

Секреты психологического здоровья

По определению Всероссийской организации здравоохранения, «здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Нервно-психическое здоровье ребенка – 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, учебой – 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, защищенности.

В результате этого нарастает напряженность, появляется агрессивность и озлобленность – сначала на родителей, потом на всех окружающих. Поэтому необходимо на ранних стадиях обучать детей цивилизованным способам выхода гнева и саморегуляции поведения, чтобы к 5-6 годам у ребенка сформировалась правильная социальная ориентация, развилась способность к адаптации и саморегуляции.

Основными способами снижения всех этих состояний являются игры, хоровое пение, творческая деятельность (лепка, рисование, пересказ, придумывание сказок, сочинение стихов), аутогенная тренировка, упражнения на устойчивость к стрессу, психогимнастика.

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

Игры могут быть свободными, когда дети играют во что хотят и как хотят. Они дают материал для наблюдений: в них ярко выступают индивидуальные черты каждого ребенка. Организованные игры тоже знакомят с детьми, а также служат для развития внимания, находчивости, умения управлять собой и подчиняться правилам, а главное для развития чувства товарищества.

Мы обращаемся к вам с огромной просьбой: играйте вместе с детьми! Вместе играя и смеясь, мы можем построить и оздоровить наши взаимоотношения. В игре лучше всего создается 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.

Рекомендуем.

1. Сыграйте для ребенка какую-нибудь роль из его любимого произведения, пригласите ребенка присоединиться, но не настаивайте на его участии.

2. Спойте вместе детскую песенку.

3. Проговорите детские считалочки.

4. Имитируйте вместе танцы животных (кенгуру, лягушки и других)

5. Постройте вместе домик из песка или конструктора.

6. Почитайте вместе книжки.

7. Послушайте вместе аудиокассеты с записями детских произведений.

8. Поиграйте в подвижную игру.

Возраст четырех-шести лет – активный период становления личности ребенка. Можно предположить, что в это время определяется, каким он будет. Не дать сейчас возможности ребенку развиваться так, как свойственно только ему, – значит не дать проявиться его индивидуальности. Поэтому важно относиться к ребенку особенно бережно, чтобы не растоптать нежные ростки его индивидуальности.

Дети для успешного развития нуждаются в том, чтобы чаще слышать от родителей **следующие слова:**

1. Ты мне нравишься таким, какой есть!

2. Когда ты еще не родился, мы с папой ждали именно тебя.

3. Мне интересно твое мнение.

4. Как ты считаешь, что лучше для тебя?

5. Я понимаю тебя.

6. Ты прекрасно растешь! Мне нравится!

7. Мне понятно твое волнение (беспокойство).

8. Ты можешь быть сильным и в то же время попросить о помощи, когда это нужно.

9. Я покажу тебе, но не буду делать это за тебя.

Желаем вам удачи в стремлении всегда оставаться мудрыми родителями!

Материал подготовила
педагог- психолог
Шуменко Т.В