

Сохранение психологического здоровья дошкольника через профилактическую работу с семьей

Растить здоровых детей — это подлинное искусство, которое приходится совершенствовать всю жизнь. Здоровье ребенка для его родителей составляет главную заботу, а порой и тревогу. Даже родившийся здоровым, ребенок нуждается в постоянном медицинском наблюдении, особенно в период раннего развития и в дошкольном возрасте. При этом родители ребенка должны быть защитниками его здоровья и активными помощниками профессиональных медиков. Однако для этого родителям необходимы определенные знания об особенностях развития детей в разные возрастные периоды, чтобы в нужный момент распознать те или иные признаки заболевания. Не все болезни у детей имеют явные внешние признаки и поэтому распознаются не сразу. Выявить причину происхождения конкретного заболевания у ребенка может только врач, индивидуально и скрупулезно, учитывая самые разнообразные факторы, способствующие внешнему проявлению болезни. Ребёнок - индикатор семейных отношений. От того, какие отношения складываются в семье, зависит мировосприятие ребёнка, его отношения с окружающими людьми, личностные особенности. Семья является сложной социальной системой и, как всякая система, стремится к равновесию (гармонии, что является основным признаком психологического здоровья ребенка и всех ее членов.

Психологическое здоровье содержит следующие компоненты: физическое, психическое, социальное и нравственное здоровье.

Здоровье физическое понимается как состояние, при котором у человека имеет место гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды.

Социальное здоровье включает в себя деятельное отношение человека к миру, его социальную активность; благополучные отношения с окружающими, наличие дружеских связей; усвоение ценностей общества и выполнение правил, принятых в нем; развитую эмпатию (умение понимать других людей).

Здоровье нравственное – это система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе, этические нормы, правила поведения, духовность, связанная с общечеловеческими истинами добра, любви, милосердия, красоты.

Здоровье психическое - это «состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения» Р. В. Овчарова предлагает использовать для оценки психического здоровья следующие критерии: - осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я». Большинство психологов считают, что психологическое здоровье или нездоровье ребёнка неразрывно связано с психологической атмосферой, или климатом семьи, и зависит от характера взаимоотношений в семье.

Большое значение для поддержания нормального психологического климата в семье имеет внутренняя уравновешенность родителей. В процессе общения между членами семьи происходит как бы обмен состояниями. Например, один из родителей пришёл с работы раздражённым, напряжённым. Каким бы тоном и какие правильные слова он ни говорил бы ребёнку, результатом будет попытка ребёнка уклониться от разговора. Ребёнок в этом случае чувствует дискомфорт, находясь рядом с родителем, и инстинкт самосохранения побуждает его отстраниться. Противоположная реакция ребёнка будет тогда, когда родитель спокоен, уравновешен. Сохранение психологического здоровья может быть обеспечено усилиями в двух направлениях: профилактическом, включающего ряд мер, направленных на развитие стрессоустойчивости (готовности к возможным изменениям) и реабилитационном (восстановительном, когда событие уже произошло и требуется восстановить себя физически и психоэмоционально).

Профилактическая работа необходимая для укрепления психологического здоровья дошкольника:

1. Прежде чем общаться с ребёнком, приведите себя в уравновешенное состояние - снимите излишнее напряжение, наведите порядок в своих мыслях,

тогда и ребёнку рядом с вами будет спокойнее, и он с большей готовностью выслушает вас, и вы вместе обсудите какие-то важные жизненные вопросы.

2. Правильное питание - необходимо для нормального развития костной ткани детей дошкольного возраста, а правильное сбалансированное питание с обязательным содержанием минеральных веществ — кальция, фосфора.

3. Закаливание - целенаправленное использование естественных факторов природы, обеспечивающее повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию низких и высоких температур воздуха, ветра, влажности, резких перепадов атмосферного давления.

4. Укрепляем нервные окончания пальцев рук - вводим упражнения для кистей рук в виде ритмичного сжимания и разжимания пальцев, поочередного смыкания первого пальца с остальными на каждой руке- "пальчики здороваются", изображения пальцами силуэтов зверей ("козочка", "зайчик", "собачка") и т. д.

5. Игровой массаж – «Ушки ты свои найди, и скорее покажи - Ловко с ними мы играем, вот так хлопаем ушами! А сейчас все тянем вниз, ушко ты не отвалилось - А потом, а потом - мы покрутим козелком! Ушко кажется, замерзло, отогреть его так можно - Раз, два, раз, два - вот и кончилась игра.! » - Уши горят? Такой массаж позволяет активизировать работу мозга. А когда мозг активен, то и ребенок активен и готов принять любую Вашу информацию.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бунеев А.Н.* // Судебная психиатрия. М., 1950, с.311-348.
2. *Гарбузов В.И.* Нервные дети. Л., 1980, 174 с.
3. *Гиндикич В.Я.* II Ранняя диагностика психических заболеваний. Киев, 1989, с. 65—77.
4. *Гиндикин В.Я.* Травы, нервы, возраст. М., 1996, 287 с.
5. *Гурьева В.А., Морозова Н.Б.* // Журн. невропатол., психиатр., 1988, N4, с. 78-82.
6. *Гурьева В.А., Семке В.Я., Гиндикин В.Я.* Психопатология подросткового возраста. Томск, 1994, 310 с.
7. *Дмитриева Т.Б.* Психогенные депрессии в подростковом и юношеском возрасте (клиника, патогенез, лечение). Автореф. канд. дисс., М., 1981, 17 с.
8. *Захаров А.И.* Неврозы у детей и подростков. Л., 1988, 242 с.
9. *Карвасарский Б.Д.* Неврозы. Изд. 2-е. М., 1990, 573 с.
10. *Кербиков О.В.* Избранные труды. М.. 1971, 312 с.
11. *Ковалев В. В.* Психиатрия детского возраста. М., 1979, 607
12. *Ковалев В. В.* Семиотика и диагностика психических заболеваний у детей и подростков. М., 1985, 286 с.