

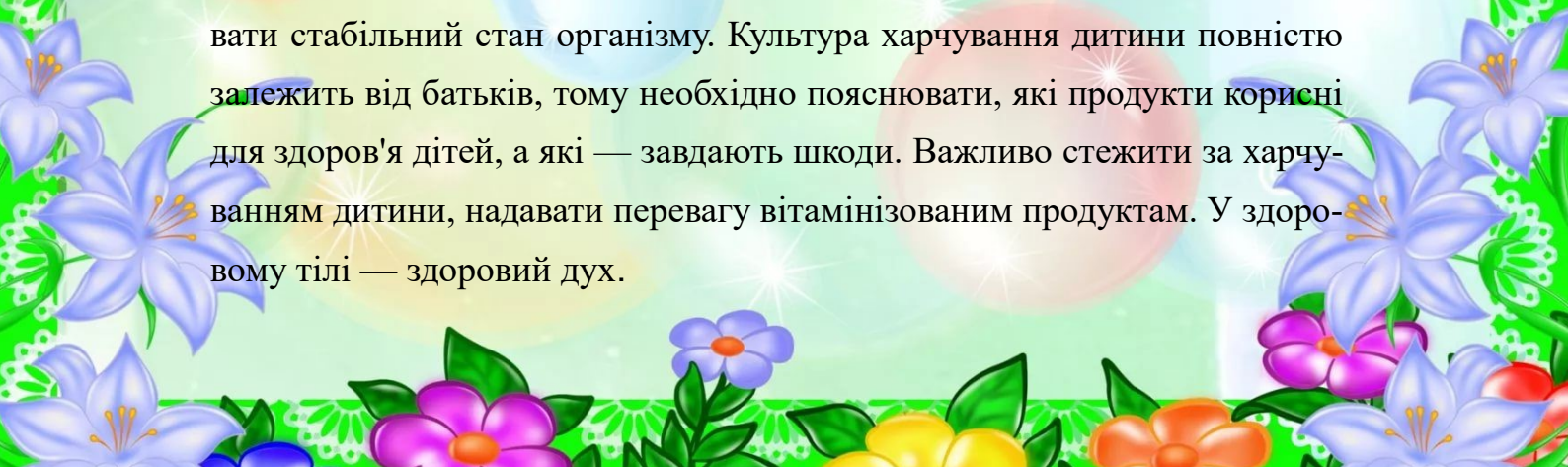


Як зберегти психічне здоров'я дитини (Поради вихователям і батькам)

Події, що відбуваються останнім часом у нашій країні, віддзеркалюються не лише на долі держави, а й долі кожної людини. Вразливою категорією населення є діти дошкільного віку, які мають ще недостатньо сформовані психічні процеси, часто неадекватно діють у складних ситуаціях, не вміють належно аналізувати події та робити правильні висновки, відтак — переживають стреси, дискомфорт. Дошкільний вік вважається основним періодом набуття соціального досвіду, передумовою функціонування механізмів розвитку особистості та орієнтації її життєдіяльності, це один із найважливіших періодів формування особистості. У цьому віці інтенсивно розвиваються природні задатки, формуються моральні якості, виробляються риси характеру. Тому дуже важливо в цей період дбати про психічне здоров'я дітей.

Що ж допоможе зберегти психічне здоров'я?

1. Харчування. Їжа впливає як на фізичне, так і на психічне здоров'я, недаремно говорять: "Ти є тим, що їси". У зв'язку з швидким ростом і розвитком, інтенсивністю обмінних процесів, великою руховою активністю діти потребують більшої калорійності харчування, ніж дорослі. Раціон має бути багатий вітамінами, мінеральними речовинами, в тому числі й мікроелементами (калій, натрій, кальцій, фосфор, залізо). Необхідно дотримуватися режиму харчування. Слід пам'ятати, що деякі продукти (сіль, цукор, цибуля, часник, газовані напої) часто збільшують кількість гормонів в організмі, які сприяють прояву ненависті, гніву, спричиняють емоційну напругу. І навпаки — вживання великої кількості води, фруктів, овочів допомагає керувати емоціями, підтримувати стабільний стан організму. Культура харчування дитини повністю залежить від батьків, тому необхідно пояснювати, які продукти корисні для здоров'я дітей, а які — завдають шкоди. Важливо стежити за харчуванням дитини, надавати перевагу вітамінізованим продуктам. У здоровому тілі — здоровий дух.



Як зберегти психічне здоров'я дитини

2. Фізична активність. Фізичне здоров'я безпосередньо пов'язане з психічним. Фізичні вправи не лише загартовують організм, захищають судини, стимулюють серцеву діяльність, а й сприяють утворенню гормонів — ендорфінів, які поліпшують настрій, діють як натуральні природні енергетики. Досить важливо правильно поєднувати фізичне навантаження та відпочинок (сон має тривати не менше 8—10 годин). Лягати відпочивати треба вчасно, відповідно до режиму дня. Дітям бажано частіше перебувати на свіжому повітрі (3-4 години). Зранку обов'язковою має бути зарядка, бо обмеження рухової активності дитини може призвести до стану гіподинамії (зниження психомоторної діяльності), яка виникає за малорухливого способу життя. Помічено: штучне обмеження руху дитини викликає затримку її психічного розвитку, гальмує інтелектуальні здібності, талант. Намагайтеся урізноманітнювати види діяльності, уникайте одноманітності, ретельно плануйте проведення дитиною вільного часу. Важливо дотримуватися також режиму дня, щоб гармонізувати навантаження та уникати перевтоми. Вчені довели: людина, яка виконує фізичні вправи, відчувається щасливою.



Як зберегти психічне здоров'я дитини

3. Спілкування. Знаходьте час і якомога частіше спілкуйтеся та грайтеся зі своєю дитиною. У кожної дитини — свій характер, а в кожній родині — свої традиції спілкування. Батькам варто цікавитися успіхами і невдачами дитини, виявляти інтерес до світу її захоплень, уподобань, підвищувати їхню самооцінку. Важливою якістю вихователів і батьків є вміння не просто дивитися на дитину і прискіпливо наглядати за нею, а уважно і доброзичливо придивлятися до її поведінки, помічати зміни настрою, прагнути об'єктивно зрозуміти мотиви вчинків. "Жодна книжка, жодний лікар не замінить власної пильної думки, власного уважного спостереження", — зауважував відомий польський психолог, педагог Януш Корчак. Спостережливі батьки швидко помітять зміну внутрішнього стану дитини, відчують її реакцію на слово, вчинок, подію — все це має велике значення для формування взаєморозуміння та взаємодовіри. Тактовність у стосунках з дітьми так само, як і в спілкуванні, передбачає почуття міри, підказує вироблення правильного підходу. Дошкільники які не відчувають батьківської ніжності, тепла, стають замкнутими, малоконтактними, у них виникають конфлікти з однолітками, будь-яка вимога яких починає викликати негативну реакцію. Найважливіше і найважче у ставленні до дітей — знайти міру, щоб ніжність не перетворилась у пестощі, а розумні вимоги — у суворий педантизм. Важливо заохочувати й підбадьорювати дитину, вірити в неї, бо скільки непередбачених ситуацій привносить щоденне життя!





Як зберегти психічне здоров'я дитини

4. Необхідно вчити дітей керувати своїми емоціями. Вміння керувати негативними емоціями — важливий чинник психічного здоров'я, показник емоційного інтелекту. Для дітей дошкільного віку притаманні агресія, запальність, гарячкуватість. Причинами агресії (як фізичної, так і вербальної) може бути страх, перенесена образа, душевна травма, порушення соціальних стосунків дитини й дорослих тощо. Що сильніша агресія — то сильніший страх криється за нею. Діти можуть через дрібниці влаштувати істерику, розплакатись, розізлитись. Батькам варто спробувати стримати агресію дітей, висловити своє незадоволення подібною поведінкою. Важливо навчати кожну дитину долати агресивність, підбирати оптимальний спосіб для вираження негативних емоцій (проговорювати ситуацію, яка виникає, намалювати її, поділитися своїми враженнями з іншими тощо). Дорослим необхідно розуміти, що запальність є швидше вираженням відчаю і безпорадності, ніж виявом характеру. Необхідно спробувати запобігти прояву пристрастей: відволікти дитину, залишити її на самоті. Пам'ятайте: мовлення вихователя, батьків має бути спокійним, урівноваженим і стриманим. Коли ситуація нормалізується, дитині необхідний спокій, переключення на інший, цікавий для неї, вид діяльності.

5. Навчіться усміхатися. Життя без позитивних емоцій часто веде до стресів. Батькам бажано зустрічати дітей з усмішкою, теплим словом підвищувати їм настрій, переконувати, що вони для них є значимими й потрібними; схвалювати кожне їхнє зусилля, вірити в їх успіх, приймати невдачі.





Як зберегти психічне здоров'я дитини

6. Змінюйте негативне мислення на позитивне. Батькам не варто щоденно подавати дітям негативну інформацію, в присутності дітей перестати критикувати існуючий лад, аналізувати політичні події, які відбуваються в країні та за її межами тощо. Навчайте дітей помічати й радіти найпростішим речам, які їх оточують: першій весняній квітці, теплому сонечку, доброму слову; прищеплюйте любов до рідної землі, міста, села, сім'ї, родини, шанобливе ставлення до старших; привчайте співпереживати з іншими, поділяти успіхи та невдачі інших людей.

7. Розвивайте здібності та інтереси. Дошкільний вік багатий на приховані можливості фізичного та психічного розвитку, сенситивний період формування багатьох пізнавальних, моральних, естетичних і рухових здібностей. За даними досліджень, діти з розвинутою пізнавальною спрямованістю досягають помітних успіхів порівняно зі своїми ровесниками, в яких навчальні мотиви не є провідними, тому наявність пізнавальних інтересів стає важливим моментом їхньої навчальної діяльності. Генетичний аналіз психологічної характеристики дошкільника визначає рівень його розвитку як цілісної системи якостей і здібностей, що забезпечують успіх у навчальній діяльності та спілкуванні, легкість в оволодінні знаннями, вміннями й навичками. Отже, успішність навчання забезпечується системою здібностей, які є результатом розвитку. Практично немає такої діяльності, успіх якої визначався б лише однією здібністю. Доведено, що у світі не існує не талановитих людей. Тож необхідно створювати сприятливі умови для розвитку дитячої індивідуальності і розкриття талантів у багатьох галузях (спорт, музика, художнє мистецтво, театр тощо). Водночас необхідно пам'ятати, що не можна вимагати від дітей неможливого. Тож намагайтеся розвивати сили та можливості дітей, даруйте їм радість успіху в діяльності.

Варто пам'ятати! Дитина є відображенням внутрішнього емоційно-психологічного стану вашої сім'ї, стосунків між батьками.

Довгий час психічному здоров'ю людини не приділялося належної уваги. Однак це надзвичайно важливо для кожного з нас, особливо дітей. Діти беззахисні, і часто вони не можуть зрозуміти, як потрібно поводитися в тій чи іншій ситуації. Якщо ваша дитина має ті чи інші труднощі, допоможіть їй. Ваша допомога зміцнить її психічне здоров'я і матиме важливе значення для її майбутнього.

