Консультация на тему «Психоэмоциональное самочувствие дошкольников»

Подготовила воспитатель: Баятян Е.А.

***Консультация для родителей***

***«Психологическое здоровье дошкольника»***

*Психологическое здоровье* – это динамическая гармония человека внутренняя (физического тела, его мыслей и чувств) и внешняя (между человеком и окружающими его людьми, природой).

В дошкольном возрасте происходит **упрочнение «Я» ребенка и осознание его качественных характеристик: какой я — плохой или хороший?** Важнейшее значение для стабилизации «Я» играет *процесс идентификации с родителем своего пола.* Это не просто подражание, а возможность чувствовать себя таким, каким хочет видеть себя ребенок. Это происходит за счет того, что родитель выступает как идеальное "Я".

В дошкольном возрасте также активно развивается **самосознание.** Ребенок осознает себя в целом хорошим, но имеющим некоторые недостатки, и начинает понимать, что основное условие, которое надо выполнять, чтобы быть хорошим, — это *соответствовать родительским требованиям*. Если же ребенок ощущает себя недостаточно хорошим, чтобы получать должное внимание позитивными способами, то у него могут складываться и закрепляться различные формы получения негативного внимания: нарушение поведения, ложь, драки и т п. В этом случае ребенок предпочитает быть наказанным, но обязательно замеченным взрослыми.

Существенную динамику можно наблюдать в эмоционально-волевой сфере дошкольника. Среди основных тенденций назовем **возрастание волевой регуляции поведения, начало осознания ребенком своих и чужих чувств, развитие возможности помнить свои эмоциональные состояния или предвосхищать их этой или иной ситуации.**

Интенсивно начинает развиваться **внутренняя саморегуляция**. У детей старшего дошкольного возраста слово «надо», «можно», «нельзя» уже становятся основой для изменения поведения, когда мысленно произносятся самим ребенком.

*Каковы условия приобретения позитивных новообразований ребенком дошкольного возраста?*

Для нормального развития ребенка необходимо не только собственное общение с матерью и отцом, но и наличие теплого, неконфликтного общения между ними. Конфликтные отношения между родителями или их крайний вариант — развод существенно нарушает процесс идентификации.

Кроме того, достаточно важен и воспитатель детского сада, опыт общения с которым во многом определяет восприятие ребенком чужих значимых фигур.

Взрослым нужно содействовать формированию **активности**ребенка, которая в первую очередь необходима для саморегуляции. Активность (двигательная, познавательная, коммуникативная и др.) ребенка должны реализовываться в условиях общения и правильной организации окружающей обстановки. Неадекватная же организация жизненных структур блокирует активность, снижает ее уровень или придает  ей другую направленность.

Одним из важнейших условий становления психологического здоровья детей является наличие **опыта самостоятельного преодоления препятствий**. Таким образом, широко распространенное мнение о необходимости полного эмоционального комфорта является абсолютно неверным.

Необходима всемерная поддержка развития **рефлексии**, когда взрослый побуждает ребенка к пониманию себя, своих особенностей и возможностей, причин и последствий своего поведения. То есть ребенок должен знать, что можно и нельзя, за что и какое может последовать наказание. А взрослые при этом заранее договариваются и предъявляют ребенку одинаковые требования.

Чрезвычайно важно наличие **ценностной среды** в развитии ребенка, когда он получает возможность видеть вокруг себя идеалы, определенные ценностные устремления взрослых и соответственно определять собственные ценностные приоритеты.

Психологическое здоровье дошкольника, а именно эмоциональное благополучие – обеспечивает высокую самооценку, сформированный самоконтроль, ориентацию на успех в достижении целей, эмоциональный комфорт  в семье и вне ее.