***МДОУ «Ц.р.р.-д/с №135»***

***г.Магнитогорска***

***Педагог-психолог***

***Черевичная Светлана Сергеевна***

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в современном мире, ФГОС ДО гласит, что первой, а значит, главной задачей введения стандарта является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия…

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, он социально и физиологически адаптирован.

Также в детском возрасте закладывается фундамент личности, формируются её основные качества: физическое и психическое здоровье, культурный, нравственный и интеллектуальный потенциал. Качества, которыми наделен ребенок, особенно в самом начальном периоде жизни, являются наиболее важными и прочными; позже изменить их достаточно сложно, а в ряде случаев – практически невозможно.

Дошкольный возраст оказывает значимое влияние на развитие психики. Не удивительно, учитывая, что в это время формируются навыки и привычки, вырабатываются черты характера, определяется манера поведения. **Психологическое здоровье детей дошкольного возраста, часто становящееся темой бесед педагогов и родителей, подразумевает состояние душевного благополучия**. Впоследствии именно оно оказывает влияние на полноценное формирование личности. **Здоровый в психологическом плане ребенок – это ребенок веселый, спонтанный, творческий, познающий большой мир разумом и интуицией.**

В настоящее время экономическое и социальное положение в нашем обществе создают множество факторов риска для подрастающего поколения, ведут к целому ряду проблем, требующих решения. Важная роль в концепции модернизации образования отводится здоровьесберегающим технологиям, психологическому сопровождению детей в образовательных учреждениях, сохранению и укреплению психологического здоровья.

Появление термина   *«психологическое здоровье человека»* фиксирует 2 понятийных словосочетания: психология человека и психология здоровья; В. И. Дубровина определяет *«психическое здоровье»* как нормальную работу отдельных психических процессов и механизмов, а термин *«психологическое здоровье»* относит к личности в целом, к проявлениям человеческого духа и позволяет отделить психологический аспект от медицинского, социологического, философского. Именно психологическое здоровье делает личность самодостаточной.

Широко распространено понимание психологического здоровья в рамках адаптационного подхода *(О. В. Хухлаева, Г. С. Никифоров)*. В данном подходе здоровый человек – это успешно адаптирующийся и имеющий гармоничные отношения с окружающими. По мнению О. В. Хухлаевой, понимая психологическое здоровье как наличие динамического равновесия между индивидом и средой, следует считать его критерием гармонию между ребенком и социумом. В этой связи ею выделяются уровни психологического здоровья: высший – креативный, с наличием устойчивой адаптации и активным творческим отношением к действительности; дезадаптивный – дети с нарушением регулятивных процессов, с нарушением баланса *«ребенок-общество»*, средний – адаптивный, на котором дети в целом адаптированы к социуму, но могут проявлять признаки дезадаптации в отдельных сферах, повышенную тревожность.

В основном, все исследователи сходятся в таких ключевых позициях, что психологическое здоровье подразумевает стрессоустойчивость, гармонию и духовность.

Один из самых интересных и замечательных периодов в развитии ребенка – это дошкольное детство (примерно от 3 до 6 лет, когда фактически складывается личность, самосознание и мироощущение ребенка.

Эти процессы в первую очередь обусловлены общим психическим развитием, формированием новой системы психических функций, где важное место занимают мышление и память ребенка. Теперь он может не только ориентироваться и действовать в плане конкретных сиюминутных стимулов, но и устанавливать связи между общими понятиями и представлениями, которые не были получены в его непосредственном опыте.

Таким образом, мышление ребенка отрывается от чисто наглядной основы, то есть переходит от наглядно-действенного к наглядно-образному. Подобное развитие памяти и мышления дошкольника позволяет перейти к новым типам деятельности – игровой, изобразительной, конструктивной. У него, по замечанию Д. Б. Эльконина, «проявляется возможность идти от замысла к его воплощению, от мысли к ситуации, а не от ситуации к мысли».

С развитием процессов мышления неразрывно связано развитие речи. В дошкольном возрасте речь начинает выполнять функцию планирования и регулирования деятельности ребенка, все больше обогащается словарный запас и грамматический строй речи. Теперь ребенок способен е только прокомментировать конкретное событие и выразить сиюминутное желание, но и задуматься, и порассуждать о природе, других людях, самом себе и своем месте в мире. Таким образом, с развитием памяти, мышления, речи неразрывно связано появление мировоззрения и самосознания ребенка-дошкольника.

Вот далеко не полный список тех изменений и новообразований, которые происходят в дошкольном возрасте. Необходимо обратить внимание на ту роль, которую играет взрослый на всем протяжении развития ребенка. Переоценить значение взрослого и, главное, общения со взрослыми для психологического развития и здоровья ребенка трудно. Именно с близким взрослым *(мамой, папой, бабушкой и другими)* ребенок встречается на первых этапах своей жизни и именно от них и через них знакомится с окружающим миром, впервые слышит человеческую речь, начинает овладевать предметами и орудиями своей деятельности, а в дальнейшем и постигать сложную систему человеческих взаимоотношений. Истории известно немало примеров, когда дети, по каким-либо причинам лишенные возможности общаться со взрослыми первые несколько лет своей жизни, потом так и не смогли научиться *«по-человечески»* мыслить, говорить, не смогли адаптироваться в социальной сфере.

Столь же ярким примером является феномен *«госпитализации»*, при котором взаимодействие ребенка со взрослым ограничивается лишь формальным уходом за детьми и исключается возможность полноценного эмоционального общения между ребенком и взрослым человеком.

В нормальной обыденной жизни ребенок окружен вниманием и заботой взрослых, и, казалось бы, не должно быть поводов для беспокойства. Однако и среди детей, воспитывающихся в семье, наблюдается весьма высокий процент психических заболеваний, в том числе неврозов, появление которых обусловлено не наследственными, а социальными факторами, то есть причины заболевания лежат в сфере человеческих взаимоотношений.

В психологической литературе выделены и достаточно глубоко проанализированы факторы, оказывающие влияние на психологическое здоровье ребенка. Большинство из этих факторов носят социально-психологический, социально-культурный и социально-экономический характер.

Социально-культурный характер факторов, оказывающих неблагоприятное влияние на психологическое здоровье, обусловлен ускорением темпа жизни, дефицитом времени, недостаточными условиями для снятия эмоционального напряжения и для расслабления.

Следствием этого являются чрезмерная загруженность родителей, их невротизация, появление множества личностных проблем в сочетании с недостаточной осведомленностью о путях решения внутри личностных конфликтов и о возможностях психологической и психотерапевтической помощи. Подобная личностная дисгармония родителей находит свое отражение в развитии детей и оказывает негативное влияние на их психику.

На эмоциональную атмосферу в семье и на психологическое состояние ее членов влияют также социально-экономические факторы, среди которых А. И. Захаров выделяет такие, как неудовлетворительные жилищно-бытовые условия, занятость родителей, ранний выход матери на работу и помещение ребенка в ясли. Помещение детей в раннем возрасте *(до 3 лет)* в детские дошкольные учреждения или привлечение няни для их воспитания является сильным психотравмирующим событием, поскольку такие дети еще не готовы к разлуке с матерью. В ситуации нормального эмоционального общения ребенка с матерью к трем годам у детей формируется чувство *«Я»*, то есть восприятие себя как отдельного индивида, постепенно уменьшается чувство зависимости от родителей. При частых и длительных разлуках с матерью у детей раннего возраста нарастает потребность в привязанности, что может привести к появлению невротических реакций. В среднем лишь к трем годам у ребенка появляется желание *«расстаться»* с матерью и стать более независимым. Кроме того, в этом возрасте уже возникает стойкая потребность в общении со сверстниками, в совместных играх с другими детьми. Поэтому ребенка в возрасте трех лет можно отдавать в детский сад, не рискуя его психическим здоровьем.

К социально-психическим факторам, влияющим на психологическое здоровье детей, относятся, прежде всего, такие, как дисгармония семейных отношений и дисгармония семейного воспитания или нарушение в сфере детско-родительских отношений.

Большинство психологов считает, что психологическое здоровье или нездоровье ребенка неразрывно связаны также со стилем родительского воспитания, зависят от характера взаимоотношений родителей и детей.

Так, например, А. Багадуин выделяет демократичный, контролируемый и смешанные стили родительского воспитания. Демократический стиль характеризуется высоким уровнем восприятия ребенка, хорошо развитым вербальным общением с детьми, верой в самостоятельность ребенка в сочетании с готовностью помочь ему в случае необходимости. В результате такого восприятия дети отличаются умением общаться со сверстниками, активностью, агрессивностью, стремлением контролировать других детей (причем сами не поддаются контролю, хорошим физическим развитием. При контролирующем стиле воспитания родители берут на себя функцию контроля за поведением детей: ограничивают их деятельность, но поясняют суть запретов. В этом случае детям бывают, присущи такие черты, как послушание, нерешительность, не агрессивность. При смешанном стиле воспитания дети чаще всего характеризуются как послушные, эмоционально-чувствительные, неагрессивные, нелюбопытные, с бедной фантазией.

В связи с тем, что именно в дошкольном возрасте наиболее часто встречаются дети, страдающие различными психологическими заболеваниями, весьма актуальной является проблема психопрофилактики психологического состояния здоровых детей - дошкольников. Безусловно, самым лучшим профилактическим средством являются хорошие отношения родителей с детьми, понимание родителями внутреннего мира своего ребенка, его проблем и переживаний, умение поставить себя на место своих детей.

Таким образом, взрослым, желающим вырастить здоровую во всех отношениях и адаптированную личность, рекомендуется:

* Быть доброжелательными к ребенку;
* Уважать его чувства и желания;
* Постоянно проявлять интерес к делам ребенка, давать ему возможность высказаться;
* [Подавать пример собственным поведением](http://lechenierebenka.ru/vospitanie-rebenka/strategija-vospitanija-detei.html)(вести себя воспитанно по отношению к посторонним, держаться открыто и дружелюбно);
* Не оскорблять и не унижать ребенка даже в шутку;
* Не нагружать ребенка секциями и кружками;
* [Чаще уделять ребенку внимание, играть с ним](http://lechenierebenka.ru/vospitanie-rebenka/igry-s-detmi-doma.html), при этом поощряя его обособленную игру;
* Поддерживать успехи ребенка;
* Справедливо разрешать конфликты;
* Правильно организовывать режим дня;
* Контролировать питание.

Подводя итог всему выше изложенному, хочется отметить, что растущие в честности и терпимости дети учатся понимать других. Ненависть и замкнутость — вполне ожидаемые следствия постоянной критики и периодического высмеивания. Окружающие ребенка упреки и вражда — причины роста чувства вины и склонности к агрессии. Атмосфера понимания и дружелюбия побуждает малыша к поиску проявлений любви в окружающем мире. Родителям и педагогам следует помнить о том, что истоки веры в людей кроются в безопасности ребенка, умение ценить себя произрастает из оказанной в детстве поддержки, а благородство является следствием достаточного количества полученных в дошкольные годы похвал.

**Список литературы**

1. Дубровина И. В. «Психологическое здоровье детей и подростков» - М.: Академия, 2000 — 256с.

2. Дьяченко О. М., Леонтьева Т. Н. «Психическое развитие дошкольников» - М.: Педагогика, 1984 г.;

3. Психологическое здоровье детей дошкольного возраста. http://lechenierebenka.ru/

# 4. Психологическое здоровье дошкольника. http://blogs.bebeshka.info/detskoe-zdorove/

# 5. Эльконин Д. Б. «Психическое развитие в детском возрасте» - М.: Просвещение, 1995 г.;