

Консультация для родителей «Как сохранить психологическое здоровье дошкольника»

Как сохранить психологическое здоровье дошкольника?

Прежде всего, родители должны знать границы психоэмоциональных возможностей своих детей и не допускать действия тех причин, которые могут вызвать срыв нервной деятельности ребенка.

Взрослые, пытаясь выработать у ребенка сдержанность, умение «затормозить» свои желания применяют метод запретов. Но ребенок подвижен, активен, любознателен, он стремится познать окружающее, проявить самостоятельность. Но эти активные действия наталкиваются на жесткий родительский запрет: «нельзя», «не разговаривай», «не ерзай». Постоянный контроль и запреты создают перегрузку тормозного нервного процесса, который у дошкольников еще относительно слаб.

Процесс желания «действовать» - наталкивается на торможение процесса «активности», а если такие перегрузки повторяются часто, у ребенка может развиваться невроз.

Если родительские запреты сопровождаются окриком, угрозой или телесным наказанием в подобной ситуации запрет приобретает характер психотравмы, возникает конфликт между ребенком и родителями. Отсюда возникает или истеричность, крики, плач или замкнутость и агрессивность.

Конечно, при необходимости, детей надо наказывать. Можно временно лишить игрушек, сладостей и т.д.

Если ребенок наказан, например отцом, лучше, чтобы наказание отменил тоже он. Иначе в дальнейшем, дети перестают считаться с требованиями взрослых.

Следует учитывать, что психика особенно ранима у детей физически ослабленных от рождения, у малышей возбудимых, часто болеющих. Этим детям крайне необходим надежный заслон от психотравмирующих ситуаций. Если же ребенку предстоит встреча с непонятным, но впечатляющими воздействиями (посещение зоопарка), то малыша необходимо к этому подготовить и по необходимости ограничивать зрелищные и другие впечатления.

Неврозы возникают иногда в результате просмотра кинофильмов, телевизионных передач. Родителям необходимо контролировать, что смотрит ребенок, в какие игры он играет. Сказки, рассказы, стихотворения, песни должны быть понятными и доступными и нив коем случае устрашающими. Телевизор и компьютер прочно вошли в нашу жизнь. Во многих семьях, к сожалению, телевизор включен целый день. А рядом играют дети и смотрят все подряд. Однако «что» и в каких количествах льется на ваших детей из современного «голубого экрана», никому объяснять не надо.

Основной принцип профилактики неврозов у детей – это разумное чередование и сочетание умственных, эмоциональных и физических нагрузок.

Если ребенок на ваше распоряжение реагирует отрицательно, нет смысла настаивать на его выполнении. Лучше в таких случаях, подождать, когда ребенок успокоится.

Упрямым детям не следует приказывать. Лучше попросить, сопровождая эту просьбу словами «пожалуйста», «будь добр». Предложения и просьбы взрослые должны произносить без ноток раздражения, а тем более гнева. Наиболее уместен ровный, спокойный тон. Родителям полезно помнить простую истину: Неврозы у детей легко предупредить, но очень трудно вылечить. А кто, как не вы, родители, лучше всего знаете своих детей.

И не даром говорится, что человек узнается лучше всего по общению со своими детьми. Дайте ребенку возможность участвовать в своей жизни, разделите с ним его радости и переживания.

Играйте со своим ребенком. Ведь игра для него - это естественное состояние, играми он удовлетворяет непреодолимую потребность в движении, проявляет творческие силы, развивает способности. Поощряйте игру детей. Пусть играют в одиночку или с друзьями. Дети чувствуют себя свободно, когда играют во что хотят и как хотят.

Мой призыв к вам: «Играйте с детьми - это замечательно оздоравливает отношения!» Шутки и веселье рожают сердечность.

Совместная игра может совершенно неожиданно перейти в наполненную ощущением праздника жизнь. Спойте вместе детскую песенку, проговорите с ним детские считалки, постройте вместе домик из песка или конструктора, почитайте книжки. Послушайте диски с записями детских произведений. Посмотрите вместе с ребенком добрый фильм. Делайте все то, что способствует созданию у ребенка позитивных эмоций, интереса. Что благотворно влияет на психологическое состояние, откроет ему много интересного и доброго.

Хотелось бы дать родителям следующие рекомендации, помогающие сохранить психическое здоровье ребенка:

1. Принимайте и уважайте своего ребенка таким, какой он есть;
2. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим. Контролируйте свое поведение;
3. Активно выслушивайте его переживания и потребности;
4. Будьте не рядом с ним, а вместе с ним;
5. Не вмешивайтесь в занятия, с которыми он справляется;
6. Помогайте, когда просит;
7. Поддерживайте успехи;
8. Делитесь своими чувствами;
9. Справедливо разрешайте конфликты;
10. Обнимайте не менее 8 раз в день, так как ребенок должен чувствовать Вашу любовь и ласку.

И тогда его психологическому здоровью ничего не угрожает!