

Условия сохранения психического здоровья ребенка в семье.

Первостепенное значение в воспитании и развитии детей в детском саду имеют: забота о физическом и психическом здоровье и эмоциональном благополучии ребенка. Основным условием сохранения психического здоровья, является спокойная и доброжелательная обстановка в группе, создаваемая благодаря постоянному присутствию воспитателей, которые внимательно относятся к эмоциональным потребностям каждого ребенка, беседуют и играют с ним, поддерживают дисциплину, осуществляют необходимое наблюдение. Именно в нем, в психологическом здоровье заложен глубокий смысл успешной жизни вашего ребенка на всех ее этапах. Психическое здоровье не означает свободу от тревоги, страха, вины, подавленности, агрессии и других отрицательных эмоций. Психическое здоровье - это способность их преодолевать. 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. А основы этих качеств формируются в раннем детстве.

Угрозы сохранению психического здоровья ребенка:

1. Дисгармония семейных отношений. Не полные семьи, конфликтные ситуации между родителями, невнимание к ребенку. Все это провоцирует повышенную тревожность, различные детские страхи.

2. Издержки воспитания. Здесь уместно выделить два противоположных фактора.

« 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. Именно такие, причем нередко хорошо интеллектуально развитые дети не могут адаптироваться в школьной среде, а в дальнейшем с трудом справляются с реальностью жизни.

« Как все». У родителей нет общей жизни с детьми, нет настроения или времени ими всерьез заниматься. Подобное положение, к сожалению, 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. Подобные отношения приводят к неуверенности в своих силах, низкой самооценке, подавленности или агрессии и др. неблагоприятным проявлениям. А развивается ребенок только через общение со значимыми взрослыми.

Что-же еще несет угрозу психическому здоровью дошкольников в семье?

Основные источники получения первой жизненной «мудрости» - это общение с родителями, чтение детской литературы, развивающие игры и прогулки, творческая деятельность, наблюдение за поведением взрослых, а сегодня еще и мультфильмы. Современные дошкольники явное предпочтение отдают просмотру мультфильмов. Родители, в свою очередь, получили долгожданную и регулируемую пультом домашнюю «свободу» от ребенка. Исследования показывают, что чрезмерное увлечение детей компьютерными играми и просмотром м/ф приводят к серьезным негативным последствиям: недоразвитию корковых отделов мозга, нарушениям общения, зависимости от экранной информации, гиперактивности, агрессивности, недоразвитию речи, мелкой моторики. Настоящим спасением от обилия экранного времени является детский сад. Сюжеты отечественных мультфильмов были добрыми и гуманными, содержание — понятным ребенку, его легко можно было перенести в сюжет детских игр, а герои могли стать достойными для подражания. Сюжеты же большинства современных зарубежных мультфильмов так далеки от жизни детей дошкольного возраста и окружающих взрослых, что их невозможно отобразить в игре. А ребенок развивается только в игре. Современные мультгерои несут в себе отрицательные черты характера и поведения (агрессия, жестокость, отсутствие жалости и сострадания) и дети копируют их.

Чтобы снизить вероятность негативного влияния мультипликационной продукции психическое здоровье ребенка необходимо соблюдать несколько простых правил:

* Выбирайте для просмотра проверенные, добрые, содержательные и поучительные мультфильмы.

* Когда ребенок смотрит мультфильм, качественные характеристики которого вам не известны – присоединитесь к нему, комментируйте, реагируйте и обсуждайте.

* Следите за тем, чтобы ребенок не проводил перед телевизором слишком много времени, в вашем возрасте не более часа.

Чтение ребенку перед сном еще никто не отменял. Психологи советуют читать на ночь вплоть до подросткового возраста, даже если ребенок уже умеет читать.

Несколько слов о планшетах и компьютерах.

Вы никуда не денетесь от планшетов и компьютеров, это среда, в которой дети растут. При хорошем контроле и грамотном развитии компьютерная индустрия - это одно из направлений приобретения ребенком знаний и навыков. Сам по себе компьютер или планшет ничего не значат, важно то, как его ребенок использует. Наверное, надо посмотреть, что он с ним делает, и включиться в совместный процесс. Ограничение по времени, приобретать развивающие игры, сертифицированные. Здесь идет речь о режиме и дисциплине. Компьютерная игра конкурирует с культурным запасом и навыками родителя, и родитель проигрывает. Ну так не проигрывайте! Развивайтесь. Не компьютер виноват. Компьютер не обладает эмоциями, он вызывает эмоции у ребенка. Но вы тоже можете вызывать эмоции у ребенка. Благодаря расположенным к нему людям, ребенок может и хочет воспринимать то, что ему говорят. Но если общение сводится к крику или приказам, ребенок закрывается от всего, что ему транслируют. Заинтересуйте ребенка, предложите ему вместо компьютера что-то другое.

Пара слов об игрушках.

Выбирая игрушку ребенку, важно учитывать не только привлекательный внешний вид и санитарно-гигиенические свойства, но и возможный психологический эффект, ее значение для развития ребенка.

Речь идет о тех образах, которые создаются в современном обществе и оказывают негативное влияние на формирование здоровой личности ребенка. Наличие на рынке игрушек техногенных образов (игрушки-трансформеры, монстры и т.д.), с непропорциональными формами тела – приводят к разрушению целостности психики ребенка, очень чувствительной в отличие от психики взрослого человека, к дисгармоничности. Как правило, дети просят родителей купить именно те игрушки, которые повторяют героев мультиков, которые дети видят по ТВ, или играют в компьютерных играх.

Вредными считают психологи и те игрушки, которые окрашены в черный и ярко-красный цвета.

Возраст 4 - 5 лет идеален для самых разнообразных конструкторов и мозаик. Они прекрасно развивают логическое мышление и фантазию ребёнка. У детей этого возраста появляется сюжетная игра. Для девочек это, прежде всего, игры с обычными меховыми зверюшками и куклами, игры, способствующие формированию навыков: «дочки-матери», «школа», «больница», и т.д. Для мальчиков - машинки и конструкторы, когда они что-то строят совместно. Принципиальным является то, что ребёнок обычно идентифицирует себя с той игрушкой, в которую играет. Постепенно ребёнок формирует у себя те качества, которые присущи его игрушке. Он начинает смотреть на мир её глазами, проявляя в поведении раздражительность, агрессивность, несдержанность, если это

присуще персонажу. На самом деле, ребёнку требуется не так много игрушек, как может показаться. Малыш может быть счастлив и с самым минимальным количеством игрушек, если они подобраны правильно, соответствуют его возрасту и интересам. Помните, что ребёнок - существо социальное и многому обучается по подражанию. Детям нужно показывать, как можно играть с той или иной игрушкой, не лениться играть вместе с ним, тогда игрушка может стать и развлечением, и учителем, и настоящим другом для ребенка.