

## Как сохранить психическое здоровье дошкольника

Психика ребенка дошкольного возраста характеризуется повышенной ранимостью и легкой истощаемостью. Многие воздействия окружающего мира могут оказаться для него сверхсильными и явиться причиной нервных реакций и даже нервных расстройств.

Родители должны знать границы психоэмоциональных возможностей малыша 3—6 лет и не допускать действия тех раздражителей, которые слишком сильны для ребенка и могут вызвать срыв высшей нервной деятельности, привести к развитию нервного заболевания.

Взрослые, пытаясь выработать у малыша сдержанность, умение «затормозить» свои желания применяют метод *запретов*. Но ребенок подвижен, активен, любознателен, он стремится познать окружающее, проявить самостоятельность. Но эти активные действия наталкиваются на жесткий родительский запрет: «нельзя», «не разговаривай», «не ерзай».

Постоянный *контроль и запреты* создают перегрузку тормозного нервного процесса, который у дошкольников еще относительно слаб. Процесс желания «действовать» - наталкивается на торможение процесса «активности». Если такие перегрузки повторяются часто, у ребенка может развиваться *невроз*.

Если родительские запреты сопровождаются окриком, угрозой или телесным наказанием. В подобной ситуации запрет приобретает характер *психотравмы*, возникает конфликт между ребенком и родителями. Отсюда возникает или *истеричность, крики, плач или замкнутость и агрессивность*.

Конечно, при необходимости, детей надо наказывать. Можно временно лишить игрушек, сладостей и т.д. Если ребенок наказан, например отцом, лучше, чтобы наказание отменил тоже он. Иначе в дальнейшем, дети перестают считаться с требованиями взрослых.

Следует учитывать, что *психика особенно ранима у детей физически ослабленных от рождения, у малышей возбудимых, часто болеющих*. Этим детям крайне необходим надежный заслон от психотравмирующих ситуаций.

Если же ребенку предстоит встреча с непонятным, но впечатляющими воздействиями (посещение зоопарка), то малыша необходимо к этому подготовить и по необходимости ограничивать зрелищные и другие впечатления.

*Неврозы* возникают иногда в результате просмотра кинофильмов, телевизионных передач. Родителям необходимо контролировать, что смотрит ребенок. В какие игры он играет. Сказки, рассказы, стихотворения, песни должны быть понятными и доступными и не в коем случае устрашающими.

*Телевизор и компьютер* прочно вошли в нашу жизнь. Во многих семьях, к сожалению, телевизор включен целый день. А рядом играют дети и смотрят все подряд. Однако «что» и в каких количествах льется на ваших детей из современного «голубого экрана», никому объяснять не надо.

**Тяжелой психической травмой** для ребенка является **распад семьи**. Он не может еще правильно оценить происходящее, не в состоянии без потрясения перенести уход из семьи отца или матери.

У таких детей отмечается неуверенность в своих силах, ослабление воли, памяти, внимания, нарушение сна. **Основной принцип профилактики неврозов у детей – это разумное чередование и сочетание умственных, эмоциональных и физических нагрузок.**

Если ребенок на ваше распоряжение реагирует отрицательно, нет смысла настаивать на его выполнении. Лучше в таких случаях, подождать, когда ребенок успокоится. Упрямым детям не следует приказывать. Лучше попросить, сопровождая эту просьбу словами «пожалуйста», «будь добр». Предложения и просьбы взрослые должны произносить без ноток раздражения, а тем более гнева. **Наиболее уместен ровный, спокойный тон.**

**Родителям полезно помнить простую истину: Неврозы у детей легко предупредить, но очень трудно вылечить.**

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.

Мой призыв к вам: **«Играйте с детьми - это замечательно оздоравливает отношения!»**

Шутки и веселье рождает сердечность. Совместная игра может совершенно неожиданно перейти в наполненную ощущением праздника жизнь. Спойте вместе детскую песенку, проговорите с ним детские считалки, постройте вместе домик из песка или конструктора, почитайте книжки. Послушайте диски с записями детских произведений. Посмотрите вместе с ребенком добрый фильм. Делайте все то, что способствует созданию у ребенка позитивных эмоций, интереса. Что благотворно влияет на психологическое состояние, откроет ему много интересного и доброго.

Хотелось бы дать родителям следующие **рекомендации, помогающие сохранить психическое здоровье ребенка:**

1. **Принимайте и уважайте своего ребенка таким, какой он есть;**
  2. **Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим.**
- Контролируйте свое поведение;**
3. **Активно выслушивайте его переживания и потребности;**
  4. **Будьте не рядом с ним, а вместе с ним;**
  5. **Не вмешивайтесь в занятия, с которыми он справляется;**
  6. **Помогайте, когда просит;**
  7. **Поддерживайте успехи;**
  8. **Делитесь своими чувствами;**
  9. **Справедливо разрешайте конфликты;**
  10. **Обнимайте не менее 8 раз в день, так как ребенок должен чувствовать Вашу любовь и ласку.**

**И тогда его психологическому здоровью ничего не угрожает!**