**МДОУ «Детский сад №30» г. Ярославля**

**Консультация для родителей**

**«Психологическое здоровье дошкольника»**

**педагог-психолог**

**Шамрицкая О.А.**

**2024 год**

**Психологическое здоровье дошкольников**.

**Психологическое здоровье** является необходимым условием функционирования и развития ребёнка в процессе жизнедеятельности; представляет собой динамическую совокупность **психических свойств человека**, которые обеспечивают гармонию между потребностями человека и общества.

С одной стороны, оно является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, с другой стороны, обеспечивает ему возможность непрерывного развития в течение всей его жизни.

Критерии **психологического здоровья**:

1. Состояние **психического развития ребёнка**, его душевного комфорта.

2. Адекватное социальное поведение.

3. Умение понимать себя и других.

4. Более полная реализация потенциала развития в разных видах деятельности.

5. Умение делать выбор и нести за него ответственность.

**Причины нарушения** **психического здоровья.**

К отклонениям в состоянии **психического здоровья** детей приводит сочетание неблагоприятных внешних факторов *(семейные, взаимоотношения со сверстниками)*с индивидуальной предрасположенностью:

1. Соматическое заболевания *(дефекты****психического развития****)*.

2. Неблагоприятные факторы, стрессы, воздействующие на **психику**.

**Психологически здоровый дошкольник - это дошкольник**, у которого наблюдается сбалансированность внутренних *(познавательных, эмоциональных, физиологических)* и внешних *(требования социального окружения)* особенностей развития его личности. Если **дошкольник**испытывает продолжительные нервные перегрузки (стресс, обиду, не справляется с заданиями, происходит истощение возможностей, и могут возникать различного рода **нервно-психические расстройства***(невроз)*. Наиболее типичный невроз у детей **дошкольного** возраста – это неврастения.

**Признаками неврастении являются:**

1. Повышенная раздражительность.

2. Быстрая утомляемость.

3. Расстройство сна.

4. Сонливость.

5. Неустойчивое настроение.

6. Ухудшение аппетита.

При возникновении утомления *(временного снижения работоспособности)* необходим отдых. Иначе это может привести к переутомлению.

**Переутомление проявляется в:** головных болях,слабости, снижении аппетита, нарушении сна, ухудшении памяти, рассеянности.

Что нужно сделать, чтобы личностный рост был гармоничным?

Несколько конкретных советов о том, как сформировать у ребёнка высокую самооценку, уверенность в себе и способность противостоять трудностям:

1. Взрослым важно проявлять доверие и уважительное отношение к ребёнку.

2. При возникновении жизненных сложностей необходимо демонстрировать ребёнку позитивное отношение к жизни и уверенность в возможности преодоления трудностей.

3. Никогда не обманывать ребёнка - делать хорошую мину при плохой игре, т. к. дети очень чувствительны к фальши.

4. Не сравнивать ребёнка с другими детьми, особенно если сравнение не в пользу ребёнка.

5. Чтобы выработать чувство ответственности, необходимо, чтобы у ребёнка были дела, за которые отвечает только он *(домашние поручения, уроки и т. д.)*.

6. Чаще хвалить ребёнка, но похвала не должна быть фальшивой, иначе у ребёнка возникнет чувство собственного бессилия.

7. Помогать ребёнку только в том случае, когда он об этом попросит.

При соблюдении этих правил **психическое здоровье ребёнка дошкольного** возраста будет в полном порядке!