

Теоретическая информация о психологическом здоровье дошкольника

Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного развития человека.

Психологическое здоровье – состояние душевного благополучия (комфорта), адекватное отношение к окружающему миру, отсутствие болезненных психических явлений (фобий, неврозов).

Психологическое здоровье включает в себя разные компоненты жизнедеятельности человека:

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



Дети наше будущее

Существуют два основных признака, по которым можно судить о психологическом здоровье:

1. Позитивное настроение, в котором находится человек. Основу составляют такие состояния как: спокойствие, уверенность в своих силах, вдохновение.

2. Высокий уровень психических возможностей, благодаря чему человек способен выходить из различных ситуаций связанных с переживанием тревоги, страха.

Нарушения психического здоровья детей – это осложненные варианты психического развития, к которым можно отнести следующие:

- появление эмоциональных срывов, неустойчивости поведения, агрессивности или же апатии;
- проявление отстраненности, замкнутости, погруженности в собственный мир;
- подвижность, импульсивность, трудности сосредоточения на информации, снижение работоспособности.



Адрес: 152300 Ярославская область,
город Тутаев, ул. Дементьева, дом 24
телефон (факс) 2-00-37, 2-00-35
e-mail: mdou3lukoshko@mail.ru

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 3 «Лукошко» Тутаевского муниципального района

Психологическое Здоровье дошкольника



Составитель:

педагог-психолог

Гусева Ирина Михайловна

Рекомендации, помогающие сохранить психическое здоровье ребенка:

1. Принимайте и уважайте своего ребенка таким, какой он есть. Он не хуже и не лучше других - он уникальный, единственный в своем роде, сравнивать его можно только с самим собой в прошлом;

2. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, а вот внимание, забота и яркие реакции на положительные проявления ребенка наоборот регулярными;

3. Активно выслушивайте его переживания и потребности, также говорите о своих чувствах и эмоциях. Помогите ребенку научиться вербально выражать свои желания, чувства и переживания;

4. Будьте не рядом с ним, а вместе с ним. Вместе играйте, готовьте, учитесь, наполняйте жизнь ребенка положительными, яркими эмоциями и впечатлениями, воспоминаниями на всю жизнь;

5. Не вмешивайтесь в занятия, с которыми он справляется;

6. Помогайте, когда просит;

7. Поддерживайте успехи даже если они незначительны или вы их не считаете важными, для него они важны! Опирайтесь на его сильные стороны;



8. Справедливо разрешайте конфликты, даже если ваш ребенок не прав;

9. Обнимайте не менее 8 раз в день (а лучше больше), так как ребенок должен чувствовать Вашу любовь и ласку. Не стесняйтесь демонстрировать ему свою любовь, дайте ему понять, что будете любить его всегда при любых обстоятельствах. Не забывайте, что если детей в семье 2 и более, каждому необходимо уделять персональное время ежедневно в отсутствие других детей;

10. Используйте в общении спокойный, доброжелательный тон, показывайте ребенку личный пример эффективного поведения. Не допускайте при нем вспышек гнева, нелестных, злых высказываний о других людях;

11. не забывайте, что ключ к сердцу ребенка лежит через игру - главную деятельность в раннем дошкольном и возрасте. Именно в процессе игры

Вы сможете ему передать необходимые навыки и знания, понятия о жизненных правилах и ценностях, лучше понять друга друг;

12. Чаще разговаривайте с ребенком, объясняйте ему непонятные явления и ситуации, суть запретов и ограничений;

P.S. Психологических нарушений не возникнет у ребенка, если вовремя родители справляются со своими личными проблемами поддерживают и взаимоотношения теплые в семье, любят детей и добры к ним, отзывчивы к их нуждам и запросам, позволяют детям выражать свои чувства вовремя и стабилизируют возникающие у них нервные напряжения, действуют согласовано в вопросах воспитания, принимая во внимание соответствующие полу ориентации увлечения и детей.

Конечно, существует не готовых рецептов и моделей воспитания, которые можно просто взять и, не изменяя, приложить к своему ребенку. Но, если стараться направлять усилия и двигаться по этому трудному пути, то здоровье и счастливое будущее наших детей станет нам наградой!