

«Психологическое здоровье дошкольника»

В качестве одной из составляющих здоровья человека в целом выделяют *психологическое здоровье*.

Оно является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Психологическое здоровье является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей и обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни.

В дошкольном возрасте активно развивается *самосознание*. Ребенок осознает себя в целом хорошим, но имеющим некоторые недостатки, и начинает понимать, что основное условие, которое надо выполнять, чтобы быть хорошим, — это *соответствовать родительским требованиям*. Если же ребенок ощущает себя недостаточно хорошим, чтобы получать должное внимание позитивными способами, то у него могут складываться и закрепляться различные формы получения негативного внимания: нарушение поведения, ложь, драки и т. п. В этом случае ребенок предпочитает быть наказанным, но обязательно замеченным взрослыми.

Существенную динамику можно наблюдать в *эмоционально-волевой сфере* дошкольника. Ребенок начинает осознавать свои и чужие чувства.

Интенсивно начинает развиваться *внутренняя саморегуляция*. У детей старшего дошкольного возраста слово «надо», «можно», «нельзя» уже становятся основой для изменения поведения, когда мысленно произносятся самим ребенком.

Психологическое здоровье дошкольника, а именно эмоциональное благополучие – обеспечивает высокую самооценку, сформированный самоконтроль, ориентацию на успех в достижении целей, эмоциональный комфорт в семье и вне ее.

Как сохранить психологическое здоровье дошкольника.

1. Принимайте и уважайте своего ребенка таким, какой он есть;
2. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим. Контролируйте свое поведение;
3. Активно выслушивайте его переживания и потребности;
4. Будьте не рядом с ним, а вместе с ним;
5. Не вмешивайтесь в занятия, с которыми он справляется;
6. Помогайте, когда просит;
7. Поддерживайте успехи;
8. Делитесь своими чувствами;
9. Справедливо разрешайте конфликты;
10. Обнимайте не менее 8 раз в день, так как ребенок должен чувствовать Вашу любовь и ласку.