**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ**

     Главной ценностью любого человека является здоровье. Его важнейшие компоненты следующие:
           1. *Физическое здоровье;
           2. Психологическое здоровье;
           3. Социальное здоровье.*
           Все они тесно связаны между собой. Нарушения в одном из них приводит к изменениям других составляющих.
           Психологическое здоровье находит проявление в следующих факторах:
           • *Состоянии личности;
     • Эмоциональном самочувствии и благополучии;
     • Внутреннем душевном комфорте.*

           Психологическим здоровьем является наивысший уровень психического здоровья. Малыш, который здоров психологически, является счастливым, живущим в гармонии с собой, не чувствующим дискомфорта внутри своей личности, умеющим защититься, но не нападающим первым. Такие дети легко принимают других людей, они способны чувствовать прекрасное, отличаются чувством юмора, склонностью к творческой работе.

           *Здоровая психика малыша формируется только в условиях благоприятного психологического микроклимата в семье.*

[](http://www.kroha.net/show_img.php?img=2648)

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРАВМЫ - ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА НАРУШЕНИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ:**

     Причины травм разнообразны. Наиболее распространенные следующие:
           • Дорожно-транспортные происшествия;
     • Заболевания у малыша;
     • Смерть близкого человека;
     • Болезни родных людей.

           Дети часто находятся в состоянии психологического шока тогда, когда они являются только очевидцами трагедии. В таком случае сила эмоций слишком велика, что разрушает у крохи все навыки психологической защиты. Уровень восприятия ребенком событий, травмирующих психику, зависит от личностных и возрастных особенностей. Последствия психологических травм всегда отражаются в игре, где повторяется трагическая сюжетная линия.

           После пережитой травмы у малышей очень часто наблюдается:
           • Сужение круга интересов;
     • Отчужденность;
     • Стремление к одиночеству и уединению;
     • Заметное ухудшение памяти, внимания и мышления.

**МАЛЫШИ ИЗ ГРУППЫ ПОВЫШЕННОГО РИСКА:**

     Выделяют категории детей, которые наиболее сильно подвержены различным психологическим травмам:
           1. Отсутствие ощущения защищенности: насилие в семье, отсутствие надзора, семья на грани распада, требовательные позиции в семье, появление новых членов семьи, противоречивые методы воспитания, много незнакомых за пределами семьи;
           2. Отрыв от семьи: проживание в чужих семьях, нахождение в новом детском учреждении, изоляция от общества;
           3. Стрессы в повседневной жизни: посещение врача, конфликт с друзьями, выступление перед группой людей;
           4. Неблагоприятные условия воспитания в семье и детском учреждении.



**КАКИЕ КРИТЕРИИ ОПРЕДЕЛЯЮТ УРОВЕНЬ**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ?:**

    1. Позитивное настроение;
2. Стремление улучшить качество главных видов деятельности;
3. Благополучное разрешение проблем, связанных с возрастными кризисами;
4. Успешное выполнение социальной роли;
5. Хороший уровень адаптации в социуме;
6. Душевный комфорт ребенка;
7. Адекватное социальное поведение ребенка;
8. Понимание себя и окружающих людей;
9. Реализация способностей в разнообразных сферах жизни;
10. Ответственность за свой выбор.

**СТЕПЕНИ ДЕТСКОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ:**

     • ***Креативный***: малыш прекрасно адаптируется в окружающей среде, умеет бороться со стрессами, творчески относится к жизни. Такие малыши не нуждаются в психологической помощи;
           • ***Адаптивный***: малыш хорошо адаптируется к социуму, но для него характерна повышенная тревожность;
           • ***Дезадаптивный***: ребенок стремится приспособиться к окружающему миру, жертвуя своими способностями, возможностями и желаниями или подчиняя к себе окружающих. Такие дети нуждаются в психологической помощи.

[](http://www.kroha.net/show_img.php?img=2651)

**КАКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ НАРУШЕНИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ?:**

     В случае возникновения психологического дискомфорта, у малыша могут проявиться следующие проблемы, свидетельствующие о наличии психосоматических нарушений:
           • Проявления бронхиальной астмы;
     • Головная боль;
     • Рвота;
     • Неврозы различной степени;
     • Нарушения поведения;
     • Появление отрицательных качеств. Такие дети часто становятся агрессивными, раздражительными, пассивными.

**ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ РЕБЕНКА:**

     Чтобы предупредить психосоматические нарушения, возникающие на фоне проблем в психологическом здоровье, важно выполнять простые профилактические приемы:

           1. Будьте спокойными и уравновешенными родителями. Если взрослые нервные, тревожные, то их дети вырастают такими же;
           2. Не спешите отдавать малыша в детский сад! Оптимальный возраст - четыре года, вполне допустимый – три года;
           3. Важно провести психологическую подготовку ребенка к обучению в школе: чем лучше ребенок подготовлен к школе, тем меньше вероятности появления у него психологических и физических перегрузок.



**КАКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ ПОМОГУТ?:**

     Вопросами укрепления психологического здоровья малышей занимаются разные специалисты:
     • Врачи;
     • Педагоги;
     • Психологи;
     • Родители. Они являются теми людьми, которые обучают ребенка навыкам преодоления жизненных трудностей. Их роль в процессе обучения ребенка способам поведения в трудных жизненных ситуациях неоценима.

**УСЛОВИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА:**

     Условиями нормального психологического развития малышей являются следующие:
     • Спокойная атмосфера в доме;
     • Доброжелательная семейная обстановка;
     • Правильный выбор стиля семейного воспитания;
     • Поведение родителей;
     • Обеспечение его психологической безопасности. Одной из главных задач родителей является оказание помощи и поддержка ребенка в трудные минуты его жизни.

           Хорошее психологическое здоровье благоприятно сказывается на физическом здоровье ребенка. Основным благоприятным условием нормального психологического развития ребенка является спокойная обстановка, постоянное присутствие взрослых, которые с ним играют, общаются, развивают самостоятельность.

[](http://www.kroha.net/show_img.php?img=2652)

**СПОСОБЫ ФОРМИРОВАНИЯ НОРМАЛЬНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ:**

     1. Развитие активности малыша - двигательной, познавательной, коммуникативной - с учетом его возраста;
     2. Способствование накоплению навыков самостоятельного преодоления жизненных трудностей;
     3. Побуждение малыша к познанию самого себя, своих особенностей, возможностей, причин и последствий поведения;
     4. Создание благоприятной среды для развития малыша, чтобы он имел возможность видеть идеальную среду.

**КАК РОДИТЕЛИ ВЛИЯЮТ НА ПОВЕДЕНИЕ ДЕТЕЙ**

**В ТРУДНЫХ СИТУАЦИЯХ?:**

     Воспитывая малыша, взрослые закладывают в него основные модели поведения в разнообразных сложных жизненных ситуациях. Вот главные аспекты воспитания и обучения, которые играют решающую роль:

     • Стили и методы воспитания: авторитетный, авторитарный, снисходительный;
     • Пример поведения взрослых в сложных ситуациях;
     • Обучение детей практичным и реальным способам преодоления жизненных трудностей;
     • Психологическая атмосфера в семье: сплоченность, условия развития, доброжелательность, защищенность, удовлетворенность.

[](http://www.kroha.net/show_img.php?img=2653)**КАК РОДИТЕЛЯМ СОХРАНИТЬ**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МАЛЫША:**

     1. Общайтесь с крохой на все темы, которые его интересуют;
     2. Старайтесь следить за эмоциональным состоянием малыша;
     3. Узнавайте как можно больше о личности ребенка;
     4. Нельзя ставить перед ребенком невыполнимые задачи;
     5. Не критикуйте малыша и не высказывайтесь о нем резко;
     6. Обеспечьте малышу достаточное количество времени для отдыха;
     7. Чаще радуйте малыша;
     8. Не допускайте ссор и скандалов при ребенке;
     9. Будьте доброжелательными родителями;
     10. Сохраняйте максимальное спокойствие в общении с малышом;
     11. Если вы заметили у ребенка признаки агрессивности, плохой сон и утомляемость, то ограничьте время просмотра телевизора и занятий за компьютером.

           Родители, создавая благоприятную среду для жизни ребенка, принимая активное участие в его воспитании и развитии, сохраняют у него здоровую психику и нормальное эмоциональное развитие.