

Как сохранить психологическое и эмоциональное здоровье детей-дошкольников.

Психическое здоровье играет важную роль в развитии воспитанной, свободной и раскрепощенной личности в будущем. Психологически здоровый человек не стесняется обратиться за помощью к родителям, правильно и четко формулирует свои цели и мысли, имеет собственное мнение. Особенно важно сохранить психическое здоровье у детей-дошкольников, что может быть обусловлено рядом сильно влияющих на него причин: завышенные требования родителей, отрицательное мнение окружающих, нервное напряжение и ссоры в семье. Как же добиться взаимопонимания? **Прежде всего, хорошее здоровье детей дошкольного возраста обусловлено спокойным климатом в семье, взаимопониманием и уважением.** Если вы хотите, чтобы психическое здоровье Ваших детей было в норме, следуйте приведенным ниже правилам и советам.

- радуйте ребёнка, будьте с ним доброжелательны. Каждая совместная семейная прогулка или выезд на природу – повод пообщаться с ребенком, узнать о его проблемах и желаниях. На прогулки можно брать его друзей: так можно познакомиться с ними или узнать поближе об их увлечениях;
- постоянно интересуйтесь делами ребенка, стараясь не забывать об этом. Проводя его в детский сад или забирая оттуда, говорите с ним, проявляйте интерес к произошедшим за день событиям. Дайте ему возможность высказаться;
- подавайте пример собственным поведением. Никогда не выясняйте отношения в семье в присутствии детей, а тем более не вовлекайте их в ссору. С посторонними людьми нужно держите себя воспитанно, открыто: тогда и ребенок будет вести себя так же со сверстниками;
- не заставляйте посещать много кружков и секций: психическое здоровье, а также и физическое здоровье могут пострадать из-за чрезмерной нагрузки и усталости. Наблюдайте за творческими способностями детей и направляйте их в «нужное русло»;
- не оскорбляйте его даже в шутку, не рассказывайте о неудачах и ошибках посторонним людям в его присутствии.

Для детей дошкольного возраста эмоциональная реакция на действительность очень важна: она регулирует его психическое и физическое самочувствие. При дефиците эмоций его работоспособность и активность снижаются.

Поддержать и сохранить психологическое здоровье детей родители могут, используя психолого-педагогические технологии: совместные подвижные и настольные игры, проведение бесед, тестов и упражнений, игры-драматизации и психологические игры, совместное чтение книг и их обсуждение. Сохранить психическое здоровье детей дошкольного возраста и обеспечить хорошее эмоциональное развитие могут родители. Достаточно просто принимать активное участие в воспитании ребенка, создать максимально комфортные условия для его жизни, а также любить и понимать своего ребёнка в любой ситуации!