Консультация для родителей

 «Психологическое здоровье детей»

Основой развития каждого ребенка является не только физическое благосостояние, но и  психологическое здоровье, от которого во многом зависит здоровье в целом.

Проблема сохранения психологического здоровья является актуальной. И особенно хорошо, что о его поддержании и формировании рассуждают педагоги и психологи дошкольного образования – люди, окружающие ребенка с первых его шагов. Через нас, взрослых и семью, ребенок постигает мир, от нас зависит, насколько легко войдет ребенок в сложный взрослый мир.

Главный путь, позволяющий сделать пребывание ребенка в детском саду интересным и желанным - это создание теплой, радушной атмосферы в группе, налаживание положительных взаимоотношений между детьми и взрослыми, интересной игровой среды и вовлечение ребенка в доступные и привлекательные для него разнообразные виды деятельности.

Работа по здоровьесбережению детей в нашем детском саду реализуется через все виды деятельности детей и проводится в системе, согласно образовательной программе детского сада.

Основным направлением, осуществляемым педагогом - психологом по здоровьесбережению является психологическое сопровождение развития ребенка:

1) мониторинг состояния психологического здоровья детей по следующим параметрам: адаптация к детскому саду и психологическая готовность к школе; эмоционального состояния;

2) проведение релаксационных и тренинговых занятий, помогающих дошкольнику управлять своим эмоциональным состоянием;

3) Психогимнастика;

4) регулярный анализ и обсуждение с педагогами мониторинга и деятельности по сохранению здоровья воспитанников;

5) консультации для педагогов по вопросам сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

Традиционно уделяя внимание физическому здоровью детей (зарядке, закаливанию, профилактике заболеваемости), педагоги и родители до конца еще не осознают значение психического здоровья и эмоционального благополучия детей. А ведь проводя в детском саду большую часть времени и находясь в тесном контакте со сверстниками и взрослыми, дети испытывают серьезные психические нагрузки.

Многим детям свойственно нарушение равновесия и подвижности между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, тревожность, неуверенность в себе.

Моя деятельность связана с преодолением повышенной невротичности, эмоциональной нестабильности, развитием навыков эффективного общения и саморегуляции поведения, формированием подходов к взаимодействию с педагогами и родителями по вопросам охраны психического здоровья детей.

Поэтому учитывая основную цель МАДОУ: обеспечение благоприятных условий для полноценного развития ребенка как личности*,*передо мной встала задача психологической поддержки детей, направленная на сохранение психологического здоровья в ДОУ.

По результатам наблюдения за группой в целом, было выявлено, что большой процент детей имеет высокий уровень тревожности, что неблагоприятно сказывается на их психическом здоровье. Рассмотрим это поподробнее.

 По определению Р. С. Немова: «Тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях».

Тревожные дети – это обычно не уверенные в себе дети, с неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу. Будучи послушными, предпочитают не обращать на себя внимание окружающих, ведут себя примерно и дома и в детском саду, стараются точно выполнять требования родителей и воспитателей, не нарушают дисциплину, убирают за собой игрушки. Таких  детей называют скромными, застенчивыми. Однако их примерность, аккуратность, дисциплинированность носит защитный характер – ребенок делает все, чтобы избежать неудач.

Что вызывает тревожность:

* завышенные требования со стороны родителей и воспитателей
* частые упреки, вызывающие «чувство вины». В этом случае ребенок постоянно боится оказаться виноватым перед родителями. Часто причиной большого числа страхов у детей является сдержанность родителей в выражении чувств при наличии многочисленных предостережений, опасностей, тревог.
* Излишняя строгость также способствует появлению страхов. Часто, не задумываясь, родители внушают детям страхи своими никогда не реализуемыми угрозами, вроде: «Заберет тебя дядя», «Уеду от тебя» и др.
* страхи возникают в результате фиксации в эмоциональной памяти сильных испугов при встречи со всем, что олицетворяет опасность или непосредственно представляет угрозу для жизни, включая нападение, несчастный случай и т. д.

Как помочь таким детям? Конечно, поиграть с ними!

Для демонстрации приглашаются родители.

**Игра «Ласковый мелок»**

     Цель: Игра способствует снятию мышечных зажимов, развитию тактильных ощущений.

Существует хорошее развлечение – рисовать или писать на спине друг у друга различные картинки или буквы, а затем отгадывать, что было изображено.

Данная игра нравится многим детям, но, к сожалению, не очень подходит тревожным, так как эти дети, пытаясь разгадать задумки партнера по игре, могут волноваться, переживать, вследствие чего напрягать мышцы сильнее и сильнее. Поэтому предлагается модификация данной игры.

Взрослый говорит ребенку следующее: «Мы с тобой будем рисовать друг другу на спине. Что ты хочешь, чтобы я сейчас нарисовал? Солнышко? Хорошо». И мягким прикосновением пальцев изображает контур солнца. «Похоже? А как бы ты нарисовал на моей спине или руке? А хочешь, я нарисую тебе солнце «ласковым» мелком?» И взрослый рисует, едва касаясь поверхности тела. «Тебе приятно, когда я так рисую? А хочешь сейчас белка или лиса нарисуют солнце своим «ласковым» хвостиком? А хочешь, я нарисую другое солнце, или луну, или что-нибудь еще?».

После окончания игры взрослый нежными движениями руки «стирает» все, что он нарисовал, при этом, слегка массируя спину или другой участок тела.

**Игра «Драка»**

     Цель: Упражнение помогает расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

Представьте, что вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-прекрепко стисните зубы. Сожмите как можно сильнее кулаки, до боли вдавите пальцы в ладони. На несколько секунд затаите дыхание.

Задумайтесь: а, может, и не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади! Встряхните кистями рук. Почувствовали облегчение?

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

Когда ребенок здоров физически и психически, к 7 годам он становится готов сменить игровую деятельность на учебную, таким образом, формируется мотивация к школьному обучению. А успешное обучение является частью психического здоровья.

Как же сформировать у школьника желание учиться? Как сделать так, чтобы у него не пропадал внутренний стимул познавать новое, вне зависимости от того, сколько усилий надо будет для этого приложить? Как сформировать мотивацию к обучению у дошкольника, который считает, что учиться в школе скучно?

Попробуем разобраться, что здесь в наших силах, что нам необходимо учесть, чтобы сделать учебную ситуацию действительно мотивирующей к учению.

Стоит сказать, что мотивация к обучению – не постоянная величина, она изменяется в зависимости от ситуации, настроения, предмета изучения, но нет ни одного ребенка, которого нельзя было бы «заинтересовать». У каждого человека есть силы, благодаря которым он способен учиться.

***Способы повышения внутренней мотивации.***
 1. По возможности исключить награждения и призы за правильно выполненные задания, ограничиваясь лишь оцениванием и похвалой.

2. Как можно меньше использовать ситуации соревнования. Лучше приучать ребёнка анализу и сравнению своих собственных результатов и достижений.

3. Помнить о том, что наказание за неправильное решение задачи является крайней и наименее эффективной мерой, которая вызывает негативные эмоции и отрицательно влияет на отношение ребёнка к учебной деятельности.

4. Стараться избегать установления временных ограничений там, где это предоставляется возможным, т.к. это не только подавляет развитие творчества, но и препятствует развитию внутренней мотивации.

5. Следить за тем, чтобы учебные задания не только соответствовали возрастным ограничениям, но и имели уровень оптимальной сложности, способствовали проявлению мастерства и компетентности ребёнка. Регулировать уровень сложности заданий, повышая его с каждым разом.

6. Желательно подбирать учебные задания с элементом новизны и непредсказуемости, что способствует формированию внутреннего интереса в процессе их выполнения.

7. Согласно результатам исследований, мотивация успеха (и как следствие, высокая учебная мотивация) формируется у детей в тех семьях, где им оказывали помощь при повышении требований, относились к ним с теплотой, любовью и пониманием. А в тех семьях, где присутствовал жесткий надзор либо безразличие, у ребенка формировался не мотив достижения успеха, а мотив избегания неудачи, что напрямую ведет к низкой учебной мотивации.

8. Очень важным моментом в учебной мотивации является адекватная самооценка ребенка. Дети с заниженной самооценкой недооценивают свои возможности и снижают учебную мотивацию, дети с завышенной самооценкой адекватно не видят границы своих способностей, не привыкли видеть и признавать своих ошибок. Поэтому, очень важно – адекватность самооценки ребенка в отношении учебного процесса, в том числе. Важно помнить, что в жизни есть много значимого, помимо академической успеваемости – можно прожить со средними знаниями и быть личностью. Куда хуже, когда нет позитивного самовосприятия – самооценка занижена, нет чувства уверенности в себе, уважения к себе как к личности – попробуйте с таким багажом выжить и добиться жизненного успеха.

9. Не ожидайте немедленных успехов – снимите по этому поводу «розовые очки». Могут быть падения, «топтание» на месте. Но если вы будете последовательно и систематически работать над вопросом повышения учебной мотивации своего ребенка, то непременно будет взлет.
 10. Очень важен в учебной деятельности и формировании у школьника желания учиться навык самоконтроля. Ведь не секрет, что многие ошибки у детей возникают из-за невнимательности. И если ребенок научился проверять себя после того или иного вида деятельности, количество ошибок резко сокращается – а если ошибок меньше, то и мотивации к новым достижениям становится больше. Поиграйте вместе ребенком в игры, где он педагог и проверяет ваше задание.

Чтобы Вы могли применять на практике полученные знания, мы приготовили для вас памятки, которые помогут вам в формировании учебной мотивации у детей.

Надеюсь, что каждый заинтересованный родитель, поняв механизмы и применив на практике полученную информацию, сможет сформировать у ребенка-дошкольника желание учиться. Ведь только имея мотивацию к обучению и развитию, ребенок сможет вырасти целеустремленным человеком, способным на ответственные решения.

Помните, что Ваш ребенок – это личность, ничего не должная Вам, но до какого-то момента зависящая от Вас и нуждающаяся в Вашей поддержке и в Вашем признании ее как самодостаточной. Желаю успехов!