ОТДЕЛ ПО ОБРАЗОВАНИЮ ПРУЖАНСКОГО РАЙИСПОЛКОМА ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «Ясли-сад №3 г.Пружаны»

**Консультация для родителей:**

**«Как сохранить психическое**

**здоровье дошкольника»**

Психика детей-дошкольников отличается высокой ранимостью и быстрой утомляемостью. Многие негативные действия внешней среды могут оказаться для малыша слишком сильными, и стать причиной чрезмерных нервных реакций, и даже нервных заболеваний. Родителям важно понимать психоэмоциональные возможности и их границы у детей от 3 до 6 лет, чтобы в жизни ребенка не появлялись слишком активные раздражители, способные привести к развитию нервного расстройства.

Невроз у малышей может развиться в случае столкновения возбудительного и тормозительного процессов в головном мозге. А происходит это из-за следующего. Зачастую, родители воспитывают ребенка таким образом, чтобы выработать у него сдержанность, умение контролировать и «тормозить» свои желания. Но из-за особенностей возраста дети слишком любопытны, подвижны, в них много энергии. Они хотят самостоятельно познакомиться с окружающим миром. Но часто родители, вместо того, чтобы поощрить такое поведение, запрещают те или иные действия словами: «не говори слишком много», «нет», «нельзя», «не делай это». Когда подобные активные действия сталкиваются с категорическим запретом родителей, а особенно, если подобные «ошибки» повторяются регулярно, у ребенка может сформироваться невроз.  
 Врачи-невропатологи считают дошкольный возраст «колыбелью» невроза, дети в этот период упрямы, подвержены негативизму, выражают явный протест против тех запретов и преград, которые возводят родители на пути их активной физической и познавательной деятельности. Формирование у ребенка невроза возрастает в том случае, если запрет или отказ взрослого подкрепляется грубыми словами, криком, угрозами или физическими наказаниями. Тогда родительский запрет обретает характер психической травмы, которая неизбежно приводит к конфликту и недопониманию родителей и детей, а также вызывает несогласованность мыслей и чувств малыша, а в некоторых случаях и вовсе привести к срыву психоэмоциональной деятельности.  
 К возрасту 3-4 лет правильно воспитанный малыш уже понимает суть слов «нет» и «нельзя», которые означают непоколебимый отказ его необоснованным требованиям, просьбам или желаниям. Если дети пытаются манипулировать взрослыми, прибегая к плачу, крику или истерической реакции, но видят, что не достигают нужного им эффекта – тогда тормозные реакции на слова-запреты вырабатываются легче. В случае подобного поведения, никому из взрослых, находящихся рядом, не нужно показывать обеспокоенность его поведением. Бесполезно кричать на ребенка, впрочем, как и начать заискивать и уговаривать прекратить истерику. Самым лучшим способом разрешить данную ситуацию – спокойно объяснить неприглядность такого поведения и твердо отклонить его неадекватное желание или неразумное требование. При этом у обоих родителей должна присутствовать общая линия поведения, а слова не должны расходиться с действиями.  
 Наказывать ребенка в случае необходимости нужно, но без ущемления его личного достоинства. Как правило, это может быть лишение любимой игрушки, конфет или похода в кинотеатр или магазин. Если наказывает малыша мать, то и наказание должна отменить она. В случае, если наказание отменит другой член семьи - это может перерасти в серьезную ошибку – ребенок может начать игнорировать требования родителей, не относится к ним серьезно. Одной из существующих и правильных форм наказания является временное равнодушие к малышу родителей и остальных взрослых из-за неподобающего поведения.

И, наоборот, даже единовременная, но сильная психологическая травма может развить невроз в виде расстройства речи – заикания или, в некоторых случаях, полного отключения речи на некоторое время. Грубые действия родителей в состоянии алкогольного опьянения или жестокие наказания могут привести к заиканию. Заикание в дальнейшем только усугубит невроз, ведь оно затруднит коммуникации с другими детьми и заставит чувствовать себя неполноценным.  
Из-за сильных потрясений может начать формироваться невроз навязчивых состояний. Возникнуть он может и из-за конфликта малыша с окружающим миром. Навязчивыми могут стать поступки, воспоминания или страхи. Такое состояние часто формируется как закрепленная условная реакция с нежелательным эффектом. Связь с перенесенной психологической травмой может закрепиться как постоянное постукивание, покачивание рукой или ногой, кивки головой, покашливание, шмыгание носом. Психическая травма малыша, особенно в возрасте от 3 до 4 лет, как правило, вызвана единовременным, но особо сильным для него воздействием любого происхождения, обязательно сопровождающимся страхом. Дети могут испугаться наводнения, удара грома или вспышки молнии, пожара или землетрясения. Неожиданно появившаяся громко лающая собака также может вызвать ужас у ребенка. Ощущение панического страха может возникнуть в цирке или зоопарке, при виде громко рычащих крупных хищников.  
 Особенно ослаблена психика у физически слабых от рождения детей, часто болеющих или слишком возбудимых. От воздействий внешней среды, способных травмировать психику, таких малышей стоит особенно оберегать. Если дошкольнику все же предстоит встреча с непонятным для него, но сильным эмоциональным воздействием, к примеру, поход в цирк, то ребенка следует заранее подготовить к этому событию психологически, а в случае необходимости ограничить зрелищные впечатления.  
Невроз детского страха способен возникнуть при просмотре кинофильмов или телепередач. Передачи для детей, сказки, рассказы, песни должны быть понятны малышам, а не вызывать чувство страха.  
Не нужно запугивать ребенка полицейским, который заберет его в случае плохого поведения, или сотрудником больницы, который сделает укол от непослушания. Ведь малыш будет впадать в панику только при упоминании о них. А ведь с докторами, к примеру, в дошкольной или взрослой жизни, ему придется сталкиваться не один раз.  
 Распад семьи - тяжелая травма психики. Дети не в состоянии правильно оценить и принять происходящее, и уход из семьи одного из родителей, на который он не может повлиять, оставит глубокое потрясение.  
Часто возникающая форма невроза у детей – неврастения. Это резко проявленное переутомление функциональных возможностей ЦНС. Дети-неврастеники не уверены в своих силах, у них ослаблена воля, память и внимание, нарушен сон. Физические или умственные нагрузки могут провоцировать острые вегетативные реакции: усиленное потоотделение, бледность или красноту кожных покровов, повышение температуры.  
Для профилактики невроза крайне важно соблюдение правильного ритма жизни: чередование и сочетание оптимальных физических, умственных и эмоциональных нагрузок.  
 Если малыш на какое-либо распоряжение родителей реагирует негативно, начинает устраивать истерику или плачет, нецелесообразно настаивать на ее выполнении. Стоит подождать, пока ребенок успокоится, и тогда поговорить с ним еще раз. Если малыш слишком упрям, то распоряжения нужно отдавать не в приказном тоне, а со словами «спасибо», «пожалуйста», «будь добр». Просьбы и все слова взрослые должны говорить без раздражения, грубости или ярости, спокойным негромким голосом. Родителям крайне важно запомнить простую истину – детские неврозы крайне трудно лечатся, но предупредить их очень легко!

Литература:

1.Васильева О.С., Филатов Ф.Р.Психология здоровья. Феномен здоровья в культуре, в психологической науке и обыденном сознании: Мини Тайп: 2005,

2.Ермолаева М. В. Психология развивающей и коррекционной работы с дошкольниками. - М.: Московский Психолого-Социальный Институт; Воронеж: Изд-во НПО "МОДЭК", 2002.

3.Хухлаева О. В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. - М.: Генезис, 2003.

4.Хухлаева О. В., Хухлаев О. Е., Первушина И. М. Маленькие игры в большое счастье. Как сохранить психическое здоровье дошкольников. - М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001.

03.03.2022 г.