**Выступление на общем родительском собрании**

**«Психическое и психологическое здоровье дошкольника**

**в современном мире»**

*«Разве не тогда я приобрел так много, так быстро, что во всю остальную жизнь я не приобрел и одной сотой того? От пятилетнего ребенка до*

*меня только шаг. От новорожденного*

*до пятилетнего – страшное*

*расстояние»*

*Л.Н. Толстой*

Дошкольное детство – это один из самых интересных и замечательных периодов в развитии ребенка, 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 начинают занимать мышление и память ребенка.

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 не только прокомментировать конкретное событие и выразить сиюминутное желание, но и задуматься, и порассуждать о других людях, самом себе и своем месте в мире. То есть данный период бесценен и является самым благодатным временем для всестороннего обогащения личности ребёнка. И в то же время, как пишет Александр Иванович Захаров, доктор психологических наук, который многие годы посветил психотерапии неврозов у детей: *«Наибольшее число неврозов наблюдается именно в старшем дошкольном возрасте».*

Термин “психическое здоровье” был введен Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). Термин неоднозначен, он связывает собою две науки и две области практики - медицинскую и психологическую. **Психическое здоровье – это состояние, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям действительности регуляцию поведения и деятельности.**

В настоящий момент психологи почувствовали необходимость введения в научный психологический лексикон нового термина - “психологическое здоровье”. Если термин “психическое здоровье” имеет отношение, прежде всего к отдельным психическим процессами механизмам, то термин “психологическое здоровье” относится к личности в целом. **Психологическое здоровье – это совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной саморегуляции.** В психолого-педагогической литературе выделяются и такие характеристики психологически здоровой личности:

* хорошо развитая рефлексия;
* принятие себя;
* принятие других людей;
* стрессоустойчивость, умение находить собственные ресурсы в трудной ситуации.

Установлено, что на психическое здоровье оказывает влияние не столько степень трудности ситуации, столько то, как она преодолевается, какой способ поведения реализует человек, разрешая трудные обстоятельства.

Способы поведения в критических ситуациях формируются в детстве и становятся устойчивыми личностными образованиями. Конструктивное поведение обеспечивает жизненную стойкость человека, его способность противостоять трудностям, сохраняя себя как целостную личность. Закрепление неконструктивных способов поведения может выступить в качестве фактора, вызывающего нарушения психического здоровья.

В психологической литературе выделены и достаточно глубоко проанализированы факторы, оказывающие влияние на психическое здоровье ребенка. Большинство из этих факторов, по данным А.И. Захарова (1993) носят

* социально-культурный,
* социально-экономический,
* социально- психологический характер.   
   Социально-культурный характер факторов, оказывающих неблагоприятное влияние на психическое здоровье, обусловлен ускорением темпа современной жизни, дефицитом времени, недостаточными условиями для снятия эмоционального напряжения и для расслабления. Следствием этого являются чрезмерная загруженность родителей, их невротизация, появление множества личностных проблем. Подобная личностная дисгармония родителей находит свое отражение в развитии детей и оказывает негативное влияние на их психику.

На эмоциональную атмосферу в семье и на психическое 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-х 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”, т.е. 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 помещать в детский сад, не рискуя его психическим здоровьем.  
 К социально-психологическим факторам, влияющим на психическое здоровье детей относится прежде всего такие, как дисгармония семейных отношений и дисгармония семейного воспитания или нарушения в сфере детско-родительских отношений.

«Основным условием нормального психосоциального развития (помимо здоровой нервной системы) признается спокойная и доброжелательная обстановка, создаваемая благодаря постоянному присутствию родителей или замещающих их лиц, которые внимательно относятся к эмоциональным потребностям ребенка, беседуют и играют с ним, поддерживают дисциплину, осуществляют наблюдение и обеспечивают материальными средствами, необходимыми ребёнку».  
 Еще раз обратим внимание на то, что даже возраст характеризуется тесной эмоциональной привязанностью ребенка к родителям, причем не в виде зависимости от них, а в виде потребности в их любви, уважении, признании. В этом возрасте ребенок еще не может хорошо ориентироваться в тонкостях межличностного общения, не способен понимать причины конфликтов между родителями, не владеет средствами для выражения собственных чувств и переживаний. Поэтому, во-первых, очень часто ссоры между родителями воспринимается ребенком как тревожное событие, ситуация опасности, во-вторых, он склонен чувствовать себя виноватым в возникшем конфликте, случившемся несчастье, поскольку не может понять истинных причин происходящего и объясняет все тем, что он плохой, не оправдывает надежду родителей и недостоин их любви. Таким образом, частые конфликты, громкие ссоры между родителями вызывают у детей-дошкольников постоянное чувство беспокойства, неуверенности в себе, эмоционального напряжения и могут стать источником их психического нездоровья.  
 Гарбузов В.А., Захаров В.И. и Исаев Д.Н.выделяют **три типа неправильного воспитания**.

1.Неприятие, эмоциональное отвержение ребенка (осознаваемое или неосознаваемое), присутствие жестких регламентирующих и контролирующих мер, навязывание ребенку определенного типа поведения в соответствии с родительскими понятиями о«хороших детях».Другой полюс отвержения характеризуется полным равнодушием, попустительством и отсутствием контроля со стороны родителей.

2.Гиперсоциализирующее воспитание– тревожно-мнительное отношение родителей к здоровью, успехам в обучении своего ребенка, его статусу среди сверстников, а также чрезмерная озабоченность его будущим.

3.Эгоцентрическое– чрезмерное внимание к ребенку всех членов семьи, присвоение ему роли «кумира семьи», «смысла жизни».

Все эти типы воспитания вполне могут привести к невротизации ребенка, стать причинами возникновения и протекания болезни. И именно в дошкольном возрасте наиболее часто встречаются дети, страдающие неврозами и другими психическими заболеваниями, поэтому весьма актуальной является проблема психопрофилактики психического 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.

***Рисунки воспитанников. Анализ, обсуждение.***

Наиболее часто в последние годы встречаются такие нарушения нервно-психического здоровья, как СДВГ, астенический синдром, фобии.

Гиперактивные дети. Как правило, дети вертятся и отвлекаются не из вредности или упрямства, а потому что они не способны физически длительно контролировать свои движения, сконцентрироваться на выполнении задания, рассеянны и не знают покоя. Физиологически это объясняется особенностями нервной системы: мозг легко возбуждается, а процесс торможения затруднен из-за индивидуальных физиологических особенностей. Другими словами, детям сложно контролировать свои движения не потому, что не хочется, а потому, что не получается. **Дошкольники по своей природе — гиперактивны**. В 4-5 лет они учатся бегать, прыгать, кувыркаться и используют любую возможность, чтобы потренироваться и исследовать свои новые умения и возможности.  
 Только к 6-7 годам созревают мозговые структуры, отвечающие за произвольность движений (способность контролировать свои действия) в достаточной мере, чтобы ребенок мог просидеть 30 минут на одном месте, не разговаривать во время урока и соблюдать другие требования школьной жизни. Если ребенок чрезмерно активен, не способен заниматься одним и тем же в течение 10 минут, быстро утомляется, импульсивен и подвижен, то при обследовании невролог может диагностировать **синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ)**. В дошкольном возрасте, как правило, он не ставится и особого беспокойства не вызывает. Проблемы начинаются в школе. Ребенок отстает в учебе, проявляет агрессивность по отношению к сверстникам, учителя жалуются на плохое поведение на уроках.  
 Основных причин у СДВГ две. Первая — неблагополучное протекание беременности или родов, которое может привести к минимальным мозговым дисфункциям (ММД). Биологически мозг ребенка здоров, но функционирует он дисгармонично. В данном случае возбуждение распространяется по всей коре больших полушарий, что приводит к тому, что ребенок не может успокоиться, собраться, сконцентрировать свое внимание (не образуется устойчивая доминанта).  
 Второй причиной является неблагополучие в семейных отношениях, неумение родителей с пониманием и заботой отнестись к особенностям своего ребенка. Если же отец и мать заботятся о нем, прислушиваются к нему, откровенно проявляют свою любовь, то СДВГ не приводит к серьезным нарушениям в поведении: ребенок неагрессивен, расслаблен, старается вести себя хорошо.  
 Другую группу трудных детей составляют дети с ослабленной нервной системой. Такие дети быстро утомляются, рассеянны, для них характерна вялость, нежелание, играть в активные игры. Они пассивны. Темп деятельности очень медленный. Им приходится все время подсказывать.   
 Наличие детских страхов, с одной стороны, является нормой для дошкольника с точки зрения того, что они есть почти у всех. С другой стороны, страх — это признак неблагополучия в родительско-детских отношениях в той или иной степени. Чем сильнее страх - тем менее удовлетворена потребность ребенка в родительской любви. Когда ребенок счастлив, удовлетворен жизнью, когда родители проявляют к нему любовь и заботу, ему не страшен даже сам серый волк.  
 Что делать, если у ребенка есть такие нарушения? Обратитесь к специалистам. Индивидуальную программу лечения составит психоневролог. Психолог поможет установить отношения в семье, которые способствовали бы скорейшему выздоровлению и предотвратили появление нервно-психических расстройств вновь.

Таким образом, целью психологического сопровождения воспитанников в детском учреждении является создание условий для формирования стрессоустойчивости, радостного восприятия жизни, умения находить разнообразные источники положительных эмоций.