

Консультация: «Психологическое здоровье ребёнка как основа полноценного развития личности»

Психологическое здоровье — это общее понятие, включающее в себя нормальное эмоциональное, поведенческое и социальное самочувствие. Все эти компоненты тесно связаны между собой. Например, плохое самочувствие влияет на поведение человека и, в свою очередь, на то, как он общается с другими людьми. И наоборот, то, как он общается с другими, влияет на его собственное поведение и настроение.

1. Помочь ребенку осознать свои эмоции.

- Прежде чем ребенок научится контролировать свои эмоции, он должен научиться их осознавать и определять (отличать друг от друга). Для этого детям необходимо научиться свои эмоции проговаривать и обсуждать.

- Родители должны внимательно выслушать ребенка и выяснить все причины, из-за которых у него возникло такое эмоциональное состояние.

- Помощь, оказанная ребенку в обсуждении его чувств, может способствовать тому, что в дальнейшем ему будет намного легче решать различные проблемы.

2. Помочь ребенку контролировать и управлять эмоциями.

Важно найти ребенку какое-то занятие, которое отвлекло бы его от мучительных переживаний. Дети очень страдают от своих переживаний, так как не могут и не знают, как от них освободиться. А не могут потому что их никто не научил этому.

3. Помочь ребенку выражать свои эмоции.

- У каждого человека свои способы справиться с собой.

- Родители должны бороться с искушением переделать ребенка по своему образцу, им не следует ожидать что способ подавления эмоций у ребенка будет совпадать с их собственным.

Родители должны проявлять такт и спокойствие, давая возможность детям выражать свои чувства и заботы.

- Для эмоционального благополучия ребенка чрезвычайно важно, чувствует ли он в семье, что его любят, значим ли он для родителей или нет, как он сам относится к родителям.

- Очень часто ссоры между родителями воспринимаются ребенком как тревожное событие, ситуация опасности. Такие конфликты вызывают у детей постоянное чувство беспокойства, неуверенности в себе, эмоциональное напряжение. Особенно тяжелыми бывают последствия, когда взрослые

вовлекают ребенка в свои сложные взаимоотношения и длительные конфликты.

Психика детей-дошкольников отличается высокой ранимостью и быстрой утомляемостью. Многие негативные действия внешней среды могут оказаться для малыша слишком сильными, и стать причиной чрезмерных нервных реакций, и даже нервных заболеваний.

Невроз у малышей:

Врачи-невропатологи считают дошкольный возраст «колыбелью» невроза, дети в этот период упрямы, подвержены негативизму, выражают явный протест против тех запретов и преград, которые возводят родители на пути их активной физической и познавательной деятельности.

Формирование у ребенка невроза возрастает в том случае, если запрет или отказ взрослого подкрепляется грубыми словами, криком, угрозами или физическими наказаниями. Тогда родительский запрет обретает характер психической травмы, которая неизбежно приводит к конфликту и недопониманию родителей и детей.

- Наказывать ребенка в случае необходимости нужно, но без ущемления его личного достоинства. Как правило, это может быть лишение любимой игрушки, конфет или похода в кинотеатр или магазин.

- Если наказывает малыша мать, то и наказание должна отменить она. В случае, если наказание отменит другой член семьи - это может перерасти в серьезную ошибку – ребенок может начать игнорировать требования родителей, не относиться к ним серьезно. Одной из существующих и правильных форм наказания является временное равнодушие к малышу родителей и остальных взрослых из-за неподобающего поведения.

1). Сильная психологическая травма может развить **невроз в виде расстройства речи – заикания** или, в некоторых случаях, полного отключения речи на некоторое время. Грубые действия родителей в состоянии алкогольного опьянения или жестокие наказания могут привести к заиканию. Заикание в дальнейшем только усугубит невроз, ведь оно затруднит коммуникации с другими детьми и заставит чувствовать себя неполноценным.

2). Из-за сильных потрясений может начать формироваться **невроз навязчивых состояний**. Возникнуть он может и из-за конфликта малыша с окружающим миром. Навязчивыми могут стать поступки, воспоминания или страхи. Связь с перенесенной психологической травмой может закрепиться как постоянное постукивание, покачивание рукой или ногой, кивки головой, покашливание, шмыгание носом.

3). Психическая травма малыша, особенно в возрасте от 3 до 4 лет, как правило, вызвана единовременным, но особо сильным для него воздействием любого происхождения, обязательно **сопровождающимся страхом**. Дети могут испугаться наводнения, удара грома или вспышки молнии, пожара или землетрясения. Неожиданно появившаяся громко лающая собака также

может вызвать ужас у ребенка. Ощущение панического страха может возникнуть в цирке или зоопарке, при виде громко рычащих крупных хищников.

Невроз детского страха способен возникнуть при просмотре кинофильмов или телепередач. Передачи для детей, сказки, рассказы, песни должны быть понятны малышам, а не вызывать чувство страха. Не нужно запугивать ребенка полицейским, который заберет его в случае плохого поведения, или сотрудником больницы, который сделает укол от непослушания. Ведь малыш будет впадать в панику только при упоминании о них. А ведь с докторами, к примеру, в дошкольной или взрослой жизни, ему придется сталкиваться не один раз.

4). Распад семьи - тяжелая травма психики. Дети не в состоянии правильно оценить и принять происходящее, и уход из семьи одного из родителей, на который он не может повлиять, оставит глубокое потрясение. Часто возникающая **форма невроза у детей – неврастения**. Это резко проявленное переутомление функциональных возможностей ЦНС. Дети-неврастеники не уверены в своих силах, у них ослаблена воля, память и внимание, нарушен сон. Физические или умственные нагрузки могут провоцировать острые вегетативные реакции: усиленное потоотделение, бледность или красноту кожных покровов, повышение температуры.

Профилактика невроза:

- соблюдение правильного ритма жизни: чередование и сочетание оптимальных физических, умственных и эмоциональных нагрузок.
- если малыш на какое-либо распоряжение родителей реагирует негативно, начинает устраивать истерику или плачет, нецелесообразно настаивать на ее выполнении. Стоит подождать, пока ребенок успокоится, и тогда поговорить с ним еще раз.
- если малыш слишком упрям, то распоряжения нужно отдавать не в приказном тоне, а со словами «спасибо», «пожалуйста», «будь добр».
- просьбы и все слова взрослые должны говорить без раздражения, грубости или ярости, спокойным негромким голосом.

Родителям крайне важно запомнить простую истину – детские неврозы крайне трудно лечатся, но предупредить их очень легко!

Берегите здоровье своё и ваших детей.

