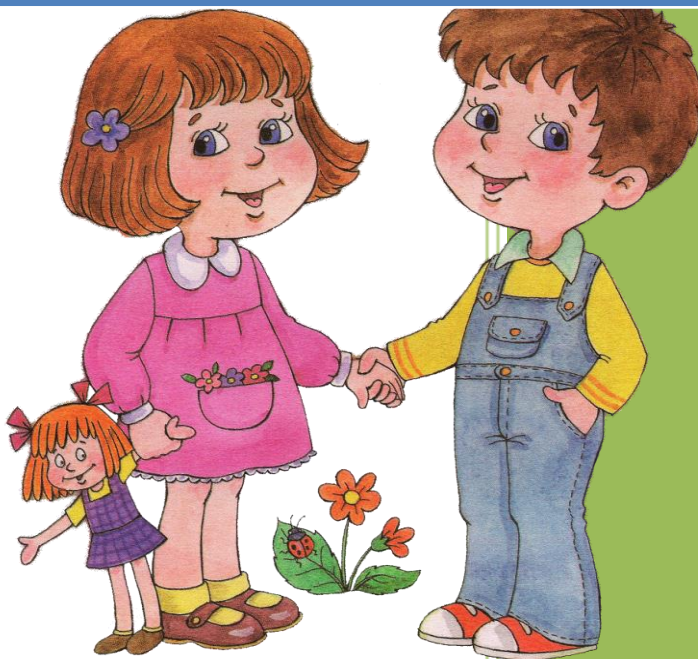


# Консультация для родителей «Секреты психологического здоровья детей дошкольного возраста...»



**Педагог – психолог:**

**Беляева Т.М.**

**МБДОУ «ДС «Василёк»**

Улыбающееся личико счастливого ребенка - отрада для глаз родителей. Звонкий детский смех в доме, всегда приятнее плача.

Но как достичь такого результата? Как сделать так чтобы смех звучал чаще плача?

Здоровье - это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Нервно-психическое здоровье ребёнка - это один из критериев здоровья в целом.

На современном этапе развития общества жизненный уровень населения понизился, ускорился темп жизни. В связи с этим повысилась агрессивность людей, их занятость, и от этого страдают дети. Из-за постоянной загруженности родителей, дефицита внимания базовые потребности ребёнка в ласке, любви не удовлетворяются. В результате этого нарастает напряжённость, агрессивность, озлобленность у детей, что говорит об отсутствии психологической безопасности в семье.

В психологических исследованиях выделяются осложненные варианты психического развития детей, например:

1) Невротические состояния проявляются в эмоциональных срывах, неустойчивости поведения, агрессивности или же вялости, апатичности. Они связаны иногда с плохим самочувствием, усталостью или с конкретной эмоциональной ситуацией (*отобрали любимую игрушку, обидели*). Разрешается ситуация, поправляется здоровье и нежелательные проявления проходят. Однако дети с подобными реакциями входят в группу риска, у них может развиваться невроз.

2) Аутизм – проявляется в замкнутости, отстраненности, погруженности в собственный, непонятный для окружающих мир. Эмоции стертые, мимика невыразительна, с детьми трудно, а порой невозможно вступить в общение. Такие дети мало разговаривают, не играют со сверстниками. Им совсем не свойственны ни эмоциональное сопереживание, ни сочувствие к кому либо.

3) Гиперактивность, с нарушением внимания – носит характер синдрома, то есть целого блока специфических проблем. Дети подвижны, расторможены, импульсивны, у них недостаточно развиты процессы внимания, им трудно сосредоточиться, снижена работоспособность, повышена утомляемость, плохо развиты движения руки. Такие дети, несмотря на достаточно высокий уровень способностей, плохо усваивают учебный материал, постоянно конфликтуют со сверстниками, им невыносимо трудно что-либо делать совместно с другими детьми.

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).

Игра для ребенка это естественное состояние, играми они удовлетворяют непреодолимую потребность в движении, проявляют творческие силы, развивают

свои способности, воспитываются с нравственной стороны и, наконец, приобретают массу всевозможных знаний.

Игры очень разнообразны: дети играют в одиночку и группами; со строительным материалом, в настольные игры, сюжетно-ролевые игры, театрализованные, подвижные, хороводные и музыкальные игры.

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. С организованными играми тоже знакомят детей, они служат для развития внимания, находчивости, умению управлять собой и подчиняться правилам, а главное для развития чувства товарищества.

Вместе играя и смеясь, Вы, уважаемые родители, можете построить и оздоровить ваши взаимоотношения. В игре лучше всего создается безопасная обстановка для общения людей, независимо от их характера и возраста. Шутки и веселье рождает сердечность. Совместная игра может совершенно неожиданно перейти в наполненную ощущением праздника жизнь.

*Рекомендации по совместной деятельности родителей с детьми от 2 до 7 лет:*

- сыграйте для ребенка какую-нибудь роль из его любимого произведения, пригласите ребенка присоединиться, но не настаивайте на его участии;
- спойте вместе детскую песенку;
- проговорите детские считалочки;
- имитируйте вместе танцы животных (кенгуру, лягушки и др.)
- постройте вместе домик из песка или конструктора;
- почитайте вместе книжки;
- послушайте вместе аудиозаписи детских произведений;
- послушайте релаксационную музыку;
- поиграйте в подвижную игру;
- ребёнку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.
- правильно организованный режим дня - домашний режим ребенка должен быть аналогичен режиму дня детского сада;
- полноценное питание - включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С, Д, минеральными солями;
- закаливание ребенка в условиях семьи;
- в выходные дни обязательно гуляйте с детьми, пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры.

***Желаю успехов!***