**Консультация «Как сохранить душевное здоровье детей в детском саду и семье»**

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

                                                                                                                                В.А.Сухомлинский

Не для кого не секрет, что благоприятные условия развития, обучения и воспитания дошкольника могут быть реализованы лишь при тесном взаимодействии двух социальных институтов – детского сада и семьи. Совместная деятельность педагогов дошкольного образовательного учреждения и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребенка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубокое социальное значение.

**Факторы риска, вызывающие нарушения психического здоровья**можно условно разделить на две группы:

1. Объективные факторы среды.
2. Субъективные, обусловленные индивидуально-личностными особенностями.

**Влияние факторов среды**

1. **Семейные неблагоприятные факторы**

**1)** Самый существенный фактор риска - **взаимодействие по типу** **«ребенок - кумир семьи»**, когда удовлетворение потребностей ребенка превалирует над удовлетворением потреб­ностей остальных членов семьи.

**2)** Отсутствие одного из роди­телей.

**3)** Конфликтные отношения между родителями.

 Постоянные ссоры в семье приводят к тому, что ребенок постоянно чувствует себя беззащитным и несчастным.

**3)** Родительское про­граммирование.

Вследствие чрезвычайно выраженной потреб­ности в любви родителей ребенок стремится адаптировать свое поведение так, чтобы соответствовать их ожиданиям, опираясь на их вербальные и невербальные сигналы. Такой ребенок про­живает не свою жизнь, а ту, которую ему «запрограммировали». При внимательном изучении такой ребенок чаще всего демон­стрирует повышенную тревожность, неуверенность в себе, а иногда и выраженные страхи.

**4)** Стили воспитания

**Диктат** - это систематическое подавление одними членами семьи (главным образом взрослыми или подражающими им старшими детьми) инициативы и чувства собственного достоинства у других ее членов.

 При склонности ребенка к лидерству результатом становится развитие в ребенке сильной реакции сопротивления. Если же личность ребенка ранимая и неустойчивая, итогом воспитательного процесса становятся повышенная тревожность, мнительность, склонность к страхам и неуверенность в себе.

**Гиперопека** (потворствующая, доминирующая) - это система отношений в семье, при которой родители, обеспечивая удовлетворение всех потребностей ребенка, ограждают его от каких-либо забот, усилий и трудностей, принимая их на себя.

Результатом становится робость, неуверенность в себе и закомплексованность ребенка. Формируется эмоционально незрелая, капризная, эгоцентричная, требовательная личность, неприспособленная к жизни

**Гипоопека (невмешательство) -**предполагает открытое или скрытое эмоциональное отвержение малыша собственными родителями. В этом случае ребенок не получает необходимого внимания, заботы, поддержки и помощи. При таком воспитании детям предоставляется полная свобода, а взрослые абсолютно не интересуются занятиями, интересами и чувствами младших членов семьи.

Недоласканный в детстве, не получивший нужной доли родительской заботы, такой ребенок чувствует себя слишком одиноким, недоверчивым, зачастую излишне подозрительным. Ему трудно доверить какое-то дело другим людям. Он все старается сделать сам.

**Сотрудничество** - это способ построения отношений в семье, основным принципом которого становится объединение семьи общими целями и задачами, совместной деятельностью, взаимной поддержкой во всех сферах, в том числе и в эмоциональной.

**5)** Проблемный характер семьи (антипедагогическая, амо­ральная, асоциальная, кризисная).

**1) Не налажена связь с педагогом**

Следует отметить встречу ребенка в детском саду с первым чужим значимым взрослым - воспитателем, которая во многом определит его последующее взаимодействие со значимыми взрослыми. И это может привести к росту самостоятельности ребен­ка, снижению его эгоцентризма, а может - к неудовлетворению его потребности в безопасности, развитию тревожности, психосоматизации.

**2) Конфликтные отношения со сверстниками**

Кроме того, в детском саду у ребенка может появиться серь­езный внутренний конфликт в случае конфликтных отношений со сверстниками. Внутренний конфликт вызывается противоре­чиями между требованиями других людей и возможностями ре­бенка, нарушает эмоциональный комфорт.

**3) Типы воспитания в ДОУ**

**Авторитарный** - воспитатель выполняет руководящие, организаторские функции, а дети только исполнители. Он не замечает, что несамостоятельность детей, их безынициативность - следствие его авторитарных тенденций к гиперопеке.

Такой воспитатель не любит и не умеет признавать свои ошибки. Дисциплинирующие воздействия преобладают над организующими.

Воспитатель этого типа воспитания низко оценивает возможности и способности детей. В его оценочных высказываниях преобладают замечания, порицания. Он не испытывает склонности к использованию косвенных средств воздействия на детей. Считает более правильным прямое и публичное указание ребенку на его ошибки, просчеты, недостатки в поведении.

**Демократический** - оптимальное разделение функций между воспитателем и детьми. При этом воспитатель учитывает возрастные психологические особенности детей. При максимуме требований к детям он проявляет и максимум уважения к ним.

**Либеральный** - воспитатель уходит от руководства детским коллективом. Для него характерна безынициативность, недостаточно развитая ответственность в выполнении своих функций. В связи с этим он пускает дела на самотек и переоценивает возможности детей.

Не проверяет выполнение своих требований детьми. Но если воспитатель узнает, что его требования ими не выполнены, то он на выполнении больше не настаивает. Также воспитатель не обращает внимания на необходимость использования косвенных замечаний и порицаний. Он непоследователен в своих установках. Мнение такого воспитателя дети чаще всего не ценят.

1. **Субъективные, обусловленные индивидуально-личностными особенностями**
2. **Тип темперамента.**

Стрессоустойчивость детей зависит от типа нервной системы. Данные психологических исследований позволяют сделать вывод, что отдельные свойства темперамента являются су­щественным фактором риска, который невозможно игнори­ровать.

1. **Наличие положительного фона настроения.**

Положительный фон настроения зависит от на­строения значимых взрослых (родителей и педагогов).

В завершении мне хотелось бы пожелать всем детям эмоционального благополучия в семье и в стенах детского сада, а коллегам - творческих успехов в нашем общем деле!

**Рекомендации воспитателям**

* **Создание уголка уединения в группе.**

**«Уголок уединения» в группе** - это место, где ребёнок ощущает себя в полной безопасности, здесь он может побыть наедине с собой, успокоиться и расслабиться, поиграть с любимым предметом или игрушкой, рассмотреть интересную книгу или просто помечтать.

**Цель использования «уголка уединения»** - создать условия для отдыха, уединения детей, релаксации и самостоятельных игр в течение дня, необходимых для выражения переживаемых детьми стрессовых ситуаций (утреннего расставания с родителями, привыкания к новому режимному моменту и т. п.).

В уголке уединения можно использовать:

- **Мягкий диванчик, удобные кресла, полупрозрачная ширма**;

- **Мобильный «Домик-трансформер»** - дает возможность уединиться ребенку в случае необходимости от «шумного» окружения сверстников, восстановить психическое и эмоциональное равновесие;

- **«Подушки-думки», «подушки-плакушки», мягкие игрушки разных размеров** - обняв такую подушечку или игрушку, ребенок может поделиться с ней своим настроением;

- **Альбом с семейными фотографиями воспитанников** - в любой момент ребенок может его открыть и мысленно оказаться рядом со своими близкими людьми, почувствовать их любовь, дающую чувство уверенности и защищенности в окружающем мире;

- **Телефон**, по которому малыш «звонит» маме или папе поделиться чем-то сокровенным;

 - **Дидактические игры «Собери бусы» и «Собери букет»** берут на себя функцию умиротворения. Создание красивых вещей для мамы поможет ребёнку быть в гармонии с собой.

* Также эта зона может использоваться как **«Уголок настроения»**

**Цель создания «Уголка настроения»** - способствовать обогащению эмоциональной сферы, дать понятие о разделении положительных и отрицательных эмоций, учить распознавать свои собственные эмоции и чувства, помогающие им адекватно реагировать на настроение сверстника или взрослого.

В этом случае используются различные дидактические игры по изучению эмоциональных состояний:

- «Чувства и эмоции»;

- «Как поступают друзья»;

- «Угадай эмоцию»;

- «Найди друзей»;

- «События и эмоции»;

- «Мои чувства»;

- «Эмоции в сказках».

Каждая игра подбирается в зависимости от ситуации. В случае, если ребёнок чувствует себя некомфортно, сначала необходимо мягко выяснить причину его состояния, а затем предложить ребёнку поиграть в ту или иную игру.