

# « Секреты Психологического Здоровья».



## Консультация для родителей

Подготовила : воспитатель МБДОУ  
«Васьковский детский сад» Рябцева Н.В.

# «Здравствуйте!»

В слове « здравствуйте» заложен глубокий, мудрый, ПОЗИТИВНЫЙ СМЫСЛ: быть благополучным, счастливым, а главное здоровым.





# Психически здоровый ребенок – он какой?

*дружелюбный, находчивый, веселый,  
смышленый, активный, самостоятельный,  
доброжелательный, уверенный, добрый,  
открытый, честный, любознательный,  
решительный, участливый,  
сопереживающий.*



# Психически здоровый -

это прежде всего жизнерадостный, веселый, смелый и общительный ребенок. И каждому из нас хочется, чтобы в будущем он вырос самостоятельным, активным, успешным, уверенным в себе человеком.



# Состояние здоровья

- По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей, за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% среди поступающих в школу. По наблюдениям педагогов начальной школы дети оказываются все более подготовлены интеллектуально, и менее эмоционально устойчивы и спокойны





# Проблемы в школе

- Болезненная ранимость, плаксивость, обидчивость, конфликтность и агрессия, низкий уровень самостоятельности и одновременно с тем высокая тревожность – это только часть проблем, с которыми приходится сталкиваться педагогу начальной школы.
- Комплекс этих проблем возникает у детей не в связи с поступлением в 1 кл., а задолго до этого.



# Причины:

- *Во – первых*, это проблема в семье. Ее можно назвать дисгармония семейных отношений. Неполные семьи, плохие бытовые условия, конфликтные ситуации между родителями, невнимание к ребенку. Все это провоцирует психофизическое напряжение, повышенную тревожность, различные детские страхи.





# Издержки воспитания:

## 1. « Ребенок – кумир семьи»

Все разрешено, твои интересы – главные, ты – лучший.

*Что происходит впоследствии:*

Ребенка не интересуют желания и интересы других людей. Он видит мир только с позиции собственных интересов. Не умеет общаться со сверстниками, понимать требования взрослых. Именно такие, причем нередко хорошо интеллектуально развитые дети не могут адаптироваться в школьной среде, а в дальнейшем с трудом справляются с реальностью жизни.

## 2. « Как все»

У родителей нет общей жизни с детьми, нет настроения или времени ими всерьез заниматься.

Подобное положение отвечает нынешней реальности. Мама и папа целый день на работе. Вместе только вечером или в выходные дни. Но и у родителей свои дела. А дети привыкли сами использовать свободное время так, чтобы не навлекать на себя лишний раз недовольство старших.

Подобное отношение приводит к неуверенности в своих силах, низкой самооценке, подавленности или агрессии и др. неблагоприятным проявлениям.





# Как сохранить психическое здоровье дошкольника

Прежде всего, нужно знать границы психоэмоциональных возможностей своего малыша и не допускать действия тех причин, которые могут вызвать срыв нервной системы.



# Причины неврозов

- взрослые, пытаясь выработать у малыша сдержанность, умение затормозить свои желания применяют метод запретов.
- окриком, угрозой или телесным наказанием запрет приобретает характер психотравмы. Возникает конфликт между ребенком и родителями. Отсюда возникает истеричность, плач, крики или замкнутость и агрессивность.





# Невроз навязчивых состояний.

- Навязчивыми бывают страхи, воспоминания, поступки, действия в виде дурных привычек (бесконечного шмыгания носом, постукивания рукой или ногой, кивания головой и т.д.)
- психика особенно ранима у детей физически ослабленных от рождения, у малышей возбудимых, часто болеющих. Этим детям крайне необходим надежный заслон от психотравмирующей ситуации.



# Невроз возникает:

- Невроз детского страха возникает иногда в результате просмотра кинофильмов, телевизионных передач.
- Сказки, рассказы, стихотворения, песни должны быть понятными и доступными и не устрашающими.





# Телевизор и компьютер

- Во многих семьях телевизор включен целый день. Зачем? Просто так. Для фона « чтобы не было скучно». А рядом играют дети и тоже просто так смотрят все подряд. Однако « что» и в каких количествах льется на ваших детей из современного « голубого экрана», никому объяснять не надо.



# Распад семьи

- Тяжелой психической травмой для ребенка является распад семьи. Он не может еще правильно оценить происходящее, не в состоянии без потрясения перенести уход из семьи матери или отца.
- У таких детей часто наблюдается резко выраженное истощение нервной системы.
- У детей – невротиков отмечается неуверенность в своих силах. Ослабление воли, памяти, внимания, нарушения сна.
- Основным принцип профилактики неврозов у детей – это разумное чередование и сочетание умственных, эмоциональных и физических нагрузок.





## Совет :

- Полезно помнить простую истину: неврозы у детей легко предупредить, но очень трудно лечить.
- Мой призыв сегодня к вам: *« Играть с детьми – это замечательно оздоравливает отношения! ».*

