**«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?

1. Наследственные:

 Психические заболевания родителей или близких родственников: бабушек,

дедушек.

2. Дефекты физического развития.

3. Физически ослабленные от рождения малыши.

4. Соматические заболевания (часто болеющие дети).

5. 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 врисунках не изображают на лицах близких рот и уши.

* социально-психологический

6. 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:

 Верьте 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.***