

# «Секреты психологического здоровья»

*Подготовила:  
педагог-психолог  
Харисова Р.Р.*



Нервно-психическое здоровье ребёнка – 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, учёбой – 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, защищённости.***

## Осложнённые варианты психического развития детей:

**невротические состояния** – проявляются в эмоциональных срывах, неустойчивости поведения, агрессивности или же вялости, апатичности.

Они связаны иногда с плохим самочувствием, усталостью или с конкретной эмоциогенной 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 развиваться невроз;

**аутизм** – проявляется в замкнутости, отстранённости, в погруженности в собственный, непонятный для окружающих, мир. Эмоции стёрты, 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 кому-либо;

**гиперактивность с нарушением внимания** – носит характер синдрома, т.е. 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 учатся, постоянно конфликтуют со сверстниками, им невыносимо трудно что-

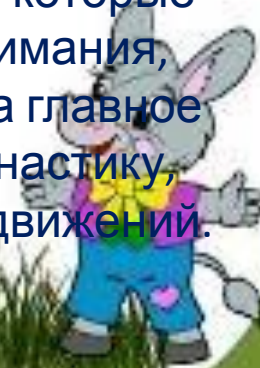
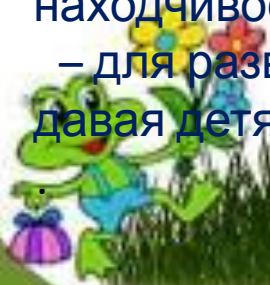


## Основными способами снижения всех этих состояний являются

*игры, хоровое пение, участие в самодеятельности, творческая деятельность (лепка, рисование, пересказ, придумывание сказок, сочинение стихов), аутогенная тренировка.*

Остановимся подробнее на ведущем способе. Игра для ребёнка – это естественное состояние, играми он удовлетворяет непреодолимую потребность в движении, проявляет творческие силы, развивает свои способности, воспитывается с нравственной стороны и, наконец, приобретает массу всевозможных знаний.

Игры очень разнообразны: дети играют в одиночку и группами; игры со строительным материалом, настольные игры, сюжетно-ролевые, театрализованные, подвижные игры, хороводные и музыкальные игры. Все эти игры могут быть как *свободными*, когда дети играют во что хотят и как хотят, – эти игры дают материал для наблюдений: в них ярко выступают индивидуальные черты каждого ребёнка; так и *организованными*, которые тоже знакомят с детьми и не только, они служат для развития внимания, находчивости, умения управлять собой и подчиняться правилам, а главное – для развития чувства товарищества. Игры заменяют порой гимнастику, давая детям возможность воспроизводить массу разнообразных движений.





**Играйте вместе с детьми – это замечательно оздоравливает взаимоотношения!** Играя и смеясь вместе, вы можете построить и оздоровить ваши взаимоотношения. В игре лучше всего создаётся 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 ребёнка какую-нибудь роль из его любимого произведения, пригласите ребёнка присоединиться, но не настаивайте на его участии;
- спойте вместе детскую песенку;
- проговорите детские считалочки;
- имитируйте вместе танцы животных (кенгуру, лягушки и других);
- постройте вместе домик из песка или конструктора;
- почитайте вместе книжки;
- послушайте вместе аудиокассеты с записями детских произведений;
- поиграйте в подвижную игру.

