

Сохранение и укрепление психологического здоровья ребенка



Психологическое здоровье ребёнка — это основа его гармоничного развития, уверенности в себе и успешной адаптации к жизни. В дошкольном возрасте закладываются важнейшие навыки общения, саморегуляции и эмоциональной устойчивости. Родители играют в этом процессе ключевую роль.

Вот несколько определений психологического здоровья дошкольника, сформулированных разными авторами и исследователями.

И. В. Дубровина ввела сам термин «психологическое здоровье». Она подчёркивает неразделимость телесного и психического в человеке. По её мнению, психологически здоровый человек — это творческий, жизнерадостный, открытый, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Основу психологического здоровья составляет полноценное психическое развитие ребёнка на всех этапах онтогенеза.

Л. А. Абрамян, Т. А. Репина, М. И. Лисина определяют «эмоциональное благополучие» (как ключевой компонент психологического здоровья) как устойчивое эмоционально-положительное самочувствие ребёнка, основой которого является удовлетворение основных возрастных потребностей: биологических и социальных.

М. М. Кабанов, А. И. Захаров рассматривают психическое здоровье (как основу психологического) как состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности.

М. Ю. Стожарова характеризует психологическое здоровье как преобладание положительных эмоций над отрицательными и их закрепление в эмоциональном опыте ребёнка.

Эти определения подчёркивают, что психологическое здоровье — это не только отсутствие проблем, но и наличие эмоционального благополучия, способности к развитию, творчеству и гармоничному взаимодействию с миром.

Что важно делать для поддержания психологического здоровья дошкольников рассмотрим ниже.

Эмоционально поддерживать малыша и безусловно его принимать

- Принимайте ребёнка таким, какой он есть, с его чувствами и эмоциями.
- Не запрещайте плакать, злиться или бояться — учите выражать эмоции словами и безопасными способами.
- Говорите: «Я понимаю, что ты расстроен», «Мне важно, что ты чувствуешь».

Поддержание режима дня и предсказуемость деятельности

- Стабильный распорядок дня (сон, еда, прогулки, игры) снижает тревожность и формирует чувство безопасности.
- Предупреждайте ребёнка о переменах заранее: «Через 10 минут мы будем собираться на прогулку».

Старайтесь проводить продуктивное время вместе и использовать творческие задания

- Игра — главный способ познания мира для дошкольника.
- Рисование, лепка, конструирование, ролевые игры помогают выплеснуть эмоции и развить воображение.
- Играйте вместе: это укрепляет доверие и учит сотрудничеству.

Развивайте навык общения и социальные навыки ребенка

- Учите ребёнка знакомиться, делиться, договариваться, просить о помощи.
- Обсуждайте поступки героев сказок и мультфильмов: «Как ты думаешь, почему он так сделал?».
- Не сравнивайте с другими детьми — каждый развивается в своём темпе.

Станьте примером

- Дети копируют поведение взрослых. Если вы умеете справляться со стрессом, открыто говорите о своих чувствах и уважаете других — ребёнок будет учиться этому у вас.

Способствуйте физической активности и нахождению на свежем воздухе

- Движение — залог не только физического, но и психического здоровья.
- Прогулки, активные игры, спорт помогают снять напряжение и улучшают настроение.

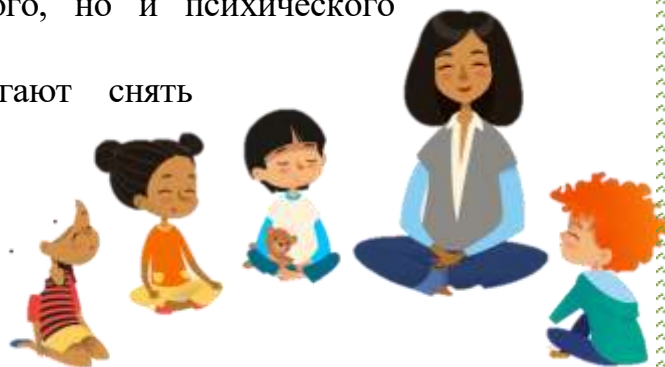
Организуйте безопасную среду

- Дом должен быть местом, где ребёнок чувствует себя защищённым.
- Избегайте ссор и выяснения отношений при ребёнке.

Уделяйте внимание себе и своим потребностям

- Забота о психологическом здоровье ребёнка невозможна без заботы о себе.
- Отдыхайте, находите время для своих интересов, обращайтесь за поддержкой, если чувствуете усталость или тревогу.

Психологическое здоровье дошкольника — это результат ежедневного внимания, любви и поддержки со стороны родителей. Создавайте атмосферу доверия, играйте, разговаривайте, будьте примером — и ваш ребёнок вырастет уверенным, открытым и счастливым человеком.



Практические задания для родителей или как укреплять психологическое здоровье дошкольника дома



Чтобы теория стала частью жизни, предлагаю вам несколько простых, но эффективных заданий, которые можно выполнять вместе с ребёнком. Они помогут укрепить доверие, развить эмоциональный интеллект и создать атмосферу поддержки в семье.

1. «Копилка эмоций»

Задание: в течение недели каждый вечер обсуждайте с ребёнком, какие чувства он испытывал за день. Можно завести красивую баночку или коробочку — «копилку эмоций». Вместе рисуйте или записывайте на бумажках эти эмоции (радость, грусть, злость, удивление) и складывайте их в копилку. **Цель:** научить ребёнка распознавать и называть свои чувства, не бояться их.

2. «Семейный ритуал»

Задание: придумайте и введите в распорядок дня приятный семейный ритуал. Например, 15 минут перед сном, когда вы читаете книгу, обнимаетесь или делитесь тремя хорошими событиями дня. **Цель:** создать ощущение стабильности, безопасности и эмоциональной близости.

3. «Игра в зеркало»

Задание: встаньте с ребёнком друг напротив друга. Один показывает эмоцию (например, радость или удивление), а второй должен её повторить как зеркало. Затем поменяйтесь ролями. **Цель:** развитие эмпатии, умения считывать эмоции других людей и понимать язык тела.

4. «Карта гнева» (или другой сильной эмоции)

Задание: когда ребёнок злится, не ругайте его. Спросите: «Как ты понимаешь, что начинаешь злиться? Что происходит с твоим телом?». Вместе нарисуйте «карту гнева»: сжатые кулаки, нахмуренные брови, желание топтать ногами. **Цель:** научить ребёнка замечать первые признаки сильных эмоций и управлять ими до того, как наступит срыв.

5. «Сила благодарности»

Задание: заведите «банку благодарности». Каждый день пишите на маленьком листочке одну вещь, за которую вы благодарны друг другу или прошедшему дню, и опускайте в банку. В конце недели читайте записки вместе. **Цель:** формирование позитивного взгляда на мир и укрепление семейных связей.

6. «Секретное рукопожатие»

Задание: придумайте своё, уникальное рукопожатие или жест, который будет означать «я тебя люблю» или «всё будет хорошо». Используйте его в течение дня, особенно в моменты прощания или встречи. **Цель:** невербальное выражение поддержки и любви, создание чувства защищённости.

Выполняя эти задания регулярно, вы заметите, как ребёнок становится спокойнее, увереннее и открытее к общению.

В заключение предлагаем родителям небольшой список литературы, которые помогут лучше разобраться в данной теме и понять своего ребенка.

- **Хухлаева О. В., Хухлаев О. В.** — «Портал в мир ребёнка. Психологические сказки для детей и родителей». Сборник терапевтических сказок и рекомендаций, которые помогают родителям наладить доверительные отношения с ребёнком, обсуждать сложные чувства и поддерживать его в трудных ситуациях. Книга учит понимать внутренний мир дошкольника и способствует формированию здоровой самооценки
- **Петрановская Л. В.** — «Если с ребёнком трудно». Автор объясняет, как справляться с трудностями в поведении детей, строить доверительные отношения и сохранять спокойствие в сложных ситуациях. Книга помогает родителям лучше понимать причины детских капризов, агрессии или замкнутости.

Латта Н. — «Прежде чем ваш ребёнок сведёт вас с ума». Книга с юмором и пониманием рассказывает о типичных трудностях воспитания, даёт советы по сохранению родительского ресурса и выстраиванию гармоничных отношений с детьми.

