**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад присмотра и оздоровления № 190» города Саратова**

***Консультация для родителей***

**«Психологическое здоровье ребенка-дошкольника»**

**Подготовила**

**педагог-психолог**

**О.И. Кошелева**

 Учет психического состояния ребенка является одной из актуальнейших проблем современности. Требуется не только профессиональная оценка психического состояния ребенка, но и создание соответствующих условий охраны и гигиены его нервной системы как дома, так и во время пребывания в дошкольном учреждении.

**Основные признаки стрессового состояния у детей.**

Надежными ориентирами при этом могут быть проявляемые детьми чувства бодрости, радости, азарта, гнева, страха, тревоги, печали, вины, растерянности, стыда и т. п. Индикатором этих чувств является настроение ребенка. Устойчивое положительное настроение свидетельствует об успешной адаптации ребенка к социально-гигиенической среде образовательного учреждения и его позитивном психическом состоянии. Частая же смена настроения или устойчивое отрицательное настроение говорят об обратном.

Кроме подавленного настроения исследователи отмечают целый ряд признаков, указывающих на то, что ребенок находится в стрессовом состоянии:

1. Плохой сон. Ребенок с трудом засыпает и очень беспокойно спит.

2. Усталость ребенка после нагрузки, которая совсем недавно давалась ему очень легко.

3. Малыш становится беспричинно обидчив, часто плачет по ничтожному поводу или, наоборот, становится слишком агрессивным.

4. Рассеянность, забывчивость, отсутствие уверенности в себе, своих силах, беспокойная непоседливость также говорят о дискомфортном психологическом состоянии. Ребенок в таком состоянии чаше ищет одобрения и поддержки у взрослых, «жмется» к ним.

5. Состояние психологического стресса может проявляться в не наблюдаемом ранее кривлянии и упрямстве, боязни контактов, стремлении к одиночеству. Ребенок перестает участвовать в играх сверстников, в то же время у него наблюдаются трудности в соблюдении дисциплины.

6. Иногда ребенок постоянно жует или сосет что-либо, чего раньше за ним не замечалось. Иногда у него отмечается стойкая потеря аппетита.

7. Признаками стрессового состояния ребенка являются так же не имевшие места ранее дрожание рук, качание головой, передергивание плеч, игра с половыми органами, ночное и даже дневное недержание мочи.

8. Некоторые дети в состоянии длительного стресса начинают терять вес, выглядят истощенными, или, напротив, у них наблюдаются симптомы ожирения.

9. Расстройства памяти, трудности воображения, слабая концентрация внимания, потеря интереса ко всему, что ранее вызывало активность, также говорят о неблагополучии психоэмоционального состояния.

Все вышеперечисленные признаки могут говорить нам о том, что ребенок находится в стрессовом состоянии, только в том случае, если они ранее не наблюдались. Необходимо также отметить и то, что не все эти признаки могут быть явно выражены. Но беспокоиться следует даже тогда, когда появились только некоторые из них.

Наличие вышеуказанных симптомов свидетельствует о появлении психосоматических расстройств, которые отражаются и на самочувствии и на поведении ребенка. Их игнорирование может не только привести к стойким нарушениям в здоровье, но и отразиться на формировании личностных качеств.

Психоэмоциональное напряжение лишает ребенка естественного для его возраста состояния радости и приводит к неврозам. При неврозе ухудшается управление функциями организма. Поэтому дети не просто становятся раздражительными и обидчивыми, но часто жалуются на головную боль. Кроме того, у них могут быть нарушения ритма сердечной деятельности, часто отмечается повышение артериального давления.

Взрослый человек в силу своего жизненного опыта, как правило, имеет возможность выбора реагирования на стрессовую ситуацию, но степень свободы этого выбора и у него бывает ограничена ее особенностями. Ребенок же далеко не всегда имеет свободу выбора в реагировании, мало того, в силу отсутствия достаточного жизненного опыта даже при наличии свободы действии его реакция часто бывает неадекватной ситуации.

Дома с родителями дети чаще всего выбирают путь противодействия, поскольку в силу детской доверчивости не опасаются встретить жесткую ответную реакцию. «Я боюсь, не умею, не буду», - пытается достучаться до сознания родителей малыш. Ведь именно в этих словах заключается его оценка и интерпретация ситуации. Но когда «глухие и слепые» родители, выведенные из терпения поведением ребенка, не понимая причин этого поведения, дают ему жесткий отпор вплоть до физических мер воздействия, то ребенок теряет последнюю опору, на которую бессознательно рассчитывал.

Что обычно чувствуют в этой ситуации дети?

Чаще всего они чувствуют боль, тревогу, неуверенность, злобу и почти всегда - страх.

В образовательном учреждении в стрессовой ситуации адаптационный процесс чаще протекает как реакция приспособления. И у детей, как способ защитного поведения, очень часто появляется социальная маска. Они могут стать лживыми, неуверенными, склонными к бесплодным мечтаниям, трусливыми, некоммуникабельными, фанатично упрямыми, часто беспомощными в жизни.

К сожалению, эти последствия стрессов редко своевременно замечают взрослые. Обычно они замечают, что с ребенком что-то неладно, когда разворачиваются множественные реакции.

**Методы саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения у детей**

Нередко родителей тревожит появление у детей несобранности, излишней активности, напротив, замкнутости, робости, а часто агрессивности, плаксивости. Уравновешенный, радостный ребенок вдруг становится конфликтным и беспокойным. Все это признаки внутреннего психо-эмоционального напряжения, следствие какой-то «детской» проблемы, в которой взрослые еще не разобрались. Как помочь ребенку в такие моменты? Самое правильное – научить его помогать самому себе, то есть познакомить с методами саморегуляции. Некоторые упражнения ребенок сможет выполнить самостоятельно, в других ему должны помочь родители или взрослые. Ребенок много может сам, родители способны понять и успокоить его. Вот и успокойте!

**«Возьмите себя в руки»** (для детей с 5 лет)

Ребенку говорят: «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека».

**«Врасти в землю»** (для детей с 5 лет)

«Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцепи зубы. Ты – могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека».

**«Ты – лев!»** (для детей с 5 лет)

«Закрой глаза, представь льва – царя зверей сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этого льва зовут, как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев – это ты!»

**«Просыпайся, третий глаз!»** (для детей с 5 лет)

«Человек видит не только глазами. Мудрость и ум, выдержка и спокойствие могут проснуться в твоем «[третьем глазе](http://click.begun.ru/kick.jsp?url=4vrJyAPgaADXIbDXBHy9P3y1a0abPrygo0QF16yWwSL5fRDuo22mK3kKY1_xvt1qOWSrFK7xCPYMVGNf7cgsEfNdGh3jqwxCEAXj0tX8eOfkP8OpPmIPkHzaNHMaryCBjhHjKQq8qZWr3qjnYh_zslA3O-P4iz2JkA_lPWw7Sha3KI5oa-rABKzcVh95qOzaCUnSyFb1pSMAc9flBGss25zovgqR0qgb2JgfeUq6SOtUZBkmqw1fUHcS_XIy-dFHfDHhfSsGjrZK--BHWB0EzbyhQnjBzAQgKCd1x5PVqNqkeXilXITVZfDZJyBUHJgCelU4dcjyjCwnJhfT7zzAqSV2LmUBsPkLzBM9Fj0xPJ2WHy1V5v26soKBceqvsozSjSlqLZl-P994JqjeEDLh5_OkWmSs0cmhRr0FfhamtLA_35i7Aofrkg..)». Вытяни указательный палец, напряги его и положи на лоб между бровей над носом. Здесь твой третий глаз, глаз мудрости. Помассируй эту точку, приговаривая: «Просыпайся, третий глаз, просыпайся, третий глаз...» 6 – 10 раз.

**«Сбрось усталость»** (для детей с 5 лет)

«Встань, расставь широко ноги, согни их немного в коленях, согни тело и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой рот. Слегка покачайся в стороны, вперед, назад. А сейчас резко тряхни головой, руками, ногами, телом. Ты стряхнул всю усталость, чуть-чуть осталось, повтори еще».

**«Заряд бодрости»** (для детей с 4 лет)

«Сядь свободно. Вытяни вперед руки и приготовь два пальчика: большой и указательный. Возьмись ими за самые кончики ушей – один сверху, другой снизу ушка. Помассируй ушки, приговаривая: «Ушки, ушки слышат все!» 10 раз в одну сторону и 10 – в другую. А теперь опусти руки, стряхни ладошки. Приготовь указательный палец, вытяни руку и поставь его между бровей над носом. Помассируй эту точку столько же раз со словами: «Просыпайся, третий глаз!» Стряхни ладошки. Собери пальцы руки в горстку, найди внизу шеи ямку, положи туда руку и со словами: «Я дышу, дышу, дышу!» – помассируй ямку 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую. Молодец! Ты видишь, слышишь, чувствуешь!»

Предостережение: Взрослый следит за силой нажима на важные точки жизнедеятельности и правильностью нахождения точек.

**«Дыши и думай красиво»** (для детей с 5 лет)

«Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни:

мысленно скажи: «Я – лев» – выдохни, вдохни;

скажи: «Я – птица» – выдохни, вдохни;

скажи: «Я – камень» – выдохни, вдохни;

скажи: «Я – цветок» – выдохни, вдохни;

скажи: «Я спокоен» – выдохни.

Ты действительно успокоишься».

**«Стойкий солдатик»** (для детей с 5 лет)

«Когда ты сильно возбужден и не можешь остановиться, взять себя в руки, встань на одну ногу, а другую подогни в колене, руки опусти по швам. Ты – стойкий солдатик на посту, ты честно несешь свою службу, оглянись по сторонам, заметь, что вокруг тебя делается, кто чем занят, кому надо помочь. А теперь поменяй ногу и посмотри еще пристальней. Молодец! Ты настоящий защитник!»

**«Замри»** (для детей с 5 лет)

«Если ты расшалился и тобой недовольны, скажи себе мысленно: «Замри!» Посмотри вокруг, что делают другие, найди себе интересное занятие, подойди к кому-нибудь и попроси поиграть с тобой. Кто-то обязательно согласится, и тебе будет интересно».

**«Спаси птенца»** (для детей с 4 лет)

«Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!»

**«Солнечный зайчик»** (для детей с 4 лет)

«Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот – погладь его и там. Он не озорник – он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним».

**«Сломанная кукла»** (для детей с 5 лет)

«Иногда игрушки ломаются, но им можно помочь. Изобрази куклу, у которой оборвались веревочки, крепящие голову, шею, руки, тело, ноги. Она вся «разболталась», с ней не хотят играть, потряси всеми разломанными частями одновременно. А сейчас собирай, укрепляй веревочки – медленно, осторожно соедини голову и шею, выпрями их, теперь расправь плечи и закрепи руки, подыши ровно и глубоко и на месте будет туловище, ну и выпрями ноги. Все – [куклу](http://click.begun.ru/kick.jsp?url=4vrJyJZM-tYB92YB0qpr6apjvZBN6Gp2dZLTAXpAF_RWr1jmPyZnDQj7TSA0lcKm9ahn2GI9xDqzo9eSzCmmVvGFGy8A0n8kJBNqUY-W6m35gvjVfzFEj7kpMkQsRXKjqe_p5K59XB6tL9QJYxu-Ah6KfzvrAaKzSH6P1J17Y4xQNU9l-03UiQyer8pR-cv9CvF48AdD1GXwnVLl6YoZOdAPAGoZJxV3GNxj5EY5_AnGwz1ytKrsKZ7fduXU33xMOSIRzCd-oOVt1TJls3tdM5TeP70oHL5Qk9I3_kre3YsOfXUCE-z-_oKbCv3NYEV7zLZmkEW_EJrqjCNMLPdR3UzdKxuIp8TxetdM-n-0i2JNHt6lhjosAoy3fLjrOeJPCLbjmVmuDu2mite78oISIZFeE8taRSZPINvZH7_iT7_BWE56XeXmzyyCoE_RjmLl) починил ты сам, теперь она снова красивая, с ней все хотят играть!»

**«Гора с плеч»** (для детей с 5 лет)

Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти плечи. Сделай это упражнение 5 – 6 раз, и тебе сразу станет легче.

**«Торт»** (для детей с 4 лет)

Положите ребенка на коврик. Вокруг его сверстники или знакомые. Взрослый: «Сейчас мы из тебя будем делать торт». Один участник – [мука](http://click.begun.ru/kick.jsp?url=4vrJyEZDxEybbfybSDDxczD5JwrXcvDs7whJm-DajW79CZJSmE0XpTe0TzBPfAJEF0qFOoDfJtj2HsafloZxvmhxDHXFgfhSZKf1WHYKjbu4Y5_1Yj5TzCCGaC9G83zd0k2_dVbg9cn3gvS7PkOv7gxrZ7-k12HVzFO5YTBnFkq005VV5oW1X_eHDUQi87eBr0efxs_fKOe61REux1cwhcK24FTPjPZFhsZBJxTkFrUKOkd49VMBDilMoyxsp48ZIm-_I3VY0OgUpb4ZBkNak-L_HCafklp-dnkrmc2L9oT6Jyb7AtqLO66HeX4KQsZctmlIbJJK9EZNTH25hVaqw08cRA9r2pNhryyteEx8nkFxJSueZiM0-VyYuKLn66GaLtGRU4YAeZA_35i7Aofrkg..), другой – сахар, третий – молоко, четвертый – масло и т.д. Взрослый – повар, сейчас он приготовит великолепное блюдо. Сначала надо замесить тесто. Нужна мука – «мука» руками «посыпает» тело лежащего, слегка массируя и пощипывая его. Теперь нужно молоко – «молоко» «разливается» руками по телу, поглаживая его. Необходим сахар – он «посыпает» тело, и немного соли – чуть-чуть, нежно прикасается к голове, рукам, ногам. Повар «замешивает» тесто, хорошенько разминая его. А теперь тесто кладется в печь и там поднимается – ровно и спокойно лежит и дышит, все составляющие его: и мука, и соль и др. – тоже дышат, как тесто. Наконец тесто испеклось. Чтобы торт был красивый, надо его украсить кремовыми цветами. Все участники, прикасаясь к «торту», дарят ему свой цветок, описывая его. Торт необыкновенно хорош! Сейчас [повар](http://click.begun.ru/kick.jsp?url=4vrJyLX3AopdqzpdjvY3tfY_4cwRtDYqKc6PXSYcS6g-Htl6yD2nzfXjvj-6T8625bh3yHIt1Cqjs8eC3Dm2RuGVCz8Qwm80NAN6QZ-G-n3pkujFbyFUn6k5IlQ8VWKzuf_59L5tTA69P8QZcwuuEg6abyv7EbKjWG6fxI1rc5zxLnyR9ul6NZKgHo2sMj3G1MhvS_GiX1mC5rpyu8QpJcwTHHYFOwlrBMB_-Fol4BXa3yFuqLbwNYLDavnIw2BQJT4N0DtivPlxyS55r2dBL4jCI6E0AKJMj84r4lbCwZcSYWkeD_Di4p6HFuHRfFln0Kp6jFmjDIZB9YyzjWuC9GX0AjKhju3YU_5l01adoktkN_eMrxMFK6WeVZHCEMtmIZ_KsHCHJ8SPo_6S26s7CMiqptAL4Q5g_AB-59xhZEjHJ2BD-n8Tag..) угостит каждого участника упражнения вкусным кусочком, если самому «торту» не жалко. Большая часть торта достанется родителям и друзьям.

Замечание:
Следите за выражением лица «торта», оно должно быть довольным, смех только поможет упражнению.

Вместо «торта» можно готовить все, что угодно ребенку – курицу, блины, компот и т.д.