

«Роль семьи в сохранении психологического здоровья детей»



Для психологического комфорта ребенка важны:

- **Эмоциональное самочувствие** – ощущение и переживание эмоционального комфорта или дискомфорта, связанного с различными значимыми аспектами его жизни
- **Эмоциональное благополучие** – показатель оптимального общего развития ребенка и его психического здоровья

Эмоциональное благополучие

складывается:

- Из адекватного проявления ребенком эмоций (удовольствия, неудовольствия)
- Переживания внутреннего спокойствия (отсутствие внешней угрозы)
- Успеха или неудачи в достижении целей
- Комфорта при взаимодействии с окружающими людьми результатов деятельности ребенка

Эмоциональная сфера очень важна для развития дошкольников.

Ребенок 3-7 лет осваивает социальные формы выражения эмоций; у него формируется чувство долга по отношению к взрослым и сверстникам; получают дальнейшее развитие эстетические, интеллектуальные и моральные чувства; благодаря речевому развитию эмоции становятся осознанными, управляемыми.

Эмоции – это показатель общего состояния ребенка, его психического и физического самочувствия.

Факторы, оказывающие влияние на психическое здоровье ребенка

1. *Факторы социально-культурного характера:*
 - ускорение темпа жизни
 - дефицит времени родителей
 - недостаток условий для снятия напряжения и расслабления
 - загруженность родителей и невротизация взрослых
 - неумение решать внутриличностные конфликты и отсутствие возможности оказать психотерапевтическую помощь

2. *Социально-экономические факторы:*
 - неудовлетворительные жилищно-бытовые условия
 - ранний выход матери на работу

3. *Социально-психологические факторы:*
 - дисгармония в семейных отношениях
 - дисгармония в семейном воспитании
 - нарушение в сфере детско-родительских отношений

Признаки стрессового состояния ребенка

Как может проявляться стрессовое состояние ребенка?



- Трудности с засыпанием, беспокойный сон
- Частая усталость
- Учатившаяся беспричинная обидчивость, слезливость или, наоборот, проявление агрессии (жалобы, обзывания)
- Учатившиеся случаи невнимательности, рассеянности
- Беспокойство, непоседливость
- Частое проявление упрямства, капризов
- Навязчивые привычки – сосание пальца, грызение ногтей, накручивание волос на палец
- Стойкое нарушение аппетита или, наоборот, переедание
- Стремление к уединению
- Невротические проявления – моргание глазами, подергивание плеч, дрожание рук
- Дневное или ночное недержание мочи

Одно из основных условий полноценного развития ребенка – психологическая защищенность, то есть осознание того, что его любят в любых жизненных ситуациях.

Слушать и чувствовать ребенка непросто для взрослого. Именно в диалоге рождается доверие и взаимопонимание, умение видеть чувства свои и окружающих.

А это важнейшая задача воспитания ребенка дошкольного возраста и одна из целей подготовки его к обучению в школе.