**Воспитатель: Лиходеева Н.Л.**

 **МБДОУ д/с № 84**

**Психоэмоциональное самочувствие дошкольников.**

Сегодня мы всё чаще сталкиваемся с такими проявлениями не здоровья детей, как повышенная тревожность, страх, неуверенность в себе, чрезмерная уязвимость и т.д. Именно поэтому решение проблемы сохранения психологического здоровья каждого ребёнка становится одним из главных задачей дошкольного образования. Так как от состояния психологического здоровья зависит личностное развитие детей.

Многочисленные научные источники и специальные экспериментальные исследования свидетельствуют про негативное влияние на психологическое здоровье ребёнка стрессовых причин, которые постоянно воздействуют на детскую психику и являются главной причиной достаточно высокого процента невротичных проявлений в поведении дошкольников. Такими стрессовыми причинами являются психотравматичные социально-психологические ситуации деформированных взаимоотношений в системе «близкий взрослый – ребёнок». Невротические проявления в поведении появляются у детей, которые страдают от дефицита общения с взрослыми или от их враждебного отношения, и так же у детей, которые растут в условиях семейных трудностей. Названные причины усиливаются проблемами, которые существуют в системе дошкольного образования: низкий статус работников дошкольного образования в обществе; неудовлетворительное материальное обеспечение воспитателей, которое усложняет подбор квалификационных кадров для роботы с детьми; целеустремлённость родителей к повышенной подготовки детей к школе – посещение педагогических занятий, дополнительная индивидуальная работа педагогов с детьми - которая повышает общую учебную нагрузку и не соответствует возрастным особенностям детей, вызывая у них нервное перенапряжение.

Психическое здоровье ребёнка характеризуется его способностью успешно регулировать своё поведение и деятельность в соответствии с общепринятыми норами и правилами, активно развиваться, как личность. Понятно, что каждый возрастной период имеет свои нормы психологического здоровья. Важно обозначить, что в дошкольном возрасте следует говорить про норму психического здоровья ребёнка, который активно развивается как личность. Следует отметить, что понятие «психологическое здоровье» в любом случае не трактуется медицинским термином. Эксперты Мировой организации охраны здоровья определяют психологическое здоровье личности по основным критериям: отношение ребёнка к самому себе; отношение к другим людям; способность справляться с требованиями жизни. Чаще всего выделяют характеристики психологического здоровья в дошкольном возрасте в зависимости от проявления:

* психических процессов – адекватность психического отображения;
* адекватное восприятия ребёнка самого себя;
* способность концентрировать внимание на предмете;
* способности удерживания информации в памяти;
* способности к логической обработки информации;
* критичности мышления;
* креативности;
* психических состояний – эмоциональная устойчивость, зрелость чувств (в соответствии с возрастом), сдерживание негативных эмоций, вольное, природное проявление чувств и эмоций, способность радоваться, привычное (оптимальное) самочувствие;
* свойств личности – уверенность в себе, самоуважение, независимость, уравновешенность, оптимизм, чувство юмора, активность, энергичность, трудолюбие, воля, самоконтроль, адекватная самооценка, адекватный уровень достижений и др.

Психологически здоровый ребёнок характеризуется гармоничным развитием, уравновешенностью, адаптивностью, так же духовностью, ориентацией на саморазвитие и самоактуализацию. Гармоничное личностное развитие и физическое здоровье благоприятствуют успешной адаптации ребёнка в социуме.

По данным исследований, нарушения равновесия в системе смысловых образований внутреннего мира детей в следствии депривации их потребности в сохранении чувства само ценности, собственной значимости для других, кроме родителей, обусловливает развитие негативных эмоциональных состояний. Эмоциональная потребность в любви и защищённости занимает первое место среди душевных потребностей детей во всех возрастных группах. Недостаточное удовлетворение этой потребности обуславливает возникновение у детей кратковременных и длительных негативных психических состояний (нервозов, психопатий и др.) Когда ребёнок попадает в психотравматическую ситуацию, функциональная роль ценностных переживаний в процессе поддерживания психологического здоровья становится очень важной. Почти каждая ситуация, в которой не уважается, или даже унижается чувство собственного достоинства ребёнка, воспринимается им критично. По мнению американского психолога Абрахама Маслоу, потребность детей в уважении является глубоко укоренённой и составляет часть биологической организации человеческого яства. Удовлетворённость этой потребности ведёт к повышению уровня психического здоровья ребёнка. И, наоборот, его депривация дезориентирует растущую личность в собственных ценностях, снижает самооценку, нарушая тем самым гармоничность самоосмысливания, что является психологическим фундаментом психологического здоровья. По мнению И. Дубровиной, психологическое здоровье превращает личность в самостоятельную.

Уровень осведомлённости родителей с особенностями детской психики часто играет решающее значение в сохранении психологического здоровья ребёнка. Родители, у которых отсутствует потребность знать душевное состояние своего ребёнка ежедневно, ежеминутно, оставляют ребёнка в одиночестве с обидами и страхами. Постепенно, по мере накопления опыта негативных переживаний у ребёнка снижается уровень его психического здоровья: теряется способность радоваться, удивляться, увлекаться, доверять, и в место этого появляется настороженность, тревога, беспричинные страхи, нарушения сна, беспокойство и др. Ребёнок теряет эмоциональный контроль и чувство защищённости собственного я. Играющую роль в патогенезе психологического нездоровья играет психологический, или внутренний конфликт, который является соприкосновением противоречивых отношений личности. Переживания, которые возникают во время этого конфликта, могут стать источниками заболевания только тогда, когда конфликт не решается, или не возникает патогенное напряжение и не находится рациональный продуктивный выход из ситуации, которая сложилась. Вспомним круг потребностей ребёнка, которые связаны с общением, с жизнью среди людей. Ребёнку необходимо чтобы: его любили, понимали, признавали, уважали; он был нужным и близким; он был успешным в своих действиях; он мог реализоваться, развивать свои способности и уважать себя. Полноценная реализация этих потребностей зависит, прежде всего от стиля общения родителей с ребёнком. Ведь именно он создаёт психологический климат той среды, в которой он растёт. От стиля общения родителей с ребёнком прежде всего зависит эмоциональный опыт, который он получает. Известно, что неудовлетворение значимых для ребёнка потребностей порождает страдания, а частые страдания производят «разрушительные эмоции» - гнева, злости, агрессии. Ценностные ориентации ребёнка зависят от того, как с ним общаются значимые для него взрослые – родители в семье, воспитатель в детском саду.

Всем известно, что дети с хорошими потенциальными возможностями развития способностей, но с заниженной самооценкой хуже учатся, имеют частые конфликты со сверстниками и воспитателями, а потом и с учителями. Их неудачи со временем возрастают. Важно помнить, что у ребёнка формируется отношение к самому себе только через отношение к нему близких взрослых. Он ещё не может оценить сам себя. Образ я ребёнка выстраивают его родные люди. И ребёнок начинает видеть себя таким, каким его видят взрослые. В тоже время ребёнок не просто ждёт позитивного отношения к себе, а и добивается его, борется за него. И если именно в критической ситуации, когда ребёнку очень важно получить ответное подтверждение любви, родители отталкивают его, ребёнок свыкается с оценкой «плохой» и бросает взрослым вызов. С переходом к школьной жизни взаимоотношения с взрослыми ещё больше усложняются. Дети и в школе ведут себя по тому же сценарию, ничего нового не ждут от окружающих, и быстро убеждаются в своей правоте. Учителя их относят к группе «плохих». На протяжении школьного дня в свой адрес они получают от учителей много замечаний. Это быстро подхватывают одноклассники. Постепенно складывается соответствующая система отношений в кругу «товарищей». Такие дети пытаются выживать самостоятельно. Очень важно, чтобы родители умели выражать свою любовь к ребёнку. Главная задача семейного воспитания – сформулировать у ребёнка самоценности и адекватную самооценку. Ошибки в воспитании адекватной самооценки часто становятся серьёзной причиной расстройств, в сфере психической регуляции ребёнка, что производит к дезодаптации в коллективе сверстников. Очень важно замечать отклонения в поведении детей и вовремя оказывать соответствующую психологическую помощь. И тут трудно переоценить роль педагогов дошкольной организации. Именно от умения воспитателя вовремя подмечать, правильно понимать и регулировать особенности эмоциональных проявлений ребёнка в процессе регуляции ею своей игровой деятельностью и общения много в чём зависит дальнейшее развитие взрослеющей личности. Этой самой цели должны придерживаться и стратегии учебных и воспитательных влияний, которые рассчитаны на то, чтобы сохранить психическое здоровье ребёнка от разрушительной силы негативных эмоциональных причин, которые представляют серьёзную угрозу нормальной жизнедеятельности детей в будущем.

Без оказания соответствующей психотерапевтической помощи психогенные нарушения в формировании личности ребёнка становятся устойчивыми, эгоцентрично заострёнными, возбуждёнными или тормозящими. Одним из важных условий сохранения психологического здоровья детей является сдерживание научно обоснованных психологических норм организации воспитания дошкольников с учётом индивидуальных норм учебной нагрузки. Сдерживание этого условия даёт возможность не только сберечь, а и повысить качество психологического здоровья ребёнка. К психологическим нормам относятся: благоприятный характер педагогического влияния, в частности стабильность позитивного эмоционального фона воспитания и обучения; обеспеченность свободы в личном самоутверждении и ответственности за собственное развитие; обеспечение индивидуально посильной меры новизны во время обучения, её оптимальной соотносительности с познавательным опытом личности; ориентация воспитания и обучения на зону ближайшего развития ребёнка с расчётом сенситивных периодов для развития того или иного вида активности; сдерживание принципа включения воспитателя в общую с детьми деятельность; своевременное создание благоприятных условий для психического развития каждого ребёнка; сдерживания принципов гуманного образования. Сохранение психологического здоровья – беспрерывный профилактический процесс, который предусматривает своевременное предупреждение психоэмоционального предупреждения психоэмоционального перенапряжения.

Установлено, что условия психопрофилактики отклонений в здоровье и развитии детей предвидит овладение детьми определёнными умениями и навыками, в частности: детям необходимо научиться контролировать свои чувства в критических ситуациях, понимать собственное эмоциональное состояние и побуждающие мотивы своего поведения и поведения других людей. Кроме того, они должны владеть умением избавляться от негативных эмоций, не допуская необдуманных эмоциональных реакций и действий; научится вырабатывать психический иммунитет к негативным раздражителям, а именно принимать их как факт и оценивать умом, а не через эмоции; приобрести опыт самостоятельного преодоления препятствий, что даст возможность развивать способность к адаптации, вырабатывать «иммунитет» к стрессовым ситуациям, а следовательно – использовать стрессовые ситуации для личного роста развития.