**МКДОУ «Кетовский детский сад общеразвивающего вида №4»**

**Консультация для родителей дошкольника «Как сохранить и укрепить психологическое здоровье детей»**

Подготовила: педагог-психолог

Ботникова Н.Ю.

Кетово, 2018.

Для начала давайте определим, что же такое Психологическое здоровье?

Это основа жизнеспособности ребенка, которому в процессе детства и отрочества приходится решать непростые задачи своей жизни: учиться жить, работать, нести ответственность за себя и других, учиться владеть собственным телом и собственным поведением, осваивать систему научных знаний и социальных навыков, развивать свои способности и строить образ *«Я»*.

Сегодня забота о психологической безопасности и здоровье школьников становится обязательным целевым ориентиром в работе каждого образовательного учреждения и учителя, показателем достижения ими современного качества образования.

По данным исследователей Института мозга Российской академии наук, в нашей стране каждый третий взрослый нуждается в психологической поддержке. В настоящее время признаётся, что многие психические расстройства произрастают из детского возраста. Расстройства, возникающие у детей и подростков, в случае неполучения своевременной специализированной помощи, могут приводить к возникновению более тяжёлых форм психических и поведенческих расстройств и социальной дезадаптации.

В нашей консультации мы поговорим о некоторых направлениях работы по сохранению и укреплению психологического здоровья дошкольников.

В большинстве все воспитательные воздействия родителей направлены на то, чтобы вырабатывать у дошкольника сдержанность, умение *«затормозить»* свои желания, но в силу особенностей возраста ребенок подвижен, активен, любознателен, он страстно стремится познать окружающий мир, проявить самостоятельность, и нередко эти активные действия наталкиваются на жесткий родительский запрет: *«нельзя»*, *«не делай этого»*, *«не разговаривай»*, *«не ерзай»* и т. д. Постоянные запреты обусловливают перегрузку тормозного нервного процесса, который удошкольников еще относительно слаб. Кроме того, создаются условия для столкновения этого процесса с возбуждением, с желанием что-то делать, двигаться, говорить и т. п. Если такие перегрузки и *«сшибки»* повторяются часто, у ребенка может развиться невроз.

Возможность развития невроза у дошкольников явно возрастает, когда родительскийзапрет сопровождается окриком, угрозой или телесным наказанием. В подобной ситуации запрет приобретает характер психотравмы, рождающей не только конфликт между ребенком и родителями, но и грубую дезорганизацию детских мыслей и чувств, а иногда — полный срыв психоэмоциональной деятельности.

Одним из факторов, отрицательно влияющих на психологическое здоровье дошкольников выделяют: смещение ориентиров с нравственных внутрисемейных ценностей на материальное и социальное положение в обществе; бесконтрольное использование Интернет-ресурсов; ограниченность двигательной активности обучающихся *(гиподинамия)*; отсутствие планомерной и целенаправленной работы по профилактике вредных для здоровья привычек *(игровой, Интернет-зависимости и других девиаций)*.

Как формировать психологическое здоровье?

1. Здоровый психологический климат в семье.

2. Обучение детей навыкам здорового поведения, формирование правил личной гигиены, соблюдение режима дня, применение различных процедур закаливания, полноценный сон, начало дня с ежедневной зарядки.

3. Не бояться и всесторонне помогать в решении трудных ситуаций разрешаемых ребенком самостоятельно или с помощью взрослых, при том, что предъявляемые нагрузки *(в т. ч. эмоциональные, т. е. стрессы)* соответствуют физиологическим возможностям ребёнка (степень трудности ситуации соответствует возрастным и индивидуальным возможностям переживания стресса без ущерба для психологического и физического здоровья).

Испытания - трамплин для личного роста!

4. Поддерживать положительный фон настроения и фиксацию на успехах ребенка с анализом причин успешных форм поведения и эмоционального реагирования;

5. Выбор позитивного мышления – шаг к позитивным событиям!

• обучать положительному самоотношению и принятию других *(т. е. формировать адекватную самооценку по принципу "я-окей, ты-окей")*;

• обучать рефлексивным умениям (навыкам понимания своих эмоциональных реакций и умению выразить их словами, навыкам понимания эмоционального состояния других людей, умению ставить себя на место другого и умению смотреть на свои поступки глазами окружающих);

• формировать потребности в саморазвитии *(создавать условия для реализации творческих потребностей ребенка)*;

• уделять своему ребенку достаточно внимания, любви, заботы.

***Важный фактор становления у детей психологического здоровья - наличие у окружающих ребёнка взрослых (родителей и педагогов) таких качеств, как жизнелюбие, жизнерадостность и чувство юмора.***

1. Благополучные отношения родителей и детей — это отношения любви и свободы. Помните, что лучше прочитанная книга чем бесцельный просмотр телевизора или игра в планшет.

2. Любите своего ребенка – он ваш! Уважайте членов своей семьи - они попутчики на вашем пути.

3. Обнимайте своего ребенка не менее 8 раз за день.

4. Не бывает плохих детей – бывают плохие поступки. Личный пример лучше всякой морали. Положительное отношение к себе основа для психологического выживания.

5. Лучший вид отдыха: прогулка с семьей на свежем воздухе, а лучшее развлечение ребенка это совместная игра с родителями.

**Наполните ребенка любовью, сделайте его счастливым — это лучшее лекарство от страхов, неуверенности в себе, агрессивности и других психологических проблем.**