


Издательство «ТЦ СФЕРА»

**Формирование
психического здоровья
дошкольника**

ВАЛЕНТИНА ВОЛЬСКАЯ

(Валентина Волевна Онишина, к.п.н.,
доцент кафедры человековедения и
физической культуры АСОУ)

- 
- Под **ФИЗИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ** обычно понимается естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.
 - Под **ПСИХИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ** понимается такое состояние психической сферы человека, которое обеспечивает адекватную регуляцию его поведения в социуме.
 - Под **ДУХОВНЫМ ЗДОРОВЬЕМ** принято понимать наличие у человека таких моральных принципов и норм, которые помогают сознательно относиться к труду, родине, другим людям, овладевать сокровищами человеческой культуры, познавать законы строения вселенной.

**ПОТРЕБНОСТЬ
В САМОАКТУАЛИЗАЦИИ:**
реализация своих
целей, способностей,
развитие собственной личности

**ЭСТЕТИЧЕСКИЕ
ПОТРЕБНОСТИ:**
гармония, порядок,
красота

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ:
знать, уметь,
понимать, исследовать

ПОТРЕБНОСТЬ В УВАЖЕНИИ (ПОЧИТАНИИ):
компетентность, достижение успеха,
одобрение, признание

ПОТРЕБНОСТЬ В ПРИНАДЛЕЖНОСТИ И ЛЮБВИ:
принадлежность к общности, быть принятым,
любить и быть любимым

ПОТРЕБНОСТИ БЕЗОПАСНОСТИ:
чувствовать себя защищенным, избавиться от страха и неудач

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ (ОРГАНИЧЕСКИЕ) ПОТРЕБНОСТИ:
голод, жажда, половое влечение и другие

Психическое нездоровье

Все болезни от нервов...

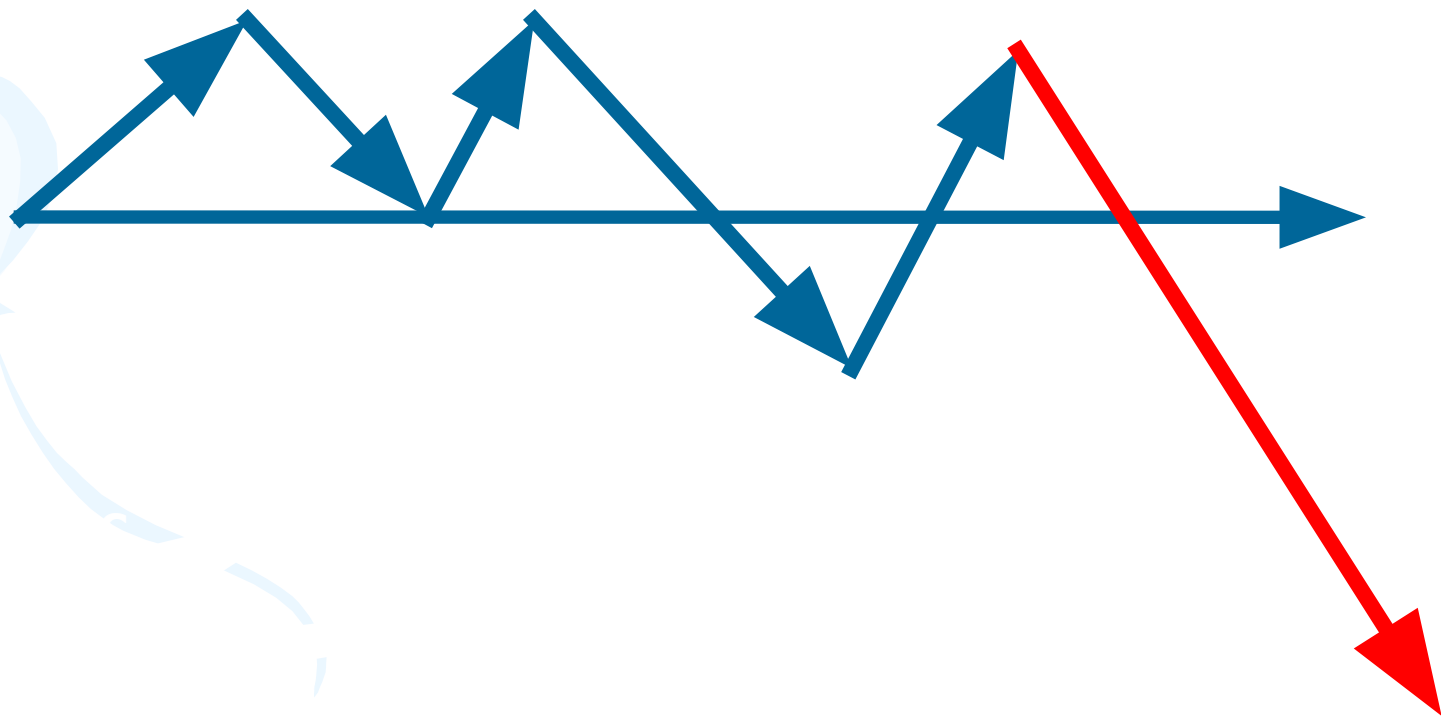
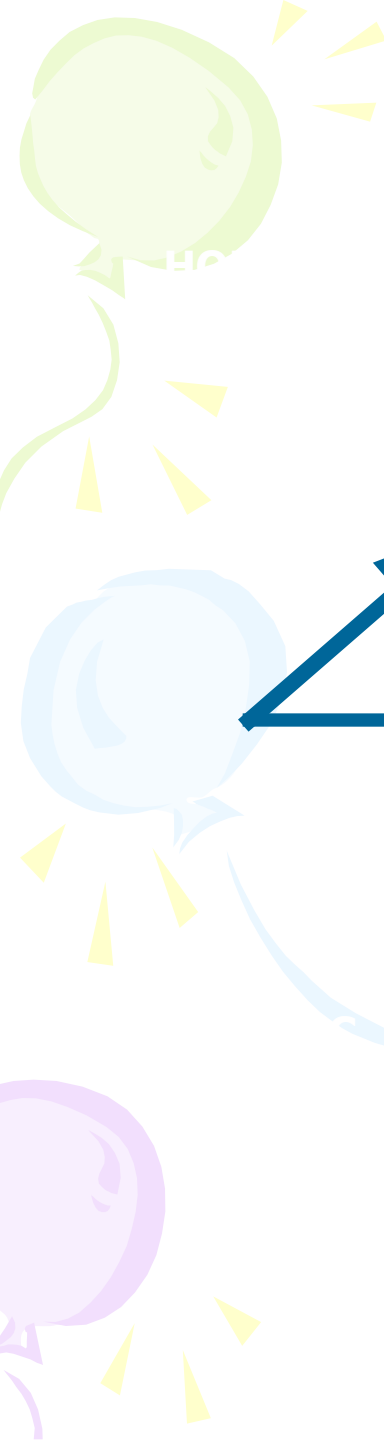





СТРЕСС

Убийца №1
современного мира

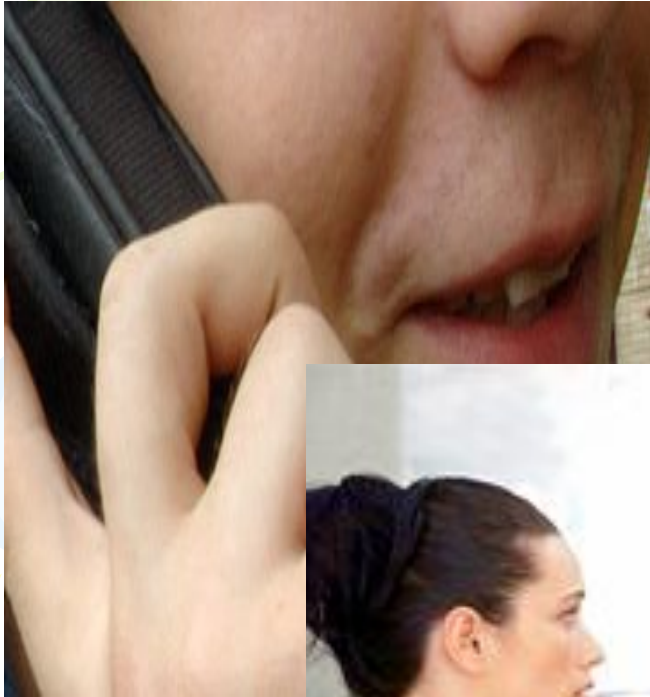




дистресс

- 
- **СТРЕСС** – это неспецифическая реакция мобилизации организма («неспецифическая» означает обыкновенная):
 - 1) стресс может быть острым, когда внутренняя реальность расходится с действительностью;
 - 2) стресс может накапливаться и проявляться в синдроме хронической усталости.

Стресс у взрослых



Стрессы у детей

- возросшая требовательность и частое проявление негодования;
- регресс - «возвращение в детство» (ребёнок 3 – 5 лет снова берёт в рот пустышку, мочится в постель и т.д.);
- чрезмерно усиленные детские страхи (не может уснуть из-за боязни смерти и т.п.);
- частые вспышки агрессии, постоянная нервозность или понижение настроения без видимой на то причины;
- появление дефектов речи;
- гиперактивность или, наоборот, снижение активности;
- слёзная реакция на новых людей или новые обстоятельства;
- «вытесненные эмоции»;
- воздействие массовой культуры;
- тяга к общению с животными.



«Вытесненные эмоции»



Воздействие массовой культуры



Тяга к общению с животными



Психосоматические заболевания



Наиболее частая реакция воспитателей и родителей - раздражение, даже гнев:

«И тебе не стыдно!»

Но эти отклонения являются нормальной формой защиты от какой-то тяжелой, непонятной малышу ситуации. Наказывать, стыдить и мешать ребенку не надо.



Проблема исторического отношения к ребенку

- Отношение к ребенку как к маленькому взрослому (ожидания соответствующие).
- Отношение к ребенку как к неразумному существу (белый лист).

5 ЛЕТ

80% информации