

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКА ЗАЛОГ СЧАСТЛИВОГО ДЕТСТВА!»

Подготовил педагог-психолог Чекмарева Лариса Сергеевна

Психика ребенка дошкольного возраста характеризуется повышенной ранимостью и легкой истощаемостью. Многие воздействия окружающего мира могут оказаться для него сверхсильными и явиться причиной нервных реакций и даже нервных расстройств. Родители должны знать границы психоэмоциональных возможностей малыша 3-6 лет и не допускать действия тех раздражителей, которые слишком сильны для ребенка и могут вызвать срыв высшей нервной деятельности, привести к развитию нервного заболевания. Опасность развития невроза у дошкольников таится в коре головного мозга, когда процесс торможения преобладает над процессом возбуждения и наоборот. В силу особенностей возраста ребенок подвижен, активен, любознателен, он страстно стремится познать окружающий мир, проявить самостоятельность, и нередко эти активные действия наталкиваются на жесткий родительский запрет: «нельзя», «не делай этого», «не разговаривай», «не ерзай» и т.д. Постепенные запреты обуславливают перегрузку тормозного нервного процесса, который у дошкольников еще слаб. Кроме того, создаются условия для столкновения этого процесса с возбуждением, с желанием что-то делать, двигаться, говорить и т.п. Если такие перегрузки и «ошибки» повторяются часто, у ребенка может развиваться невроз.

Дошкольный возраст невропатологи называют колыбелью невроза, периодом упрямства, негативизма, ибо ребенок бурно протестует против многочисленных барьеров, которые на пути его активной познавательной и мышечной деятельности. Возможность развития невроза у дошкольников явно возрастает, когда родительский запрет сопровождается окриком, угрозой или телесным наказанием. В подобной ситуации запрет приобретает характер психотравмы, рождающей не только конфликт между ребенком и родителями, но и грубую дезорганизацию детских мыслей и чувств, а иногда - полный срыв психоэмоциональной деятельности.

К 3-4 годам правильно воспитанный ребенок хорошо усваивает смысл слов «нет» и «нельзя», обозначающих твердое отклонение его

необоснованных просьб, требований и желаний. Тормозные реакции на такие слова вырабатываются легче, если, пуская в ход крик, плач, истерическую реакцию, дети ничего этим не достигают.

✚ Во – первых, никому из взрослых, окружающих ребенка, не следует показывать вида, что такое поведение малыша их волнует.

✚ Во – вторых, резкий окрик обычно бесполезен, равно как и паническое заискивание перед капризным ребенком.

Наиболее верной формой поведения взрослых в таких случаях является спокойное разъяснение малышу непригодности его поведения и твердое отклонение необоснованного требования, неразумной просьбы, неоправданного желания. Главное, чтобы при этом сохранялась единая линия в поведении взрослых, а их слова не расходились с делом.

Если вы поругали или наказали ребенка, объясните, за что вы его поругали.

Если ребенок наказан, например, отцом, лучше, чтобы отменил наказание тоже он.

Серьезную ошибку допускают те родители, которые отменяют наказание, полученное ребенком от другого члена семьи. Подобный подход способствует тому, что дети перестают считаться с требованиями взрослых. Одной из форм наказания является временное охлаждение к ребенку и других членов семьи. Одномоментная, но сильная психическая травма может вызвать у ребенка невроз в форме нарушения речи - заикание или даже полное выключение речи на определенное время. Нередко причиной заикания бывают поведение пьяных родителей, грубые наказания ребенка. Заикание затрудняет общение детей с другими лицами, появляется чувство собственной неполноценности. Следствием потрясения или конфликта ребенка с окружающими может быть невроз навязчивых состояний. Навязчивыми бывают страхи, воспоминания, поступки. Такое болезненное состояние обычно развивается как закрепляющий условный рефлекс с нежелательным эффектом. Связь с пережитой психической травмой может зафиксироваться также в навязчивых действиях в виде бесконечного постукивания ногой или рукой, кивания головой, накручивание волос на палец, грызут ногти и т.п. Психическая травма дошкольника (особенно в возрасте 3-4 года) бывает обусловлена одномоментным сверхсильным воздействием различного происхождения, но непременно связанным со страхом. Так, ребенок может сильно испугаться во время грозы, землетрясения, пожара, скандала дома и т.д. Ужас охватывает малыша при внезапном появлении разъяренной собаки. Следует учитывать, что психика особенно ранима у детей физически ослабленных от рождения, у часто болеющих, ослабленных, легко возбудимых. Этим детям крайне

необходим надежный заслон от психотравмирующих воздействий окружающей среды. Если же ребенку предстоит встреча с непонятными, но впечатляющими воздействиями (например, посещение зоопарка, цирка), то малыша необходимо к этому подготовить психологически.

Невроз детского страха возникает в результате просмотров кинофильмов, телевизионных передач, компьютерных игр. Содержание детских игр, телепередач должно соответствовать возрасту ребенку. Время просмотра должно быть дозировано. Некоторые родители в «воспитательных целях» запугивают ребенка полицейским, доктором, дядькой. В дальнейшем при одном упоминании, например, о враче, ребенок впадает в паническое состояние. А ведь с медицинскими работниками ему непременно придется столкнуться. Тяжелой психической травмой для ребенка является распад семьи. Он не может еще правильно оценить происходящее, не в состоянии без потрясений перенести уход из семьи отца или матери. Наиболее часто встречающаяся форма невроза у детей – неврастения, то есть резко выраженное истощение функциональных возможностей центральной нервной системы. У детей – неврастеников отмечаются неуверенность в своих силах, ослабление воли, памяти, внимания, нарушение сна. Умственные и физические нагрузки, даже умеренные, нередко вызывают у них бурные вегетативные реакции: покраснение или побледнение лица, обильное потоотделение, боль в сердце, повышение температуры тела. Основной принцип профилактики неврозов у детей – это соблюдение оптимального ритма жизни: разумное чередование и сочетание умственных, эмоциональных и физических нагрузок. Если ребенок на распоряжение реагирует резко отрицательно, нецелесообразно настаивать на его выполнении. Предложения и просьбы родители и другие взрослые должны произносить без ноток раздражения, а тем более гнева, наиболее уместен ровный, спокойный тон.

Помните простую истину: неврозы у детей легко предупредить, но очень трудно лечить. Относитесь с любовью и пониманием к своему ребенку, роднее Вас у него никого нет!!!