движении, проявляет творческие силы, развивает свои способности, воспитывается с нравственной стороны и, наконец, приобретает массу всевозможных знаний.

Игры очень разнообразны: дети играют в одиночку и группами; со строительным материалом, в настольные игры, сюжетно-ролевые, театрализованные, подвижные, хороводные и музыкальные игры.

Игры могут быть свободными, когда дети играют во что хотят и как хотят. Они дают материал для наблюдений: в них ярко выступают индивидуальные черты каждого ребенка. Организованные игры тоже знакомят с детьми, а также служат для развития внимания, находчивости, умения управлять собой и подчиняться правилам, а главное - для развития чувства товарищества.

Главный совет, который можно дать родителям дошкольников – играйте вместе с детьми!!!

Вместе играя, вы сможете построить и оздоровить ваши взаимоотношения. В игре лучше всего создается безопасная обстановка для общения людей, независимо от их характера и возраста. Шутки и веселье рождают

сердечность, совместная игра может совершенно неожиданно перейти в наполненную ощущением праздника жизнь.

Вот некоторые советы родителям по организации совместной деятельности:

- сыграйте для ребенка какую-нибудь роль из его любимого произведения, пригласите ребенка присоединиться, но не настаивайте на его участии;
- спойте вместе детскую песенку;
- проговорите детские считалочки;
- имитируйте вместе танцы животных (кенгуру, лягушки и других);
- постройте вместе домик из песка или конструктора;
- почитайте вместе книжки;
- послушайте вместе аудиокассеты с записями детских произведений;
- поиграйте в подвижную игру.

Кроме того, обратите внимание на важность и еще нескольких моментов:

1. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.
2. Правильно организованный режим дня - домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.
3. Полноценное питание - включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С, Д, минеральными солями.
4. Закаливание ребенка в условиях семьи.
5. В выходные дни обязательно гуляйте с детьми. Пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры.