

«Збереження і зміцнення психічного здоров'я дитини в ДНЗ та в родині»

*«Якщо хочете виростити дитину щасливою,
то виростіть її здоровою!»*

Ж.Ж. Руссо

У середовищі сучасних дошкільних освітніх установ проблема психічного здоров'я підростаючого покоління постала дуже актуально. Вона заслуговує уваги педагогів, психологів, а передусім – батьків. Виховання психологічно грамотних та здорових людей, які вміють вивчати самих себе, розвивають свою особистість, піклуються про своє здоров'я та здоров'я оточуючих людей, слід розпочинати якнайшвидше, ще в перші роки життя дитини. Що ми розуміємо під поняттям психічне здоров'я?

Психічне здоров'я дитини - характеризуються її здатністю успішно регулювати свою поведінку і діяльність відповідно до загальноприйнятих норм, і правил, активно розвиватись як особистість.

Психічне здоров'я дитини - стан душевного благополуччя, емоційного комфорту, впевненість у своєму майбутньому, пов'язана з відчуттям захищеності свого «Я».

Психічно здорова дитина - характеризується гармонійністю розвитку, рівноваженістю, адаптивністю, а також духовністю, орієнтацією на саморозвиток і самоактуалізацією. Гармонійний особистісний розвиток і фізичне здоров'я сприяють успішній адаптації дитини у соціумі. Цей результат досягається шляхом взаємодії педагогів та батьків стосовно створення належних умов для зміцнення і збереження здоров'я кожної дитини.

Серед усіх душевних потреб дітей, емоційна потреба у любові та захищеності посідає перше місце. Недостатнє задоволення цієї потреби зумовлює виникнення у дітей короткочасних і тривалих негативних психічних станів. Майже кожна ситуація, у якій зневажається, а той принижується почуття власної гідності дитини, сприймається нею як критична. Потреба дітей у повазі є дуже важливою. Задоволення цієї потреби веде до підвищення рівня психічного здоров'я дитини, і навпаки. Батьки, у яких відсутня потреба знати душевний стан своєї дитини, щодня залишають дитину на одинці з образами. Поступово, у міру накопичення досвіду негативних переживань, у дитини знижується рівень її психічного здоров'я: втрачається здатність радіти, дивуватися, захоплюватися, довіряти, а натомість, тривога, безпричинні страхи, порушення сну, занепокоєння. Дитина позбавляється емоційного комфорту і почуття захищеності власного «Я».

Дитині потрібно:

- щоб її любили, розуміли, поважали, визнавали;

- щоб вона була комусь потрібною і близькою;
- щоб вона була успішною у своїх справах;
- щоб вона могла реалізуватися, розвивати свої здібності і поважати себе.

Відомо, що незадоволення значущих для дитини потреб породжує страждання, а часті страждання призводять до «руйнівних» емоцій: гніву, злості, агресії. Вони руйнують і саму дитину (її психіку, здоров'я у цілому), і її взаємини з оточенням. А від досвіду, набутого у період дошкільного дитинства, значною мірою залежить, буде дитина оптимістом чи песимістом, наскільки віритиме у свої сили, а отже, як зуміє здолати звичайні труднощі життя, протистояти перешкодам, спокусам тощо.

Збереження психічного здоров'я - безперервний профілактичний процес, який передбачає своєчасне попередження психоемоційного перевантаження.

Техніки збереження психічного здоров'я дитини:

Кольоротерапія - це використання психофізичних властивостей кольору та його впливу на психіку дитини.

Кольоротерапія - це немедикаментозний метод лікування, заснований на тому, що кожна з біологічно активних зон організму реагує на один із кольорів: вплив кольором відбувається на орган зору, а через нього і через зоровий аналізатор - на нервову систему. Вплив певного кольору знімає енергетичну блокаду, яка є причиною функціонального розладу.

Техніка психологічного розвантаження або релаксація (від лат. Relaxation - ослаблення, розслаблення) - глибоке м'язове розслаблення, яке супроводжується зняттям психічної напруги. Релаксація може бути як мимовільної, так і довільної, досягнутої в результаті застосування спеціальних психофізіологічних технік.

Нервова система дитини далека від своєї досконалості. Дітям складно контролювати процеси збудження і гальмування нервової системи. Цим і пояснюється неспокійний сон або проблеми з засипанням після активних ігор. Перш за все, це стосується активних дітей. Але, незважаючи на це, існує безліч способів, завдяки яким можна заспокоїти дитину. Для формування емоційної стабільності дитини важливо навчити її керувати своїм тілом. У процесі розвитку, виховання і навчання діти отримують величезну кількість інформації, яку їм необхідно засвоїти. Активна розумова діяльність і супутні їй емоційні переживання створюють зайве збудження в нервовій системі, яке, накопичуючись, веде до напруження м'язів тіла. Уміння розслабитися дозволяє усунути занепокоєння, збудження, скутість, відновлює сили, збільшує запас енергії.

Статична медитація «Подорож на хмарі» (К. Фопель)

Сядь зручніше і закрив очі. Два-три рази глибоко вдихни і видихни. Я хочу запросити тебе в подорож на хмарі. Стрибни на білу пухнасту

хмаринку, схожу на м'яку гору з пухких подушок. Відчуй, як твої ноги, спина, тіло зручно розташувались на цій великій хмарній подушці.

Тепер починається подорож. Твоя хмара повільно піднімається в синє небо. Відчуваєш, як вітер обвиває твоє обличчя?

Тут, високо в небі, все спокійно і тихо. Хай твоя хмара перенесе тебе зараз в чарівну країну, де ти будеш щасливим.

Постарайся в думках «побачити» цю країну як можна більш детально. Тут ти відчуваєш себе абсолютно спокійно і щасливо. Тут може відбутися щось чудове і чарівне (30 секунд).

Тепер ти знову на своїй хмарі, і воно везе тебе назад, на твоє місце. Злізь з хмари і подякуй їй за те, що вона так добре тебе покатила. Тепер поспостерігай, як вона повільно розтане в повітрі. Потягнися, випрямися і знову будь бадьорим, свіжим і уважним.

Хвилинка сміхотерапії. Позитивні емоції, що їх переживає людина, яка сміється, підвищує опір організму, покращує його загальний стан, і навіть, на думку шведських учених, продовжує загальну тривалість життя людини. Цей науково-медичний напрям отримав ще одну назву — гелотологія.

ГЕЛОТОЛОГІЯ — наука, яка досліджує вплив на людський організм сміху. Одночасно сміхотерапію визначають як напрям соціальної психології, який розвивається як засіб впливу на особистість для зняття напруги, стресу та здійснюється під час проведення тренінгів та спільних вправ з використанням сміху.

Рекомендації щодо збереження психічного здоров'я дитини:

- ✓ Створення спокійної атмосфери вдома.
- ✓ Взаємоповага і взаєморозуміння у відносинах з дитиною.
- ✓ Будьте терплячими та послідовними.
- ✓ Заохочуйте допитливість дитини, збагачуйте розвивальне, предметно-ігрове середовище сюжетними іграшками, іграми, книгами.
- ✓ Створюйте умови для всебічного розвитку дитини.
- ✓ Розвивайте в дитині впевненість, хваліть за будь-які прояви самостійності та зусилля дитини.
- ✓ Навчайте дітей помічати й радіти найпростішим речам: теплому сонечку, доброму слову..

