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. Соматическое 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 неврастении 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!