

« 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 принципом 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! ».*

