



Консультации для родителей

Как сохранить психическое здоровье ребёнка.



Психика ребенка дошкольного возраста характеризуется повышенной ранимостью и легкой истощаемостью. Многие воздействия окружающего мира могут оказаться для него сверхсильными и явиться причиной нервных реакций и даже нервных расстройств.

Родители должны знать границы психоэмоциональных возможностей малыша 3—6 лет и не допускать действия тех раздражителей, которые слишком сильны для ребенка и могут вызвать срыв высшей нервной деятельности, привести к развитию нервного заболевания.

Опасность развития невроза у дошкольников таится в столкновении возбуждательного и тормозного процессов в коре головного мозга. Суть его заключается в следующем. Многие воспитательные воздействия направлены на то, чтобы вырабатывать у малыша сдержанность, умение «затормозить» свои желания, но в силу особенностей возраста ребенок подвижен, активен, любознателен, он страстно стремится познать окружающий мир, проявить самостоятельность, и нередко эти активные действия наталкиваются на жесткий родительский запрет: «нельзя», «не делай этого», «не разговаривай», «не ерзай» и т. д. Постоянные запреты обуславливают перегрузку тормозного нервного процесса, который у дошкольников еще относительно слаб. Кроме того, создаются условия для

столкновения этого процесса с возбуждением, с желанием что-то делать, двигаться, говорить и т.п. Если такие перегрузки и «ошибки» повторяются часто, у ребенка может развиваться невроз.

Дошкольный возраст невропатологи называют колыбелью невроза, периодом упрямства, негативизма, ибо ребенок бурно протестует против многочисленных барьеров, которые ставят взрослые на пути его активной познавательной и мышечной деятельности. Возможность развития невроза у дошкольников явно возрастает, когда родительский запрет сопровождается окриком, угрозой или телесным наказанием. В подобной ситуации запрет приобретает характер психотравмы, рождающей не только конфликт между ребенком и родителями, но и грубую дезорганизацию детских мыслей и чувств, а иногда — полный срыв психоэмоциональной деятельности.

К 3—4 годам правильно воспитанный ребенок хорошо усваивает смысл слов «нет» и «нельзя», обозначающих твердое отклонение его необоснованных просьб, требований и желаний. Тормозные реакции на такие слова вырабатываются легче, если, пуская в ход крик, плач, истерическую реакцию, дети ничего этим не достигают. Во-первых, никому из взрослых, окружающих ребенка, не следует показывать вида, что такое поведение малыша их волнует. Во-вторых, резкий окрик обычно бесполезен, равно как и паническое заискивание перед капризным ребенком. Наиболее верной формой поведения взрослых в таких случаях является спокойное разъяснение малышу неприглядности его поведения и твердое отклонение необоснованного требования, неразумной просьбы, неоправданного желания. Главное, чтобы при этом сохранялась единая линия в поведении взрослых, а их слова не расходились с делом (за исключением каких-либо необычайных обстоятельств).

При необходимости детей наказывают, но без унижения их достоинства. Можно лишить малыша любимых игрушек, сладостей и т.п. Если ребенок наказан, например, отцом, лучше, чтобы отменил наказание тоже он. Серьезную ошибку допускают те родители, которые отменяют наказание, полученное ребенком от другого члена семьи. Подобный подход способствует тому, что дети перестают считаться с требованиями взрослых. Одной из

форм наказания является временное охлаждение к ребенку родителей и других членов семьи.

Одномоментная, но сильная психическая травма может вызвать у ребенка невроз в форме нарушения речи — заикание или даже полное выключение речи на определенное время. Нередко причиной заикания бывают поведение пьяных родителей, грубые наказания ребенка. Заикание затрудняет общение детей с другими лицами, рождает чувство собственной неполноценности.

Следствием потрясения или конфликта ребенка с окружающими может быть **невроз навязчивых состояний**.

Навязчивыми бывают страхи, воспоминания, поступки. Такое болезненное состояние обычно развивается как закрепившийся условный рефлекс с нежелательным эффектом. Связь с пережитой психической травмой может зафиксироваться также в навязчивых действиях в виде бесконечного оплевывания, шмыгания носом, постукивания ногой или рукой, кивания головой.

Психическая травма дошкольника (особенно в возрасте 3—4 лет) бывает обусловлена одномоментным сверхсильным воздействием различного происхождения, но непременно связанным со страхом. Так, ребенок может сильно испугаться во время грозы, землетрясения, пожара. Ужас охватывает малыша при внезапном появлении разъяренной лающей собаки. Чувство страха может появиться и в зверинце или в цирке, где демонстрируются крупные хищники.

Следует учитывать, что психика особенно ранима у детей физически ослабленных от рождения, у малышей возбудимых, легко истощаемых, часто болеющих. Этим детям крайне необходим надежный заслон от психотравмирующих воздействий окружающей среды. Если же ребенку и предстоит встреча с непонятными, но впечатляющими воздействиями (например, посещение зоопарка), то малыша необходимо психологически к этому подготовить и по необходимости ограничивать зрелищные и другие впечатления.

Невроз детского страха возникает иногда в результате просмотра кинофильмов и телевизионных передач. Содержание детских телевизионных передач, а также сказок, рассказов,

стихотворений, песен, должно быть понятным и доступным, но не устрашающим.

Некоторые родители в «воспитательных целях» запугивают ребенка милиционером («придет и заберет») или доктором («сделает укол»). В дальнейшем при одном упоминании, например, о враче ребенок впадает в паническое состояние. А ведь с медицинскими работниками ему непременно придется столкнуться, и не раз.

Тяжелой психической травмой для ребенка является распад семьи. Он не может еще правильно оценить происходящее, не в состоянии без потрясения перенести уход из семьи отца или матери.

Наиболее часто встречающаяся форма невроза у детей — неврастения, то есть резко выраженное истощение функциональных возможностей центральной нервной системы. У детей-неврастеников отмечаются неуверенность в своих силах, ослабление воли, памяти, внимания, нарушение сна. Умственные и физические нагрузки, даже умеренные, нередко вызывают у них бурные вегетативные реакции: покраснение или побледнение лица, обильное отделение пота, боль в сердце, повышение температуры тела.

Основной принцип профилактики неврозов у детей — это соблюдение оптимального ритма жизни: разумное чередование и сочетание умственных, эмоциональных и физических нагрузок. Если ребенок на распоряжение реагирует резко отрицательно, нецелесообразно настаивать на его выполнении. Лучше в таких случаях подождать, когда ребенок успокоится. Упрямым детям распоряжения следует отдавать не в форме приказания, а в виде просьбы, сопровождая ее словами «пожалуйста», «будь добр» и т. п. Предложения и просьбы родители и другие взрослые должны произносить без ноток раздражения, а тем более гнева, наиболее уместен ровный, спокойный тон.

Родителям полезно помнить простую истину: неврозы у детей легко предупредить, но очень трудно лечить.

Как снять психологическое напряжение детей.



Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, различные кружки и спортивные секции, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Ведь всюду нужно успеть! Такие нагрузки отрицательно сказываются на психическом здоровье детей. Поэтому так важно в работе с дошкольниками использовать упражнения на релаксацию. Американский психолог Э Джекобсон доказал, что расслабление мышц помогает снять гипервозбуждение нервной системы, помогая ей отдохнуть и восстановить равновесие. Метод мышечной релаксации Э. Джекобсона основан на том принципе, что после сильного напряжения мышцы наступает их сильное расслабление. То есть прежде чем расслабить мышцу её предварительно необходимо сильно напрячь. Напрягая попеременно различные группы мышц, можно добиться расслабления всего тела. Этот вид релаксации самый доступный, который в игровой форме используют даже с маленькими детьми.

Когда окружающие с пониманием относятся к ребенку, признают и не нарушают его права, он испытывает эмоциональное благополучие – чувство уверенности, защищенности. Это, в свою очередь, способствует гармоничному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям.

Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

Рекомендации по проведению релаксационных упражнений с детьми:

1. Прежде, чем выполнять упражнения с детьми попробуйте выполнить их самостоятельно.
2. Не забывайте, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление продолжительным.
3. Заинтересуйте детей перед выполнением упражнения
4. Не повышайте голос при выполнении упражнения.
5. Выполняйте упражнения под спокойную музыку.
6. Повторяйте упражнения 2-3 раза, не используйте одновременно разные упражнения

Давайте, поиграем!

Эмоциональные зарядки для детей.

Эмоции и чувства, как известно плохо поддаются волевой регуляции психологи рекомендуют использовать специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Классификация упражнений их по следующим направлениям:

Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании:
«Задуй свечу»

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дующая на свечу, при этом длительно произносить звук "у".

"Ленивая кошечка"

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук "а".

Упражнения на расслабление мышц лица:

"Озорные щечки"

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

"Рот на замочке"

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на "замочек", сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).

Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с).

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

"Злюка успокоилась"

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).

Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело,
Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,
Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

Упражнения на расслабление мышц шеи:

"Любопытная Варвара"

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо.

Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону.

Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше.

Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди.

Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

Упражнения на расслабление мышц рук:

"Лимон"

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить "лимон" и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

Пара" (попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).

Стоя, друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым

сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

"Вибрация".

Какой сегодня чудный день!

Прогоним мы тоску и лень.

Руками потрясли.

Вот мы здоровы и бодры.

Упражнения на расслабление мышц ног:

"Палуба"

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

"Лошадки"

Замелькали наши ножки,

Мы поскачем по дорожке.

Но внимательнее будьте,

Что вам делать, не забудьте!

"Слон"

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном.

Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с "грохотом" опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе "Ух!".

Упражнения на расслабление всего организма:

"Снежная баба"

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом

одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

"Птички"

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

"Летний денек"

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром.

Гремит гром, как барабан.

"Замедленное движение"

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.

Замедляется движение, исчезает напряжение.

И становится понятно – расслабление приятно!

"Тишина"

Тише, тише, тишина!

Разговаривать нельзя!

Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать

И тихонько будем спать.

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.

Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.

Учимся общаться с агрессивным ребёнком.



Агрессивный ребёнок, драчун и забияка – большое родительское огорчение, угроза благополучию детского коллектива, "гроза" дворов, но и несчастное существо, которое никто не понимает, не хочет приласкать и пожалеть. Детская агрессивность – признак внутреннего эмоционального неблагополучия, комплекс негативных переживаний, один из неадекватных способов психологической защиты.

Такие дети используют любую возможность, чтобы толкать, бить, ломать, щипать. Их поведение часто носит провокационный характер. Чтобы вызвать ответное агрессивное поведение, они всегда готовы разозлить маму, воспитателя, сверстников. Они не успокоятся до тех пор, пока взрослые не "взорвутся", а дети не вступят в драку. Например, такой ребёнок будет сознательнее одеваться медленнее, отказываться мыть руки, убирать игрушки, пока не выведет маму из себя и не услышит её крик или не получит шлепок. После этого он готов заплакать и, только получив утешение и ласку от мамы, успокоится. Не правда ли очень странный способ получения внимания? Но это для данного ребёнка единственный механизм "выхода" психоэмоционального напряжения, скопившейся внутренней тревожности.

- В нашей жизни, к сожалению, происходит много событий, которые сами по себе могут ожесточить, озлобить, довести до отчаяния и вызвать негативные переживания. Дети чётко улавливают настроения окружающих. Поэтому родителям не стоит при ребёнке допускать обсуждение неприятностей, смотреть передачи про катастрофы и фильмы про убийство и безысходность, оценивать отрицательно поступки других, укорять и угрожать расправой обидчикам. Подобные проявления своего недовольства и обиды являются не лучшим примером для подражания и бумерангом могут вернуться в семью в "исполнении" ребёнка. Взрослые не должны удивляться, почему их ребёнок слово в слово повторяет их ругательные выражения, находится в позиции постоянного сопротивления и неприятия окружающих его людей и событий. Если вы стали замечать, что ваш ребёнок наэлектризован злостью, обзывается, дерётся, обижает и жестоко относится к животным, то первое, что вы должны сделать, это задать себе вопросы
- Когда это началось?
- Как ребёнок проявляет агрессию?

Признаки агрессивности:

- по темпераменту ребенок: вспыльчив, непокорен, непредсказуем;
- по характеру: самоуверен, недостаточно внимателен к чувствам окружающих, дерзок, проявляет негативизм.

Причины.

Нарушение эмоционально-волевой сферы:

- неумение ребенка управлять своим поведением;
- недостаточное усвоение ребенком общественных норм поведения, общения.

Неблагополучная семейная обстановка:

- отчуждение, постоянные ссоры, стрессы;
- нет единства требований к ребенку;
- ребенку предъявляются слишком суровые или слабые требования;
- физические (особенно жестокие) наказания;
- асоциальное поведение родителей;
- плохие жилищно-бытовые условия, материальные затруднения;

Трудности обучения.

Психологический климат в дошкольном учреждении.

Советы родителям

Упорядочьте систему требований, следите за своими поступками, показывая ребенку личный (положительный) пример.

Поддерживайте дисциплину, выполняйте установленные правила.

Собственным примером приучайте ребенка к самоконтролю.

Давайте ребенку понять, что вы его любите таким, какой он есть.

Направьте его энергию в положительное русло (например, спорт, где ребенок может научиться контролировать эмоции, управлять своим поведением (восточные единоборства, бокс, ушу), рисование, пение).

Предъявляя ребенку свои требования, учитывайте его возможности, а не свои желания.

Игнорируйте легкие проявления агрессивности, не фиксируйте на них внимание окружающих.

Стратегия на отреагирование агрессивного поведения:

– помогите ребёнку выражать негативные эмоциональные состояния не гневом и враждебностью, а другими эмоциями и поведением;

– учите выплёскивать гнев в приемлемой форме;

– учите агрессивного ребёнка говорить словами о том, что ему нравится или не нравится;

– учите ребёнка выражать агрессию словами, а не физической агрессией;

– стремитесь использовать чувство юмора, объяснять ребёнку, склонному к агрессии, следующее: «Если кто-то на тебя лает, то не надо лаять (реагировать) в ответ».

Стратегия на переключение состояния:

– стимулируйте положительные эмоции у ребёнка с целью переключения с агрессивного состояния на иное. Используйте новизну, необычность, неожиданность игрового и неигрового поведения и действий с предметами, чтобы переключить ребёнка на неагрессивное поведение.

Стратегия на предупреждение агрессивных состояний:

– у ребёнка: не навешивайте ярлыки на агрессивного ребёнка: злой, забияка, драчун, вредина и более обидные;

– у взрослого: помните, что у вас есть много способов изменения своего поведения.