

## ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ-ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ

### *Круглый стол для педагогов ДОУ и родителей*

*Базанова Людмила Александровна  
воспитатель Первой квалификационной категории  
МБДОУ Сявский детский сад «Колокольчик».  
Нижегородская область, г. Шахунья, пос. Сява*

**Цель:** разъяснить значимость эмоционального благополучия ребенка в деле сохранения и укрепления его здоровья.

**Оборудование:** мольберт, ватман, маркер; письмо воспитателей.

Здоровье ребенка зависит от многих факторов: правильное питание, режим дня, пребывание на свежем воздухе, двигательная активность, закаливающие процедуры, эмоциональное благополучие. Остановимся подробнее на последнем факторе – значении психологического комфорта для здоровья ребенка.

Значительная часть современных родителей и воспитателей живет в мире обилия информации, частью которой является информация о способах обеспечения быстрого и качественного развития ребенка. Помимо этого сегодня расширились возможности применения различных форм и методов влияния на развитие ребенка. Поэтому повышенная активность во взаимодействии взрослого с ребенком иногда становится настолько же опасной, насколько опасным может быть и полное бездействие. Рассмотрим подробнее несколько примеров, как говорится, из жизни.

**ПРИМЕР №1.** Как вы считаете, настолько ли полезны ребенку заполонившие книжные полки “учебники для малышей”? (Ответы родителей)

Совершенно верно. Обилие научно-популярной литературы и доступность различных “учебников для малышей” сыграли с родителями злую шутку. Стремясь дать своему чаду максимум возможностей для интеллектуального развития, и при этом не учитывая возрастные особенности развития, они попросту перегружают ребенка еще не в полном объеме доступными для него знаниями и умениями. Прилежный “маленький ученик” все силы концентрирует на усвоении новых знаний, стараясь оправдать родительские амбиции. В итоге мы с вами умиляемся, глядя как карапуз читает и решает примеры. И никому не приходит в голову спросить родителей, умеет ли этот ребенок играть с детской непосредственностью и радоваться простым сказкам вроде “Колобка” и “Курочки Рябы”? Стоит ли удивляться, что такой ребенок чаще других болеет простудными заболеваниями и ни одна волна гриппа его не минует, а к 6 годам букет болезней пищеварительной системы и сколиоз – его верные спутники? Кроме объективных причин физиологического характера, не последнюю роль здесь играет несоответствие нагрузок возрастным возможностям ребенка, что приводит к нервно-психическим перегрузкам и, как следствие, страдает весь организм в целом.

**ПРИМЕР №2.** Как вы думаете, больше пользы или вреда несет детскому организму пребывание в местах массового скопления людей? (Ответы родителей)

Увы, вынуждена с вами согласиться. Врачи-педиатры отмечают сегодня резкий рост у детей заболеваемости такими болезнями, которые ранее были присущи только взрослым, постоянно находящимся в стрессовой ситуации. Для современного ребенка стрессовой ситуацией становится все то, что является обыденной жизнью взрослого человека, когда он не хочет создавать специальный “щадящий” режим для еще не окрепшей детской нервной системы. Сегодня в практике известно множество случаев, когда ухудшение физического здоровья ребенка связано только с тем, что родители постоянно таскают ребенка с собой по местам массового скопления людей, где порог стрессогенности явно выше детской нормы. Другие взрослые, не делая различий между собой и ребенком, подавляют его излишним обилием информации, непосильными для него эмоциональными нагрузками, которые бывают характерны для их общения. Все это не проходит бесследно, и у детей появляются такие “взрослые” болезни, как бессонница, язва, колит, мигрень.

Увы, статистика безжалостно свидетельствует о том, что количество психосоматических заболеваний из года в год неуклонно растет.

**ПРИМЕР №3.** Может ли неудовлетворенная потребность в любви и ласке явиться угнетающим фактором для нервной системы ребенка? (Ответы родителей)

Действительно, очень часто психологический дискомфорт возникает в результате фрустрации потребностей ребенка. Прежде всего, сюда относится известный феномен депривации, когда младенец, лишенный материнской заботы и любви, начинает отставать от сверстников как в психическом, так и в физическом развитии. Огромное значение здесь имеет стиль воспитания. При авторитарном, репрессивном стиле дети испытывают фрустрацию жизненно важных потребностей в любви, безопасности, общении и познании через общение со взрослыми окружающего мира. В подобных случаях психологический дискомфорт неизбежен, а последствия для здоровья весьма плачевны. Дети, испытавшие на себе подобный стиль воспитания, как правило, в дальнейшем относятся к окружающему миру как к источнику опасности и угрозы. Они предпочитают сводить до минимума общение со сверстниками и взрослыми, отказываются от контактов с незнакомыми людьми, на уроках в школе не отвечают на вопросы т.к. боятся допустить ошибку, за которой, как подсказывает им жизненный опыт, непременно последует наказание. Постоянное ожидание угрозы приводит к перегрузкам и вызывает истощение еще неокрепшей нервной системы ребенка, следствием же являются соматические и функциональные заболевания.

Анализируя вышесказанное, неизбежно приходим к выводу о необходимости специальных мер, направленных на предупреждение психосоматических заболеваний. В их основе должна лежать забота о психологическом комфорте ребенка, который может быть достигнут следующими средствами: спокойное и уравновешенное состояние матери, ухаживающей за ребенком.

Известно, что между ребенком и матерью с первых дней существует тесная эмоциональная связь. Если мать нервничает, чем-то расстроена и подавлена, то и ребенок становится капризным и беспокойным, часто плачет и плохо спит. Т.е. эмоциональный дискомфорт передается ребенку и влияет на его поведение и развитие. Давайте постараемся совместными усилиями наполнить этот пункт конкретными советами. (Предложения родителей, обсуждение)

Продление домашнего периода дошкольного детства.

Если говорить о детях старшего дошкольного возраста, то многие родители замечают, что после детского сада, по вечерам их дети очень капризны, непослушны, нередко плохо

спят ночью. В большинстве случаев – это результат чрезмерной психологической нагрузки, неадекватной возрастным возможностям нервной системы ребенка, получаемой им в ДООУ. И если нервная система ребенка не отличается силой и уравновешенностью, психологический дискомфорт и его печальные последствия в данном случае неизбежны. Причинами стрессовых перегрузок в данном случае являются:

- длительное нахождение в большом коллективе детей (часть из которых могут быть неприятны ребенку);
- строгие дисциплинарные правила, за невыполнением которых следует порицание;
- фрустрация каких-либо потребностей ребенка;
- общение сразу со многими взрослыми людьми, от которых зависит жизнь малыша в ДООУ (часть из которых так же может быть ему неприятна).

Вышесказанные слова вовсе не призыв отказаться от услуг ДООУ. Однако они объясняют повышенную капризность и требовательность к вниманию со стороны родителей у наших воспитанников в вечернее время и выходные дни дома. Таким образом, дети инстинктивно пытаются, как говорится, “впрок запастись” родительским вниманием. Стоит ли говорить, что не всегда это приносит радость обеим сторонам. И все же наш с вами родительский долг – избавить малыша от негативных последствий нервных перегрузок в течение дня и дать ему уверенность, что он любим, и общение с ним маме и папе доставляет удовольствие. Как это сделать? Предлагаю обратиться к вашей собственной копилке Жизненных Премудростей! Кто готов поделиться опытом? (Ответы родителей)

Интересно отметить, что в Древней Спарте был обычай, требующий, чтобы до 6 лет мальчик обязательно воспитывался с матерью, и только потом начиналась суровая подготовка воина. Таким образом, спартанское физическое воспитание гармонично накладывалось на воспитание материнское, полное любви и заботы о ребенке, и это считалось необходимым условием для формирования закаленного воина.

Увы, нынешние матери лишены такой возможности, ибо вынуждены рано выходить на работу, заботясь о деньгах на хлеб насущный.

Бытует мнение, что ребенок до школы обязательно должен посещать ДООУ, чтобы научиться там общению со сверстниками. Однако, как показывает практика, ребенок, общительный по природе (т.е. относительно доверчивый) без особого труда входит в школьный коллектив. Малообщительным же детям ДООУ не только не помогает развить общительность, но и нередко усугубляет их неконтактность из-за полученного в ДООУ негативного опыта. В данном случае высокая заболеваемость является как причиной, так и следствием.

Планомерная подготовка ребенка к поступлению в школу.

На этом направлении сегодня мы не будем останавливаться подробно, напомним лишь, что хороший школьник – это наигравшийся дошкольник. Формирование навыков общения, социальной адаптивности, самоконтроля, самообслуживания, а так же ориентация в окружающей действительности – вот залог успешной адаптации ребенка к непростой школьной жизни, а значит и возможность свести к минимуму негативные последствия школьных стрессов, то есть сохранить его здоровье.

Из всего вышесказанного следует вывод, подтверждающий народную мудрость: действительно, психологический дискомфорт изрядно подтачивает здоровье. А живем мы с вами (и дети!) в век стресса – такова расплата за прогресс... Где же выход, где свет в “конце тоннеля”?

Философскую часть вопроса оставим сильным мира сего. И все же многое в решении этого вопроса зависит от нас с вами, ведь дети целиком и полностью зависят от нас, родителей и воспитателей. Что мы могли бы сделать уже сейчас в русле обеспечения эмоционального благополучия и психологического комфорта для ребятшек? Предлагаю вам заслушать **ОБРАЩЕНИЕ ВОСПИТАТЕЛЕЙ**, в котором они фиксируют ваше внимание на некоторых нюансах (зачитывается письмо, обсуждение 2-3 минуты).

А сейчас, уважаемые родители, предлагаю вам составить аналогичное **ПИСЬМО – ОБРАЩЕНИЕ К ВОСПИТАТЕЛЯМ**. Начинаться письмо должно примерно так: “Уважаемые воспитатели! Мы родители обращаемся к вам с просьбой обратить внимание на обеспечение психологически комфортного пребывания наших детей в группе. Для этого мы просим вас...(далее следует список просьб-пожеланий, которые, на ваш взгляд, реально осуществимы на практике)”. (Работают 5-7 минут).

Далее зачитывается обращение, обсуждается и ведущий подводит резюме.

Сегодня мы с вами говорили о том, что здоровье ребенка зависит не только от правильного питания, разумного режима дня и зарядки. Раскрыв значимость эмоционального благополучия ребенка в деле сохранения и укрепления его здоровья, мы неизменно приходим к выводу о том, что лишь совместными усилиями мы сможем решить эту непростую задачу.

Наша встреча подошла к концу, благодарю вас, уважаемые участники, за плодотворную работу!