***Как сохранить психологическое здоровье ребенка дошкольника?***

**Психологически** **здоровый** **ребенок** – **это**, прежде всего, **ребенок** непосредственный, жизнерадостный, активный, открытый и познающий себя и окружающий его мир не только разумом, но и чувствами.

Важную роль в сохранении психологического здоровья ребенка играют окружающие его взрослые, которые своим примером, своими действиями и высказываниями формируют стиль общения с ребенком и влияют на становление его личности. Так какие же меры можно предпринять для сохранения психологического здоровья и гармоничного развития ребенка?

 Прежде всего, родители должны знать границы психоэмоциональных возможностей своих детей и не допускать действия тех причин, которые могут вызвать срыв нервной деятельности ребенка.

Взрослые, пытаясь выработать у малыша сдержанность, умение «затормозить» свои желания применяют метод ***запретов.*** Но ребенок подвижен, активен, любознателен, он стремится познать окружающее, проявить самостоятельность. Но эти активные действия наталкиваются на жесткий родительский запрет»: «нельзя», «не разговаривай», «не ерзай».

Постоянный ***контроль и запреты*** создают перегрузку тормозного нервного процесса, который у дошкольников еще относительно слаб. Процесс желания «действовать» - наталкивается на торможение процесса «активности». Если такие перегрузки повторяются часто, у ребенка может развиться ***невроз.***

Если родительские запреты сопровождаются окриком, угрозой или телесным наказанием. В подобной ситуации запрет приобретает характер ***психотравмы***, возникает конфликт между ребенком и родителями. Отсюда возникает или ***истеричность, крики, плач или замкнутость и агрессивность.***

Конечно, при необходимости, детей надо наказывать. Можно временно лишить игрушек, сладостей и т.д. Если ребенок наказан, например отцом, лучше, чтобы наказание отменил тоже он. Иначе в дальнейшем, дети перестают считаться с требованиями взрослых.

Следует учитывать, что ***психика особенно ранима у детей физически ослабленных от рождения, у малышей возбудимых, часто болеющих.*** Этим детям крайне необходим надежный заслон от психотравмирующих ситуаций.

Если же ребенку предстоит встреча с чем-то новым, незнакомым, со множеством впечатлений, то малыша необходимо к этому подготовить и по необходимости ограничивать зрелищные и другие впечатления.

***Неврозы*** возникают иногда в результате просмотра кинофильмов, телевизионных передач. Родителям необходимо контролировать, что смотрит ребенок. В какие игры он играет. Сказки, рассказы, стихотворения, песни должны быть понятными и доступными и, ни в коем случае, не устрашающими.

***Телевизор и компьютер*** прочно вошли в нашу жизнь. Во многих семьях, к сожалению, телевизор включен целый день. А рядом играют дети и смотрят все подряд. Однако «что?» и «в каких количествах?» льется на ваших детей из современного «голубого экрана», никому объяснять не надо.

***Родителям полезно помнить простую истину: «Неврозы у детей легко предупредить, но очень трудно вылечить».***

***Основной принцип профилактики неврозов у детей – это разумное чередование и сочетание умственных, эмоциональных и физических нагрузок***.

Дайте ребенку возможность участвовать в своей жизни, разделите с ним его радости и переживания. Играйте со своим ребенком ***- это замечательно оздоравливает отношения!*** Ведь ***игра для него - это естественное состояние, играми он удовлетворяет непреодолимую потребность в движении, проявляет творческие силы, развивает способности.***

Шутки и веселье рождают сердечность. Совместная игра может совершенно неожиданно перейти в наполненную ощущением праздника жизнь. Спойте вместе детскую песенку, проговорите с ним детские считалки, постройте вместе домик из песка или конструктора, почитайте книжки. Послушайте диски с записями детских произведений. Посмотрите вместе с ребенком добрый фильм. Делайте все то, что способствует созданию у ребенка позитивных эмоций, интереса, что благотворно влияет на его психологическое состояние и откроет ребенку много интересного и доброго. Все это укрепляет мир в семье и способствует взаимопониманию.

***Рекомендации, которые помогут сохранить психологическое здоровье ребенка***:

1. Принимайте и уважайте своего ребенка таким, какой он есть;

2. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, контролируйте свое поведение;

3. Активно выслушивайте его переживания и потребности;

4. Будьте не рядом с ним, а вместе с ним;

5. Не вмешивайтесь в занятия, с которыми он справляется;

6. Помогайте, когда просит;

7. Поддерживайте успехи;

8. Делитесь своими чувствами;

9. Справедливо разрешайте конфликты;

10. Обнимайте не менее 8 раз в день, так как ребенок должен чувствовать Вашу любовь и ласку.

***И тогда психологическому здоровью ребенка ничего не угрожает!***