Консультация для родителей «Секреты психологического здоровья детей»

Как вы думаете, что такое здоровье? По определению Всероссийской организации здравоохранения, «здоровье – это полное физическое, психологическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Современная статистика свидетельствует: здоровье детей от рождения к моменту поступления в школу ухудшается, что отрицательно влияет на процесс усвоения образовательной программы.

Сегодня мы поговорим о психическом здоровье детей.

Нервно-психическое здоровье ребенка – это один из критериев здоровья в целом. На современном этапе развития общества жизненный уровень большинства населения понизился, ускорился темп жизни. В связи с этим повысилась агрессивность людей, от этого страдают, в первую очередь наши дети. Многие родители загружены работой, учебой – вследствие этого дети часто остаются без внимания. Они испытывают дефицит общения с близкими им людьми, переживают постоянные стрессы, потому что не удовлетворяются их базовые потребности: в родительской любви, ласке, защищенности.

В результате этого нарастает напряженность, появляется агрессивность и озлобленность – сначала на родителей, потом не всех окружающих. Поэтому необходимо на ранних стадиях обучать детей цивилизованным способам выхода из гнева и саморегуляции поведения, чтобы к 5-6 годам у ребенка сформировалась правильная социальная ориентация, развилась способность к адаптации и саморегуляции.

В психологических исследованиях выделяются осложненные варианты психического развития детей, например:

1) Невротические состояния проявляются в эмоциональных срывах, неустойчивости поведения, агрессивности или же вялости, аппатичности. Они связаны иногда с плохим самочувствием, усталостью или с конкретной эмоциональной ситуацией (отобрали любимую игрушку, обидели). Разрешается ситуация, поправляется здоровье и нежелательные проявления проходят. Однако дети с подобными реакциями входят в группу риска, у них может развиться невроз.

2) Аутизм – проявляется в замкнутости, отстраненности, погруженности в собственный, непонятный для окружающих мир. Эмоции стерты, мимика невыразительна, с детьми трудно, а порой невозможно вступить в общение. Такие дети мало разговаривают, не играют со сверстниками. Им совсем не свойственны ни эмоциональное сопереживание, ни сочувствие к кому либо.

3) Гиперактивность, с нарушением внимания – носит характер синдрома, то есть целого блока специфических проблем. Дети подвижны, расторможены, импульсивны, у них недостаточно развиты процессы внимания, им трудно сосредоточиться, снижена работоспособность, повышена утомляемость, плохо развиты движения руки. такие дети, несмотря на достаточно высокий уровень способностей, плохо усваивают учебный материал, постоянно конфликтуют со сверстниками, им невыносимо трудно что-либо делать совместно с другими детьми.

Подробнее познакомиться с характеристиками детей с особыми вариантами развития (тревожные дети; демонстративные дети; вербализм; «уход от деятельности»; дети с задержкой психического развития; одаренные дети) можно в книге: «Психолог в детском дошкольном учреждении: методические рекомендации к практической деятельности» под ред. Т. В. Лаврентьевой. М: новая школа, 1996г.

Основными способами снижения всех этих состояний являются игры, хоровое пение, творческая деятельность (лепка, рисование, пересказ, придумывание сказок, сочинение стихов, аутогенная тренировка, упражнения на устойчивость к стрессу, психогимнастика.

Остановимся на ведущем методе для дошкольников. Игра для ребенка это естественное состояние, играми они удовлетворяют непреодолимую потребность в движении, проявляют творческие силы, развивают свои способности, воспитываются с нравственной стороны и, наконец, приобретают массу всевозможных знаний.

Игры очень разнообразны: дети играют в одиночку и группами; со строительным материалом, в настольные игры, сюжетно-ролевые игры, театрализованные, подвижные, хороводные и музыкальные игры.

Игры могут быть свободными, когда дети играют во что хотят и как хотят. Они дают материал для наблюдений: в них ярко выступают индивидуальные черты каждого ребенка. С организованными играми тоже знакомят детей, они служат для развития внимания, находчивости, умению управлять собой и подчиняться правилам, а главное для развития чувства товарищества.

Мы обращаемся к вам с огромной просьбой: **играйте вместе с детьми**! Вместе играя и смеясь, мы можем построить и оздоровить наши взаимоотношения. В игре лучше всего создается безопасная обстановка для общения людей, независимо от их характера и возраста. Шутки и веселье рождают сердечность. Совместная игра может совершенно неожиданно перейти в наполненную ощущением праздника жизнь.

Рекомендации по совместной деятельности родителей с детьми от 3 до 6 лет:

- сыграйте для ребенка какую-нибудь роль из его любимого произведения, пригласите ребенка присоединиться, но не настаивайте на его участии;

- спойте вместе детскую песенку;

- проговорите детские считалочки;

- имитируйте вместе танцы животных (кенгуру, лягушки и др.)

- постройте вместе домик из песка или конструктора;

- почитайте вместе книжки;

- послушайте вместе аудиокассеты с записями детских произведений;

- поиграйте в подвижную игру.