

Психологическое здоровье – это совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной саморегуляции.

Таким образом, ключевым словом в понятии «**психологическое здоровье**» является слово «**гармония**».

А основы этих качеств формируются в раннем детстве. И мы, родители обязаны знать о том, как помочь своему малышу справиться с возникающими психологическими трудностями.

В большинстве своем родители не хотят думать о трудностях, которые еще могут возникнуть. «То ли возникнут, то ли - нет»- думают многие. И за счет своей занятости или невнимания могут проглядеть, возможно, незначительные психические недостатки, которые впоследствии могут привести к большим проблемам.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей, за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% среди поступающих в школу. По наблюдениям педагогов начальной школы дети оказываются все более подготовлены интеллектуально, и менее эмоционально устойчивы и спокойны.

Болезненная ранимость, плаксивость, обидчивость, конфликтность и агрессия, низкий уровень самостоятельности и одновременно с тем высокая тревожность – это только часть проблем, с которыми приходится сталкиваться педагогу начальной школы.

Комплекс этих проблем возникает у детей не в связи с поступлением в 1 кл., а задолго до этого.

Во – первых, ЭТО ПРОБЛЕМА В СЕМЬЕ. Ее можно назвать дисгармония семейных отношений. Не полные семьи, плохие бытовые условия, конфликтные ситуации между родителями, невнимание к ребенку. Все это провоцирует психофизическое напряжение, повышенную тревожность, различные детские страхи.

Во - вторых, ЭТО ИЗДЕРЖКИ ВОСПИТАНИЯ. Здесь уместно выделить два противоположных фактора (и это, безусловно, факторы риска)

1. **«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. Не умеет общаться со сверстниками, понимать требования взрослых. Именно такие, причем нередко хорошо интеллектуально развитые дети не могут адаптироваться в школьной среде, а в дальнейшем с трудом справляются с реальностью жизни.

2. **« Как все»**

У родителей нет общей жизни с детьми, нет настроения или времени ими всерьез заниматься. Подобное положение 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 лишней раз недовольство старших.

Подобные отношения приводят к неуверенности в своих силах, низкой самооценке, подавленности или агрессии и др. неблагоприятным проявлениям.

В современной российской действительности мы живем в условиях недостатка (а иногда отсутствия) материальных и духовных ресурсов, необходимых для выживания, полноценного развития и социализации детей.

Какие существуют угрозы психологическому здоровью наших детей?

Это:

- нецелесообразное удовлетворение естественных потребностей (в пище, отдыхе, нарушении режима дня);
- ограничение самостоятельности;
- стремление к раннему обучению не свойственным возрасту видам деятельности: чтению, счету, английскому языку и т. п.
- бедность или, наоборот, избыточность, перенасыщенность предметной среды, в которой растет ребенок;
- слабость эмоциональных контактов, невнимание к эмоциональным состояниям ребенка.

По каким признакам мы можем понять, что наш ребенок страдает, произошли нарушения в его психологическом здоровье?

Нарушения проявляются в:

- трудностях засыпания и беспокойном сне;
- усталости после нагрузки, которая совсем недавно его не утомляла;
- беспричинной обидчивости, плаксивости или наоборот, повышенной агрессивности;
- отсутствию уверенности в себе, которая выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально «жметесь к ним»;
- рассеянности, невнимательности; беспокойстве и непоседливости; проявлении упрямства.

Ребенок беспомощен в этих ситуациях, но мудрость взрослых дает ему защиту для его полноценного развития.

Какие же условия можем создать мы, родители, для того, что наши дети развивались гармонично?

- Создание спокойной и доброжелательной обстановки;
- внимательное отношение к эмоциональным потребностям ребенка;

-осуществление необходимого наблюдения и обеспечение материальными средствами, необходимыми семье;

-следует предоставлять ребенку больше самостоятельности и независимости,

-давать ему возможность общаться с другими детьми и взрослыми вне дома и обеспечивать соответствующие условия для обучения.

И, в заключение своего выступления, хотелось бы напомнить вам, уважаемые родители, **что только совместными усилиями мы поможем нашим детям стать тем гармонично развитым человеком, речь о котором велась выше – жизнерадостными, творческими, открытыми, чего я вам и нам искренне желаю.**

Успехов вам и процветания в воспитании детей!

