

ОХРАНА И УКРЕПЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКА

Плохими дети не рождаются.

Ребенок рождается, чтобы узнать мир, а не злить родителей.

Ш. Амонашвили



Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Нервно-психическое здоровье ребенка – это один из критериев здоровья в целом. Из-за постоянной загруженности родителей, дефицита внимания базовые потребности ребенка в любви, ласке не удовлетворяются. В результате этого нарастает напряженность, агрессивность, озлобленность у детей, что говорит об отсутствии психологической безопасности в семье.

Ведь в каждой семье свой своеобразный стиль общения. Ученые определили, что в целом существует три модели общения: демократическая, авторитарная, либеральная

Демократический (авторитетный): предполагает высокий уровень контроля, когда родители признают и поощряют растущую автономию своих детей, а также тёплые отношения (родители открыты для общения, допускают изменения своих требований). Как результат – дети социально адаптированы, уверены в себе, способны к самоконтролю, обладают высокой самооценкой

Авторитарный: характеризуется высоким контролем, родители ждут неукоснительного выполнения своих требований; отношения холодные, отстранённые. Дети замкнуты, боязливы и угрюмы, непритязательны и раздражительны.

Либеральный (попустительский): предполагает низкий уровень контроля и тёплые отношения. Родители слабо или совсем не регламентируют поведения ребёнка. Хотя родители открыты для общения с детьми, доминирующее направление коммуникации - от ребёнка к родителям, детям предоставлен избыток свободы, родители не устанавливают каких-либо ограничений. Дети склонны к непослушанию и агрессивности, ведут себя неадекватно и импульсивно, нетребовательны к себе. В некоторых случаях дети становятся активными, решительными и творческими людьми. Но это – воспитание эгоиста.

Хаотический стиль (противоречивый) — это отсутствие единого подхода к воспитанию, когда нет ясно выраженных, определенных, конкретных требований к

ребенку или наблюдаются противоречия.

Методы общения с ребенком

Часто общение с ребенком ограничивается указаниями и запретами. Конечно, есть много ситуаций, когда родители вынуждены устанавливать определенные ограничения для своих детей. Особенно, если дети маленькие, и их действия могут повредить здоровью и жизни. Но все же попробуйте заменить **ограничения и запреты на правила поведения**: постарайтесь не употреблять часто слова с «НЕ».

Нельзя говорить ребенку	Нужно говорить ребенку
Нельзя переходить улицу на красный свет!	Нужно переходить улицу только тогда, когда светит зеленый огонек светофора.
Не спеши во время еды!	Будем есть не торопясь.
Не кричи так громко!	Будем разговаривать тише.
Не рисуй на стене!	Рисуй на бумаге.
Не стучи по машинке!	Давай покатаем машинку.
Не мешай мне разговаривать по телефону!	Я сейчас поговорю по телефону, и мы с тобой поиграем (порисуем, почитаем, посмотри мультфильм и т.д.).

Правила должны быть в каждой семье. Чтобы сохранить мир в семье и не провоцировать конфликты с детьми, необходимо придерживаться определенных правил.

Рекомендации для родителей

Прежде всего необходимо показать ребенку, что родители принимают его чувства и понимают важность желаний: «Я понимаю твоё желание...».

Потом родители устанавливают ограничения, объясняя причину: «Но этого делать нельзя, потому что ...».

Наконец родители предлагают ребенку альтернативу, которая не вызывает нежелательных последствий и одновременно позволяет ребенку реализовать свою активность, удовлетворить определенные желания. Важно, чтобы альтернатива заинтересовала ребенка и была определенным заменителем неадекватных действий.

Если и после этого ребенок пытается прибегать к действиям, которые могут повредить ему самому или другим, то взрослый должен предупредить его о наказании за несоблюдение правил.

Ты-сообщение.

Существуют 2 формы сообщения в общении с ребенком «Я - сообщение», «Ты - сообщение».

Например:

Ты - сообщение

Родитель устал – Ты меня утомил – Реакция ребенка «Я - плохой».

Я - сообщение

Родитель устал – Я очень устал – Реакция ребенка «Папа устал».

ПРАВИЛО: «Я - сообщение» направлено на сообщение ребенку своего мнения, своих чувств, своих потребностей, а не на сообщение поведения ребенка. И говорить нужно от ПЕРВОГО ЛИЦА. В такой форме ребенок услышит и поймет Вас гораздо быстрее.

Например,

Я не люблю, когда дети ходят растрепанными, и мне стыдно от взглядов соседей.

Мне трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает, и я все время спотыкаюсь.

Меня очень утомляет громкая музыка.

Заметьте, все эти предложения содержат личные местоимения: **я, мне, меня.**

А мы как зачастую говорим?:

Ну что у тебя за вид!

Ты мне мешаешь, перестань ползать под ногами!

Ты не мог бы сделать потише?!

В таких высказываниях используются слова: **ты, тебя, тебе.** Их называют «Ты - сообщение». На первый взгляд разница между «Я-» и «Ты-сообщением» невелика. Больше того, вторые привычнее и «удобнее». Однако, в ответ на них ребенок обижается, защищается, дерзит. Поэтому их желательно избегать. Ведь каждое «Ты-сообщение», по сути, содержит выпад, обвинение или критику ребенка.

НАПРИМЕР:

Ты-сообщения	Я-сообщения
Ты постоянно не можешь завязать шнурки!	Я так устаю каждый раз завязывать всем шнурки, как бы мне хотелось, чтобы каждый делал это сам.
Ты никогда не слушаешь меня, с тобой бесполезно что-то обсуждать!	Когда я хочу поделиться с тобой чем-то важным, будь, пожалуйста, повнимательнее.
Ты – жадина, ты не поделился конфетой с сестрой!	Я очень расстроена, что сестренка осталась без конфет.
Ты опять не вынес мусор?!	Мне было бы очень приятно увидеть чистое, пустое ведро.
Ты очень поздно пришел с прогулки! Где ты задержался?!	Я очень волновалась, что с тобой что-то случилось. Давай договоримся больше не задерживаться или позвони мне.