**Психологическое здоровье как основа**

**успешной жизнедеятельности дошкольника**

*Составила воспитатель*

*Гасанова Е.А.*

Современные исследования показывают, что наличие у человека качеств психологического здоровья зачастую становится более прочной основой долгой и активной жизни, нежели прямая забота о физическом здоровье. Поэтому вопрос о необходимости поддержании и формировании психологического здоровья детей дошкольного возраста стоит достаточно остро.

Современная жизнь изобилует трудными или критическими ситуациями, с которыми ребенок не всегда может справиться самостоятельно, и ввиду своей беспомощности, поэтому практически все дети требуют той или иной психологической поддержки. Через взрослых, ребенок постигает мир, от него зависит, насколько легко войдет ребенок в сложный взрослый мир. Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного развития ребенка в процессе его жизнедеятельности.

В энциклопедическом словаре медицинских терминов понятия «психическое здоровье» нет, есть просто слово «здоровье», и им обозначается состояние полного душевного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Отличие психологического здоровья от психического, главным образом заключается в том, что психическое здоровье имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам, а психологическое – относится к личности в целом и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы.

Если говорить о взрослом человеке, то портрет психологически здорового человека, выглядит следующим образом: спонтанный, творческий, жизнерадостный, веселый, открытый, познающего себя и окружающий мир человек не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. Он находится в постоянном развитии и способствует развитию других людей. Такой человек берет ответственность за свою жизнь прежде всего на себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом. Это человек, находящийся в гармонии с самим собой.

Ключевым словом для описания психологического здоровья является слово «гармония», выражающаяся в гармонии между различными аспектами: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими.

Специфика психологического здоровья дошкольников проявляется в иных проявлениях. Условно состояние психологического здоровья ребенка можно разделить на три уровня:

К высокому уровню – креативному – можно отнести детей с устойчивой адаптацией к среде, наличием резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности. Такие дети не требуют психологической помощи.

К среднему уровню – адаптивному – относятся дети в целом адаптированные к социуму, однако имеющие некоторую повышенную тревожность.

К низкому уровню — дезадаптивному – можно отнести детей, чей стиль поведения характеризуется, прежде всего, стремлением приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб своим желаниям или возможностям, или, наоборот, используя активную наступательную позицию, подчинить окружение своим потребностям.

Разрушающееся воздействие на психологическое здоровье оказывает ряд факторов, которые можно разделить на две основные группы: средовые (все, что окружает ребенка) и субъективные (его индивидуальные личностные особенности).

К средовым факторам можно отнести неблагоприятные семейные условия и неблагоприятные условия, связанные с детским учреждением. Так в детском саду психотравмирующей может стать ситуация первой встречи с воспитателем, которая во многом определит последующее взаимодействие ребенка со взрослыми. Проведенные исследования показали, что в случае, когда педагог не замечает направленных к нему обращений детей, это может, с одной стороны, привести к росту самостоятельности ребенка, снижению его эгоцентризма. С другой – к фрустрации потребности безопасности, развитию тревожности, психосоматизации ребенка. Кроме того, в детском саду ребенок получает возможность появления конфликтных отношений со сверстниками, что нарушает эмоциональный комфорт, тормозит формирование его личности.

К внутриличностным (субъективным) факторам относятся характер, темперамент, самооценка. Учет индивидуальных особенностей ребенка при построении работы, особенно оздоровительной, создаст благоприятную почву для эффективного созидания психологического комфорта и формирования психологического здоровья каждого конкретного ребенка.

В целом можно сделать вывод, что психологическое здоровье формируется при взаимодействии внутренних и внешних факторов. Основным условием нормального психосоциального развития (помимо здоровой нервной системы) признается спокойная и доброжелательная обстановка, создаваемая благодаря постоянному присутствию родителей или воспитателей, которые внимательно относятся к эмоциональным потребностям ребенка, беседуют и играют с ним, поддерживают дисциплину, осуществляют необходимое наблюдение за ребенком. Следует предоставлять ребенку больше самостоятельности и независимости.

Для поддержания психологического здоровья детей педагоги должны в своем взаимодействии с ребенком осуществить ряд задач:

1. Обучение положительному самоотношению и принятию других людей.
2. Обучение рефлексивным умениям (умение осознавать свои чувства, причины поведения).
3. Формирование потребности в саморазвитии (умение находить в трудных ситуациях силы внутри себя).

Для осуществления профилактических мер по формирования психологического неблагополучия в развитии ребенка педагогам рекомендовано:

* Создавать в учреждении спокойную, жизнерадостную обстановку.
* Проявлять искренний интерес к личности каждого ребенка, его состоянию, настроению.
* Организовывать жизнедеятельность детей таким образом, чтоб у них накапливался положительный опыт добрых чувств.
* Собственным поведением демонстрировать уважительное отношение ко всем детям.
* В ходе обучающих занятий учитывать возрастные особенности и интересы детей.
* Создавать условия для формирования у детей положительных взаимоотношений со сверстниками, привязанности и доверия ко взрослым.
* Учить детей осознавать свои эмоциональные состояния, настроения и чувства окружающих людей.
* Учить детей устанавливать связь между поступками, событиями, настроением и самочувствием людей.
* При организации взаимодействия чаще пользоваться поощрением, поддержкой детей, чем порицанием и запрещением.
* Создавать условия для эффективного доверительного сотрудничества с родителями воспитанников.