

«Особенности психологического здоровья детей дошкольного возраста с ОВЗ»

Подготовила педагог-психолог:
Канищева М.А.

Здравствуйте, уважаемые родители!

Действительность такова, что современные дети зачастую сталкиваются с трудными жизненными ситуациями, которые для детей с ОВЗ могут стать критическими.

Ввиду своих возрастных и индивидуальных особенностей ребенок не всегда может справиться с жизненными трудностями самостоятельно. Всем детям требуется психологическая поддержка. От взрослых зависит, насколько легко войдет ребенок в сложный взрослый мир. Психологическое здоровье является необходимым условием гармоничного развития ребенка.

Психологическое здоровье характеризует личность в целом и дает оценку проявлениям человеческого духа. Термин «психологическое здоровье» был введен в научный лексикон не так давно И.В. Дубровиной, которая считает, что психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Неоспорима и связь психологического здоровья с физическим.

Для дошкольников в качестве критерия психологического здоровья выступает гармония ребенка и социума. Исходя из этого были выделены **три уровня психологического здоровья:**

1. Высший (креативный), для которого характерны устойчивая адаптация, активное творческое отношение к действительности и наличие резервных сил, расходуемых в стрессовых ситуациях;

2. Средний (адаптивный), предполагающий адаптацию к социуму в целом при наличии повышенной тревожности и единичных признаков дезадаптации;

3. Дезадаптивный, отличительная особенность которого нашла отражение в нарушении баланса «ребенок-общество» за счет присутствия сбоев в регулятивных процессах.

Разрушающее воздействие на психологическое здоровье оказывает ряд **факторов**, которые можно разделить на две основные группы:

1. Средовые – все объекты окружающей действительности ребенка;
2. Субъективные – индивидуально-типологические особенности ребенка.

К средовым факторам можно отнести неблагоприятные семейные условия (особенности детско-родительских отношений, тип семейного воспитания, последовательность воспитания и др.), экологические и биогеографические условия (климат, сезонность и др.), социально-экономические (образование и профессия родителей, доход и социально-экономический статус семьи, жилищные условия и др.), психологические (например, психологический климат в семье, детском коллективе, среди соседей), антропогенные (урбанизация, индустриализация, промышленное загрязнение, шум и др.).

К субъективным (внутриличностным) факторам относятся характер, темперамент, самооценка, способности, ценностные ориентации, потребности, мировоззрение и т.д.

Психологическое здоровье формируется при взаимодействии внутренних и внешних факторов. Основным условием нормального психосоциального развития (помимо здоровой нервной системы) признается спокойная и доброжелательная обстановка, создаваемая благодаря постоянному присутствию родителей или воспитателей, которые внимательно относятся к эмоциональным потребностям ребенка, беседуют и играют с ним, поддерживают дисциплину, осуществляют необходимое наблюдение за ребенком. Следует предоставлять ребенку больше самостоятельности и независимости.

Задачи психологической поддержки детей:

1. Обучение положительному самоотношению и принятию других людей.
2. Обучение рефлексивным умениям (умение осознавать свои чувства, причины поведения).
3. Формирование потребности в саморазвитии (умение находить в трудных ситуациях силы внутри себя).

Создание в семье, подходящей для ребенка психологической атмосферы предполагает выполнение ряда условий:

- Во время того как родители выясняют отношения ребенок не должен присутствовать. То, что для взрослых может быть простым решением бытовых вопросов, для ребенка может стать психотравмирующим событием.
- Построение взаимоотношений с малышом должно быть изначально основано на согласии и взаимопонимании.
- Взрослым, пребывающим в стрессовом состоянии необходимо учиться контролировать собственные эмоции. Многие родители не задумываются о том, насколько часто они выплескивают переполняющие их обиды и злость в присутствии детей.

- Окружающие ребенка люди должны осознавать важность проведенного с ним времени. В такие минуты можно развлечь малыша рассказами о запомнившихся моментах собственного детства, одержанных в тот период побед и постигших разочарованиях. Дошкольник должен иметь возможность высказаться. В ходе информативной для обеих сторон беседы можно дать ребенку несколько полезных советов и объяснить, по какой причине следует поступать именно так, а не иначе.

Родителям следует помнить о том, что детство является особенным периодом. Важно учитывать, что осуществляемая дошкольниками деятельность ограничена игровыми процессами. Отсутствие в жизни ребенка познавательных и развивающих игр отбирает у него детство. Нанесенная в эти годы травма может сказаться на последующих этапах взросления. Недоигравшие в детстве дошкольники впоследствии могут испытывать проблемы с адаптацией в школе, ощущать собственную неполноценность и демонстрировать неумелость в сфере выражения чувств.

Чему научатся дети, каким будет их эмоциональное состояние, статус их психологического здоровья зависит от вашего настроения, от вашего умения управлять собой, от вашей способности решать личные проблемы.

Таким образом, чтобы не оказывать пагубного влияния на детей, нужно в первую очередь разобраться с собой, со своими эмоциональными проблемами, причинами, их вызывающими, найти выход из стрессовых ситуаций, а только затем – с причинами детских эмоциональных проблем и путями их коррекции.

Начнем с себя:

Экспресс-прием для снятия отрицательного напряжения через напряжение:

Сожмите кисти в кулаки как можно сильнее. Напрягите руки. Разожмите кулаки и пошевелите пальцами. Встряхните их. Испытайте чувство расслабления. Негативные чувства «живут на задривке», поэтому важно расслабить плечи.

Приподнимите плечи с напряжением, затем опустите их. Повторите 3 раза, затем поднимите каждое плечо несколько раз. Положите подбородок на грудь. Поверните подбородок и шею направо, затем налево. Повторите 3 раза, поворачивайте шейю. Сядьте прямо и удобно. Почувствуйте, как расслабилась шея.

Сложите руки в «замок» перед собой. Потянитесь, напрягая руки и плечи. Расслабьтесь. Встряхните кисти.

Экспресс-прием снятия эмоционального напряжения: дыхание по йоге:

Эффективным способом снятия напряжения является расслабление на фоне йоговского дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме 4 + 4 + 4: четыре секунды на вдох, четыре секунды на задержку дыхания, четыре на выдох. Прделайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно. Пауза закончена. Вы спокойны. Улыбнитесь.

Спасибо за внимание!