

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка – детский сад № 21 «Малышок»

***ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ  
РЕБЁНКА***

***Консультация для родителей***

Подготовила  
педагог-психолог:  
Литвинова А.В.

О психологическом здоровье детей в последнее время говорят все чаще. Только ленивый не упрекает в отсутствии заботы о детях власть, правительство, школы и программы обучения. Все это справедливо, но важно подчеркнуть, что только (или почти только) семья способна дать ребенку полноценное психологическое здоровье, разумеется, семья полноценная. Лишь она способна наполнить ребенка радостью бытия. А это и есть конечная цель родительского воздействия.

Эмоциональное развитие ребёнка начинается с первых мгновений беременности матери, и даже ещё раньше. Ведь хроническая усталость, семейные неурядицы и прочее уже подготовили "негативную почву" для эмоциональных проблем ребёнка. Процесс рождения, первые минуты, месяцы жизни определяют многое в эмоциональной сфере мальчика или девочки. И очень важно, если в семье единый стиль воспитания. Тогда ребенку не придется «разрываться» в выборе своих действий, не нужно будет приспосабливаться, ловчить.

При авторитарном, командном стиле воспитания, у детей чаще наблюдается склонность к вранью, упрямству и даже мелкому воровству.

Эмоциональное здоровье ребенка определяется и наследственным фактором (на кого похож ваш малыш). Некоторые дети эмоциональны внешне (шумные, плаксивые), иные внутренне эмоциональны (боязливые, тревожные), но и тем и другим сложно справиться со своими эмоциями. Крики и наказания со стороны взрослых лишь усиливают проблемы у детей.

Что же делать? Прежде всего, необходимо попытаться понять своего ребенка, понять, что с ним происходит, что он чувствует, думает. Когда родители в конфликтах проговаривают свое понимание детям, ситуация значительно меняется. Например: «Я тебя понимаю, ты сейчас чувствуешь (печаль, радость, страх...) или хочешь (играть, гулять, кричать ...), но ты пойми и меня, я чувствую ...». После этого останется только предложить ребенку альтернативу или ограничить эмоциональные проявления во времени. Для этого на помощь приходит игрушка (лучше всего

звуковая). Например: «Ты еще немного поиграешь, а когда зайчик тебя позовет, игра закончится».

Таким образом, убирается агрессия, направленная на взрослых, и родителям легче быть более последовательными в требованиях. А когда последовательности нет, т. е. если сегодня вы сказали «да», а завтра «нет», не объясняя причин, или после детских приставаний вы «сдались», тогда можете считать, что ребенок начнет вами манипулировать, искать «новые кнопки».

Что делать, если такое уже случилось и ребенок путает «можно» и «нельзя»? На помощь приходит игра «Солнышки», в которую родители могут поиграть с детьми дома (так называемая жетонная терапия).

Красиво оформляется лист бумаги или блокнот. Детям предлагается вступить в игру: «Ты у нас уже совсем большой, многое можешь делать самостоятельно (необходимо перечислить 2 — 3 положительных качества ребенка), но, например, убирать игрушки у тебя еще не совсем получается. (Объясняется ребёнку, как надо убирать.) Можно формировать любое другое желаемое взрослыми качество, назвав его ребенку.

«Мы будем рисовать солнышки, когда ты поиграешь и сам правильно уберешь игрушки. Если у тебя будет более двух солнышек (затем количество увеличивается), то в конце дня получишь сюрприз». (Детям не объясняется, что именно, но в качестве сюрприза используются нематериальные ценности. Например: игра с папой, чтение любимой сказки, просмотр мультфильма, разрешение лечь спать на 15 минут позже и др.) Сюрприз обязателен! Когда одно качество сформировано (сроки индивидуальны), тогда можно приступать к формированию другого.

Родителям перед проведением такой игры рекомендуем выяснить, чего же все хотят от ребенка, каким его видят в будущем папа, мама, бабушка, дедушка.

Некоторым семьям это удобно делать в письменном виде. Возможно, каждая семья сама выберет общий, единый образ-мечту для ребенка.

Эмоциональные дети (боязливые или шумные) нуждаются в двигательной физической активности. Можно использовать «агрессивные игры» («Злая — добрая кошка», «Упрямая подушка», «Минута шалости» и др.). Кроме того, необходимо

обучать их расслаблению, так как постоянные зажимы у детей (агрессивные или тревожно-боязливые) могут приводить к психосоматическим заболеваниям.

В играх, как и в требованиях, желательно быть последовательными и систематичными. Если родителям не хватает предложенных психологических приемов, или что-то не получается, необходимо почувствовать свой путь, найти свои интересные решения. Собственная интуиция родителя может подсказать удивительные психологические техники. Например, мама, ребенка, страдающего перевозбуждением перед сном, придумала игру в «Бессонницу». Поглаживая теплыми ладонями по телу малыша, мама «собирала бессонницу», а затем выбрасывала ее, прогоняя прочь, т. е. в игровой форме производилась релаксация ребенка.

Однако, прежде чем применять свои педагогические находки, рекомендуем родителям посоветоваться с профессиональным психологом. Так как иногда родительское творчество вместо положительных результатов приносит отрицательные. Например, в семье, где с гиперактивным ребенком использовалась игра «Солнышки», родители добавили «тучки» (как элемент наказания), и ребенку стало нравиться «получать тучки».

И действительно, с точки зрения детской психологии, обращать на себя внимание ребенку легче негативным поведением. А быть «хорошим» трудно и не так уж весело. Поэтому психологи рекомендуют только позитивные подкрепления, поощрения (в речи — «Если сделаем так, то будет еще лучше», в действиях — обнять, погладить; в сюрпризах).

Эмоциональному здоровью ребёнка способствует также и то, как относятся к нему в семье. Ребёнок должен чувствовать, что его любят, он значим для родителей и то, как он сам относится к родителям. Осмысление себя в семье хотя и не полностью осознается ребенком, но оно определяет его реакции на происходящее в семье и, более того, представляет собой фундамент для существующих и будущих отношений с людьми.

Это своеобразные сценарии, на основе которых ребенок предвосхищает, как окружающие будут поступать с ним, интерпретирует, что чувствуют другие люди по отношению к нему. Сценарии очень стабильны. Часто человек несет их на

протяжении всей жизни. Те, кто имеет опыт общения с так называемыми “трудными” детьми, знают, как нелегко поколебать их веру в то, что никому до них нет дела, что взрослые желают им лишь плохого. Да и взрослые люди, кажется, имеющие все - и уважение на работе, и любящего супруга, детей, - часто грустят: “Никто меня не любит”, “Никому я не нужен”. Все это не только реакции на происходящее, но и отголоски детских установок на жизнь.

В любом периоде жизни человека родители являются для него примером как личности. Благодаря этому с детских лет большинство людей в своем поведении подражают родителям, которые с колыбели одаривают его одним из прекрасных человеческих проявлений - родительской любовью. Эта взаимосвязь имеет огромное значение для ребенка, так как влияет на формирование характера, жизненных позиций, на его поведение, отношение к людям, в целом на формирование его личности.

Благодаря эмоциональной связи, любящие и понимающие свои обязанности родители с малых лет формируют у ребенка нормы и стиль поведения, объясняют ему мир человеческих ценностей, внушают, что можно, а что не следует делать.

Развитие ребенка и помощь ему невозможно оторвать от реалий семейной жизни. Взаимоотношения между родителями и детьми всегда тесно связаны с характером взаимоотношений и психологическим здоровьем самих родителей, образом жизни семьи, здоровьем, благополучием, ее счастьем.

Эмоциональное благополучие, как и ровное и счастливое детство, возможно только в счастливом доме.

Сохранению эмоционального здоровья ребенка способствует доброжелательная атмосфера и такая система семейных взаимоотношений, которая дает чувство защищенности и одновременно стимулирует и направляет его развитие.

Семья - единый организм. Нарушение эмоционального состояния ребенка, его «плохое поведение», как правило, являются симптомом других семейных «болезней». Самая хорошая профилактика - оздоровление, улаживание супружеских отношений, решение собственных проблем. Они не изолированно, а прямо вплетены

в отношении с ребенком, и именно от них зависит показатель его психологического здоровья. Это важный фактор развития личности ребенка.

Когда в семье господствует хороший эмоциональный климат, то дети постепенно обогащаются жизненным опытом, который необходим для формирования здоровой личности.

Большое значение имеет отношение отца и матери к каждому из детей. Если родители одному из них создают привилегированное положение, то другие дети чувствуют себя в родном доме неуверенно, им кажется, что они нелюбимы, у них отсутствует чувство безопасности.

Только ровное, чуткое отношение родителей ко всем своим детям снимает любое напряжение при возникновении конфликтов между братьями и сестрами, препятствует возникновению чувства соперничества и ревности, помогает детям правильно понимать различные семейные ситуации и способствует сохранению психологического здоровья.