

## **Психологическое здоровье дошкольников.**

*«Нельзя врачевать тело, не врачуя души» Фернандо де Рохас*



**Психологическое здоровье** является необходимым условием функционирования и развития ребёнка в процессе жизнедеятельности; представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, которые обеспечивают гармонию между потребностями человека и общества.

**С одной стороны**, оно является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, **с другой стороны**, обеспечивает ему возможность непрерывного развития в течение всей его жизни.

### **• Критерии психологического здоровья:**

- ✓ состояние психического развития ребёнка, его душевного комфорта;
- ✓ адекватное социальное поведение;
- ✓ умение понимать себя и других;
- ✓ более полная реализация потенциала развития в разных видах деятельности;
- ✓ умение делать выбор и нести за него ответственность.

### **• Причины нарушения психического здоровья**

К отклонениям в состоянии психического здоровья детей приводит сочетание неблагоприятных внешних факторов (*семейные, взаимоотношения со сверстниками*) с индивидуальной предрасположенностью:

1. **Соматические заболевания (дефекты психического развития).**

2. **Неблагоприятные факторы, стрессы, воздействующие на психику.**

**Психологически здоровый дошкольник** - это дошкольник, у которого наблюдается сбалансированность внутренних (*познавательных, эмоциональных, физиологических*) и внешних (*требования социального окружения*) особенностей развития его личности.

*Если дошкольник испытывает продолжительные нервные перегрузки (стресс, обиду, не справляется с заданиями)*, происходит истощение возможностей, и могут возникать различного рода нервно-психические расстройства (*невроз*). Наиболее типичный невроз у детей дошкольного возраста – это **неврастения**.

### **• Признаками неврастения являются:**

- ✓ повышенная раздражительность;
- ✓ быстрая утомляемость;
- ✓ расстройство сна;
- ✓ сонливость;
- ✓ неустойчивое настроение;
- ✓ ухудшение аппетита.

*При возникновении утомления* (временного снижения работоспособности) *необходим отдых.* Иначе это может привести к переутомлению.

• **Переутомление проявляется в:**

- ✓ головных болях;
- ✓ слабости;
- ✓ снижении аппетита;
- ✓ нарушении сна;
- ✓ ухудшении памяти;
- ✓ рассеянности.

*Переутомление приводит к нервно-психическим заболеваниям.*

• **Что нужно сделать, чтобы личностный рост был гармоничным?**

Несколько конкретных советов о том, *как сформировать у ребёнка хорошую самооценку, уверенность и способность противостоять трудностям:*

- ✓ взрослым важно проявлять доверие и уважительное отношение к ребёнку;
- ✓ при возникновении жизненных сложностей необходимо демонстрировать ребёнку позитивное отношение к жизни и уверенность в возможности преодоления трудностей;
- ✓ никогда не обманывать ребёнка - делать хорошую мину при плохой игре, т.к. дети очень чувствительны к фальши;
- ✓ не сравнивать ребёнка с другими детьми, особенно если сравнение не в пользу ребёнка;
- ✓ чтобы выработать чувство ответственности, необходимо, чтобы у ребёнка были дела, за которые отвечает только он (*домашние поручения, уроки и т. д.*);
- ✓ чаще хвалить ребёнка, но похвала не должна быть фальшивой, иначе у ребёнка возникнет чувство собственного бессилия;
- ✓ помогать ребёнку только в том случае, когда он об этом попросит.



*При соблюдении этих правил психическое здоровье ребёнка дошкольного возраста будет в полном порядке!*