

## **КАК ПОМОЧЬ ДОШКОЛЬНИКУ ОБРЕСТИ И УКРЕПИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В СЕМЬЕ**

Семья. Именно здесь, прежде всего, закладываются основы психологического здоровья ребенка, формируется «иммунитет», «заряд», которые позволят растущему человеку преодолеть встречающиеся на жизненном пути трудности, творчески осваивать действительность, оптимистически её воспринимать.

Ниже представлены основополагающие факторы, которые важны в укреплении психологического здоровья в семье.

### ***«Важней всего – погода в доме» - значение стиля воспитания***

Взрослые члены семьи, воспитывающие ребенка, могут немало сделать для укрепления его психологического здоровья. И, прежде всего, созданием благоприятной «погоды в доме»: психологической атмосферы, в которой будут расти их дети.

Особо важную роль в этом играет стиль воспитания в семье. Созданию благоприятной для психологического здоровья атмосфере в семье способствует и безусловное принятие ребенка, принятие таким, какой он есть. Оно предполагает проявление не только заботливости по отношению к ребенку, но и открытости в восприятии детских чувств, эмоций, качеств – не только позитивных (дружелюбия, смелости и др.), но и таких как зависть, ревность, робость, страх, гнев. Родители, безусловно принимающие своего ребенка, дают ему понять (словом, поведением), что они его понимают, сочувствуют ему.

### ***Удовлетворим развивающуюся потребность в общении***

Эмоциональное благополучие ребенка в семье в немалой степени определяется и тем, насколько условия, в ней созданные, позволяют ему удовлетворить социальные потребности, в числе которых – потребность в общении.

### ***Важней всего – погода в доме или «От улыбки хмурый день светлей ...»***

Погода в доме. А разве солнечные лучики, в окна проникающие, не делают её иной? Этот свет, тепло – от жизнелюбия, юмора взрослых членов семьи, их улыбок. Такая улыбка чаще исходит от счастливых людей, счастливых родителей. Им с большим успехом удастся сформировать у своих детей установку для радостного восприятия жизни, научить находить разнообразные (и не только материальные) источники положительных эмоций, что так важно для психологического здоровья.

### ***Значима оценка ребенка родителями***

Чрезвычайно важное значение на ранних этапах жизни в развитии самооценки, представления о себе имеет общение ребенка со взрослыми. Специальными исследованиями установлено: дети, прежде всего, осознают те качества и особенности поведения, которые чаще всего оцениваются взрослым. И ещё:



вследствие ограниченности знания ребенком своих возможностей, он первоначально на веру принимает оценку, отношение взрослого и оценивает себя как бы через призму значимых ему взрослых (в числе таковых, прежде всего – родители). Его собственные представления о себе, самооценка тесно переплетаются с оценкой взрослыми.

### ***Содействуем развитию эмпатии и принятию других людей***

Семья имеет немало возможностей и для развития у ребенка интереса к человеку, принятия им других людей, эмпатии, сопереживания – качеств, связанных с психологическим здоровьем. В силу возрастного эгоцентризма самому ребенку еще пока не так просто выйти за пределы собственных переживаний и стать на позицию другого человека, проникнуться его эмоциями, чувствами. Однако к концу дошкольного возраста это становится возможным в силу возникающей у ребенка эмоциональной децентрации. Но проявляется она не у всех дошкольников с одинаковой интенсивностью. Наиболее активно, заметно – в тех семьях, где эмпатийное поведение поощряется, стимулируется взрослыми.

### ***Стимулируем развитие детского творчества***

Важным условием сохранения и укрепления психологического здоровья дошкольника в семье является проявление заботы родителей о создании благоприятных условий для детского творчества, стимулирование творческого воображения, лежащего в его основе. Творчество – одна из наиболее содержательных форм психической активности ребенка.

### ***«Вдохнем» в ребенка оптимизм***

Значимо не только владение приемами развития детского воображения, но и отношение взрослых к творческим попыткам ребенка, результатам его деятельности. Родителям не следует критиковать неудачи (ни действительные, ни мнимые) и требовать, чтобы каждый день сын (дочь) демонстрировал выдающийся результат своей творческой деятельности, даже если он – одаренный ребенок. Взаимодействуя с ним, дайте понять: неудача, как и успех, нередко встречается в жизни, «в нашей жизни всякое бывает». Помогите преодолеть трудность, возникшую на творческом пути. Отметьте в его работе «плюсы»: оригинальность, самостоятельность, удачную композицию рисунка, подбор красок и др. Дайте почувствовать ребенку: плоды его творчества радуют и других, они значимы. Важно «вдохнуть» в малыша оптимизм, веру.

Жизненный оптимизм, радость – важные условия их формирования и вместе с тем – критерии эффективности действий, забот наших по укреплению психологического здоровья ребенка.

***Источник:*** Панько Е. А. Психологическое здоровье дошкольника: как обрести его в семье: пособие / Е. А. Панько, Е. П. Чеснокова. – Минск: БГАТУ, 2011. – 44 с. – (Серия «Школа осознанного родительства»).

