КОНСУЛЬТАЦИЯ **«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМФОРТ**

**КАК УСЛОВИЕ НОРМАЛЬНОГО ПСИХОСОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ».**

Профилактика психосоматических заболеваний ребенка во многом зависит от обеспечения для него атмосферы психологического комфорта, начиная с первых лет рождения и далее в соответствии с его жизненно важными потребностями.

Основным условием нормального психосоциального развития ребенка (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 его.

Создание условий психологического комфорта (когда окружающая среда оказывает не травмирующее, а развивающее воздействие на ребенка) получило название "психологической безопасности". Психологическая безопасность – такое состояние, когда обеспечено успешное психическое развитие ребенка. В этом случае адекватно отражаются внутренние и внешние угрозы психическому здоровью ребенка.

Важно, чтобы:

• у детей преобладало положительное эмоциональное состояние;

• у ребенка присутствовало бодрое жизнерадостное настроение;

• эмоциональные реакции детей были положительно окрашены: улыбкой, смехом, контактом с окружающими, отсутствием страхов;

• ребенка не наказывали ограничением движений;

• чаще использовался игровой метод организации работы с детьми, так как игра вызывает положительные эмоции, повышает интерес.

Установлено, что в основе всех психосоматических нарушений лежит тревога и депрессия, а отрицательные эмоции - это основа для развития депрессии и тревоги.

Причины отрицательных эмоций у дошкольников:

• срыв первичного стереотипа поведения (смена обстановки или общения);

• неправильные воспитательные приемы (чрезмерная забота, потакание, излишняя требовательность, властность);

• неправильное построение режима дня ребенка;

• отсутствие необходимых условий для игры и самостоятельной деятельности;

• отсутствие единого подхода к ребенку.

Важную роль в поддержании психического здоровья играет умение внешне выражать свои внутренние эмоции и правильно понимать эмоциональное состояние другого.

Восприятие внешнего выражения эмоций возбуждает ответные эмоциональные переживания и реакции.

Владея собственными эмоциями, чувствами ребенок способен тонко понимать другого человека.

Неумение правильно выразить свои чувства. Эмоции, скованность, неловкость, или неадекватность проявления эмоций в мимико-жестовой речи затрудняют общение друг с другом (особенно детей). В непонимании другого человека кроются причины страха, отчужденности, враждебности.

Познание самих себя, лучшее понимание эмоционального состояния и поступков других приводит к возникновению чувства симпатии, уважения и сопереживания, что является непременным условием живого общения с окружающими.