Структурное подразделение детский сад комбинированного вида «Гнездышко» ГБОУ СОШ № 1 города Кинеля

Выступление на родительском собрании:

(старшая группа)

**«Социально-психологические факторы здоровья детей»**

Подготовила:

Полянская Наталья Михайловна

педагог-психолог

Кинель, 2014

**Социально-психологические факторы здоровья детей.**

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе нашего дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, он социально и физиологически адаптирован.

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.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать  интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка».

Что же такое здоровье? Здоровье – это наличие у человека состояния полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Поэтому мне бы хотелось остановиться и поговорить о понятии «психического здоровья».

Сам термин «психическое здоровье» неоднозначен, он как бы связывает две науки, две области медицинскую и психологическую. В словаре медицинских терминов термин «психическое здоровье» отсутствует, при этом на практике, да и в жизни термин «психическое здоровье широко употребляется. В психологию понятие «психическое здоровье» стало входить сравнительно недавно. И «психическое здоровье» рассматривается как состояние душевного благополучия, которое характеризуется отсутствием болезненных психических явлений и адекватной регуляцией поведения и деятельности. В последнее время на слуху термин «психологическое здоровье» - оно предполагает здоровье психическое, основу которого составляет полноценное психическое развитие ребенка.

Нарушения психического здоровья связаны как с соматическими заболеваниями (т.е. состояние болезни вызывает чувство дискомфорта) или физическими дефектами, так и различными неблагоприятными факторами и стрессами, которые воздействуют на психику ребенка.

Результаты многочисленных исследований показывают, что нарушения психического здоровья гораздо чаще отмечается у детей, которые страдают от недостаточного общения с взрослыми, а также у детей, которые растут в условиях семейного разлада. Именно в детстве проблемы здоровья имеют более прямую связь с окружающей обстановкой.

Проявляя заботу о здоровье ребенка, мы должны обращать внимание к его чувствам, переживаниям, его увлечениям и интересам, к тому, как относится к сверстникам и себе.

Как сохранить психику ребенка здоровой? Вопрос этот не прост, потому что каждый день ставит перед ребенком новые проблемы, решение которых зависит от их эмоционального состояния, душевного равновесия.

Детям сложнее, чем нам взрослым, потому что они живут в трех мирах (измерениях)

* В мире воображаемом (в нем все так, как надо, как они сами придумают).
* В мире детского коллектива.
* В мире взрослых (в котором дети чувствую себя как в «стране великанов»).

И разобраться во всем этом ребенку очень не просто. И здесь на помощь должны прийти мы взрослые, заботясь о сохранности здоровья детей.

Жизнедеятельность ребенка, да и взрослого человека должна осуществляться в условиях, которые вызывают положительные эмоции, создают положительный настрой. Поэтому необходимо создавать и создавать условия для полноценного развития ребенка.

**Основными условиями для нормального психосоциального развития ребенка является:**

**1. Здоровье нервной системы.**

**2. Правильно организованный режим дня**, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме этого, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму. И не забывайте о том, что эмоциональное состояние ребенка зависит от того, как он отдохнул, выспался ли он.

**2. Спокойная, доброжелательная обстановка (климат) в семье.**

*Рекомендации:*

* Необходимо давать понять, напоминать ребенку о том, что вы его любите, что он желанный в семье, проявляйте родительскую любовь.

Все из вас себя считают любящими родителями и это естественно и лучшее этому подтверждение ваши чувства в душе, то, что вы чувствуете это прекрасно, но детям важно то, как вы проявляете это чувство. Так как одной из причин нарушений психического здоровья – является дефицит родительской любви, отсутствие или нехватка эмоциональных контактов с матерью.

* Старайтесь избегать ситуации, в которых ребенок может проявлять свое негативное поведение (не провоцируйте). Исключите те формы, методы воздействия которые вызывают протест, негативную реакцию. Старайтесь исключить проявление своих негативных эмоций.
* Соблюдение единого стиля воспитания, принципов и сами взаимоотношения между родителями.
* Хвалите ребенка за успехи, как можно больше
* Не сравнивайте ребенка с другими, не в его пользу
* Поменьше используйте негативных и неблагоприятных оценок
* Не фиксируйте внимание на неудачах

**3. Внимательное отношение к эмоциональным потребностям ребенка, его интересам.**

*Рекомендации:*

* Уважайте в ребенка «человека» со всем хорошим и плохим, что у него есть
* Если вы хотите развить или изменить в нем те или иные качества, относитесь к нему так, словно они у него есть.
* Не заставляйте ребенка заниматься тем, что ему не нравится и вызывает отрицательные эмоции, ради того что это необходимо и интересно вам, т.к. происходит переутомление, перегрузка, что вызывает негативное эмоциональное отношение к данной деятельности. Ориентируйтесь на возможности ребенка.

**4. Необходимо предоставлять ребенку самостоятельность и независимость.**

**5. Возможность общаться с другими без каких-либо ограничений.**

**6. Нравственно-духовное развитие.**

**7. Обеспечение семьи необходимыми материальными средствами.**

Не соблюдение выше перечисленных условий приводит к нарушениям развития эмоционально-личностной сферы, что приводит к ухудшению психологического здоровья. Принцип «не  навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребенка. Поэтому очень важно объединить усилия родителей и педагогов ДОУ для решения таких сложных задач, как укрепление психического здоровья детей и обеспечение их гармоничного развития. Только при таком условии, возможно, обеспечить эмоциональный комфорт, содержательную и интересную жизнь ребенка в детском саду и дома.

И в заключении, именно в детстве здоровье ребенка зависит от окружающей обстановки.

Дети учатся тому, что видят в своей жизни. Известное стихотворение Дорис Лоу Ноулт очень хорошо выражает воздействие, которое семейная атмосфера оказывает на ребенка:

* Если ребенок **окружен критицизмом**, он учится **обвинять**.
* Если ребенок **видит враждебность**, он учится **драться.**
* Если над ребенком **надсмехаются**, он учится **быть робким**.
* Если ребенка **постоянно стыдят**, он учится **чувствовать себя виноватым.**
* Если ребенок **окружен терпимостью**, он учится **быть терпимым.**

* Если ребенка поддерживают, он учится **уверенности.**

* Если ребенка **хвалят,** он учится **ценить других.**
* Если с ребенком **обходятся справедливо**, он **учиться справедливости**.

* Если ребенок **чувствует себя в безопасности**, он **учится верить.**
* Если ребенка **одобряют,** он учится **нравиться самому себе.**
* Если ребенка **принимают и обращаются с ним дружелюбно**, он **учится находить любовь в этом мире.**

Дорис Лоу Ноулт

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Психологическое здоровье дошкольника**

1. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.

2. Правильно организованный режим дня - домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

3. Полноценное питание - включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С, Д, минеральными солями.

4. Закаливание ребенка в условиях семьи.

5. В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку. Пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры.

6. Важно помнить, что игра является ведущей деятельностью дошкольника, так что не лишайте ребенка детства.

**Создание благоприятного психологического климата в семье**

1.Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с Вами спокойно и уверенно:

- слушайте своего ребенка;

- проводите с ним как можно больше времени;

- делитесь с ним своим опытом;

- рассказывайте ему о своем детстве, победах и неудачах.

2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда Вы находитесь под воздействием стресса и Вас легко вывести из равновесия:

3.Рекомендуем с самого начала строить взаимоотношения с ребенком на фундаменте согласия и взаимопонимания.

4.Постарайтесь уберечь ребенка от возможных конфликтов между взрослыми: даже если назревает какая-то ссора, ребенок не должен видеть ее, а тем более быть участником.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Психологическое здоровье дошкольника**

1. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.

2. Правильно организованный режим дня - домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

3. Полноценное питание - включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С, Д, минеральными солями.

4. Закаливание ребенка в условиях семьи.

5. В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку. Пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры.

6. Важно помнить, что игра является ведущей деятельностью дошкольника, так что не лишайте ребенка детства.

**Создание благоприятного психологического климата в семье**

1.Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с Вами спокойно и уверенно:

- слушайте своего ребенка;

- проводите с ним как можно больше времени;

- делитесь с ним своим опытом;

- рассказывайте ему о своем детстве, победах и неудачах.

2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда Вы находитесь под воздействием стресса и Вас легко вывести из равновесия:

3.Рекомендуем с самого начала строить взаимоотношения с ребенком на фундаменте согласия и взаимопонимания.

4.Постарайтесь уберечь ребенка от возможных конфликтов между взрослыми: даже если назревает какая-то ссора, ребенок не должен видеть ее, а тем более быть участником.