Консультация для воспитателей : "Сохранение психического здоровья детей в детском саду и дома".

 Термин "психическое здоровье" был введен в научный лексикон не так давно И.В. Дубровиной.

 Психическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Поэтому именно психическое здоровье является предпосылкой здоровья физического.

 В последнее время все чаще и острее ставится проблема не соответствия возможностей человеческой психики темпу жизни. Если же говорить о детях, то в качестве сильного источника стресса является для них: нестабильность социальной обстановки, семьи, информационные нагрузки, разное обучение.По мере того, как ребенок становится старше, число стрессовых факторов существенно увеличивается.

 Факторы риска, вызывающие нарушение психического здоровья, можно разделить на две группы: объективные или факторы среды и субъективные, обусловленные индивидуально-личностными особенностями. Факторы среды наиболее значимы для психического здоровья ребенка. И.В.Дубровина утверждает, что основу психического здоровья составляет полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза.

 Стрессо - устойчивость детей зависит от типа нервной системы, где отдельные свойства темперамента являются источником нарушения психического здоровья, а важным условие становления психического здоровья детей является наличие у них положительного фона настроения. Практически всегда настроение ребенка зависит напрямую от значимого взрослого (родителей или педагога).

 Зачастую ребенок испытывает дефицит общения или наоборот, переизбыток общения, и то и другое приводит к нарушению в развитии.

 Психически здоровый человек - это прежде всего человек спонтанный и творческий, жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией.

 В результате исследований Джюэтта изучавшего психические характеристики людей доживших до 80-90 лет, стало ясно, что эти люди обладают оптимизмом, эмоциональным спокойствием, способностью радоваться, бороться с жизненными трудностями и полностью вписываются в "портрет" психически здорового человека.

 Подводя итог можно сказать, что остается непонятным, как дети выросшие в неблагоприятных условиях добиваются в жизни успехов, социально значимых и наоборот, дети выросшие в комфорте, не приспособлены к социуму и нуждаются в психологической помощи.

 Каковы же оптимальные условия для становления психического здоровья детей? **Во-первых** :нельзя нарушать правила семейного воспитания, исключать неправильный стиль воспитания (пренебрегающий, контролирующий, авторитарный). **Во-вторых**: помогать проблемным семьям в воспитании ребенка. **В третьих** :создавать для детей в детском саду максимально комфортные условия в психологическом плане, устанавливать с детьми доверительную взаимосвязь, исключать конфликтные ситуации в отношениях детей друг к другу. **В четвёртых** :систематизировать работу с детьми и их семьями по данной теме. Использовать инновационные формы работы с семьей с участием специалистов МБДОУ.

.