

Психологическое здоровье дошкольников

Одной из главных задач в воспитании детей является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление их здоровья.

Традиционно выделяют следующие компоненты здоровья:

- психическое здоровье;
- социальное здоровье;
- физическое здоровье.

В качестве одной из составляющих здоровья человека в целом выделяют **психологическое здоровье**. Оно является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Таким образом, с одной стороны, психологическое здоровье является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни. Применительно к детям дошкольного возраста основными показателями сформированности психологического здоровья являются уровень развития коммуникативных навыков, уровень положительной мотивации к социально важной для данного возраста деятельности, отсутствие отклонений в поведении.

Каковы же условия приобретения и сохранения психологического здоровья детьми?

Если в младенчестве основное влияние на развитие личности малыша осуществляется матерью, в раннем возрасте существенную роль играет эмоционально и отец, то в дошкольном детстве на ребенка воздействует семейная система в целом. Для нормального развития ему необходимо уже не только собственное общение с матерью и отцом, но и наличие теплых, доброжелательных отношений между родителями. Конфликтные взаимоотношения и не здоровый образ жизни родителей – нарушают этот процесс.

Важны также и следующие условия:

1. Содействие формированию активности ребенка, которая особо необходима ему для саморегуляции.
2. Наличие опыта самостоятельного преодоления препятствий.

3. Всемерная поддержка развития рефлексии, когда взрослый побуждает ребенка к пониманию себя, своих особенностей и возможностей, причин и последствий своего поведения.

4. Наличие ценностных ориентаций в развитии ребенка, когда он получает возможность приобщиться к идеалам взрослых, их жизненным устремлениям и соответственно этому строить свое миропонимание.

Родители должны преследовать цель формировать у детей такие качества, как:

- ✓ Умение любить себя и другого человека.
- ✓ Личностная рефлексия.
- ✓ Потребность в саморазвитии.

Как можно научить любить себя и другого человека?

Прежде всего, ребенок должен чувствовать доброжелательное отношение к себе. А для этого по возможности нужно акцентировать внимание на тех позитивных качествах, которые вы в нем замечаете. Важно отметить, что общение в семье должно строиться не по типу «родитель - ребенок», а по типу «взрослый - взрослый». То есть похвала не должна быть высказана с позиции родителя. Приведем примеры воодушевляющих высказываний: «Я уверен, что ты сам в этом разберешься», «Я уверен, что ты сможешь сделать это», «Ты придумал, как сделать, чтобы у тебя получилось» и т.п. Очень важно, если родитель понимает и может выразить словами чувства ребенка в той или иной ситуации. Так он помогает ребенку лучше понять самого себя и показывает, что понимает его состояние. Например, «Я понимаю, что ты расстроен, что у тебя не получилась работа, и тебе обидно, что это произошло именно с тобой». Чтобы увидеть, что происходит в душе ребенка, нужно отодвинуть в сторону собственные переживания и ожидания. Полезно освоить так называемые «Я - высказывания», переносящие акцент в той или иной трудной ситуации с осуждения ее виновника на чувства, которые вызвала данная ситуация у педагога. Например, реплики типа «Ты опять ударил Машу?» нужно заменять фразами: «Я огорчена, что ты не можешь поладить с Машей» или «Я беспокоюсь, что ты не можешь подружиться с детьми» и т.п.

Потребностно - мотивационное направление связано с сохранением психологического здоровья детей и предполагает формирование у них потребности в саморазвитии. Это, пожалуй, самое трудное, т.к. связано с собственным развитием родителей.