

Нервно-психическое здоровье ребёнка – это один из критериев здоровья в целом. От нашей непростой жизни страдают, в первую очередь, наши дети. Они испытывают дефицит общения с близкими им людьми, переживают постоянные стрессы, потому что не удовлетворяются их базовые потребности: в родительской любви, ласке, защищённости.

В дошкольном детстве закладывается фундамент психического и физического здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, а также необходимые навыки и привычки, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Поэтому необходимо на ранних стадиях развития личности обучать детей цивилизованным способам выхода негативных эмоций и саморегуляции поведения, чтобы к 5-6 годам у ребёнка сформировалась правильная социальная ориентация, развилась способность к адаптации и саморегуляции.

Забота о воспитании психически и физически здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения, поэтому у нас остро встает проблема профилактики и коррекции психоэмоционального напряжения у детей.

Слово "стресс" используется, по-видимому, чаще любого другого научного термина и в популярной литературе, и в быту. Стресс определяют как ответ организма и личности на экстремальные воздействия или повышенную нагрузку. Стресс приводит к разнообразным изменениям в организме, личности и ее отношениях с окружающим миром.

Обучать тому, как определить свое психофизическое состояние, необходимо начиная с детского возраста. Для этого и родители, и педагог-психолог, и воспитатель детского сада должны научиться четко разграничивать личностные черты и особенности психического состояния ребенка.

Отсюда следует, что необходимо не только по возможности устранять стрессовые факторы, влияющие на детей, кроме того, и родителям, и педагогам необходимо научиться, хотя бы на элементарном уровне, диагностировать признаки стрессового состояния у детей.

У детей разного возраста преобладающие причины возникновения стресса различны. Это связано с тем, что в разном возрасте у ребенка различные "зоны психической чувствительности", которые наиболее ранимы и подвержены стрессу.

Родителям, обычно, такие тонкости неизвестны. Поэтому, временами, бывает трудно отличить детский стресс от недомоганий, сопровождающих нормальные процессы роста и развития ребенка. Как же узнать, что у малыша именно стресс, а не что-то другое?

*Продолжительность.* Плохое настроение в течение одного дня является абсолютно нормальным. Но если ребенок капризничает и не слушается на протяжении недели, а то и месяца, это должно стать поводом для волнений.

*Возрастное соответствие.* Ситуация, когда двухлетний ребенок плачет и хватается за одежду покидающей его мамы, совершенно нормальна. Но если то же самое происходит с девятилетним ребенком, то родители должны более внимательно присмотреться к малышу.

*Интенсивность.* Оказывает ли поведение ребенка отрицательное воздействие на его жизнь? Например, все дети боятся чудовищ, но, возможно, ваш ребенок не может заснуть от страха, думая о них?

Отклонение от нормы. Насколько его поведение не соответствует привычному? Насколько его реакция на проблематичные ситуации и неприятных людей отличается от привычной, нормальной для детей его возраста и темперамента?

*Если вам кажется, что ваш ребенок переживает стресс, необходимо выяснить, почему.*

Причинами стрессов и психотравм у детей может являться необходимость разлучаться с близкими людьми, начиная от похода в детский сад, перемены в привычном течении жизни и, кстати, на третьем месте по распространенности - телевизионные программы. Часто неизбежные стрессы связаны с расставанием, посещением врача или парикмахера, больницей. Отношение ребенка к этим событиям связано в первую очередь с тем, как их переживает взрослый – дети заражаются от тревожности родителей. Распространенная причина стресса – это развод родителей. Мир малыша состоит из двух половинок: маминой и папиной. И когда эти половинки разъединяются, раскалываются, он испытывает порой настоящие физические страдания. Взрослые должны об этом помнить. У ребенка начинает болеть голова, снятся страшные сны. Иногда он ищет для себя опасную ситуацию, которая кончается травмой. Стресс вызывается также различного вида катастрофами, травмами, и т. д.

Источником переживаний малыша оказывается все, к чему он прикасается, все, что имеет для него интерес и значение. Во взаимоотношениях с другими людьми - взрослыми (сначала близкими) и детьми - ребенок остро чувствует и ласку, и несправедливость, добром отвечает на добро и гневом - на обиду. Поведение окружающих по отношению к ребенку постоянно вызывает у него разнообразные чувства: радость, гордость, обиду и т. д. Ребенок, с одной стороны, остро переживает ласку, похвалу, с другой - причиненное ему огорчение, проявленную к нему несправедливость.

Наиболее сильный и важный источник переживаний ребенка - его взаимоотношения с другими людьми, взрослыми и детьми. Когда окружающие ласково относятся к ребенку, признают его права, проявляют к нему внимание, он испытывает эмоциональное благополучие - чувство уверенности, защищенности. Обычно в этих условиях у ребенка преобладает бодрое, жизнерадостное настроение. Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям.

Хорошее отношение со стороны окружающих необходимо ребенку. Более того, малышу важно не только понимать, чувствовать, что к нему хорошо относятся, но и слышать об этом, и связывать это хорошее отношение именно с собой как с личностью, а не только с позитивной оценкой поступка.

Эмоциональное благополучие обеспечивает высокую самооценку,

сформированный самоконтроль, ориентацию на успех в достижении целей, эмоциональный комфорт в семье и вне семьи. Именно эмоциональное благополучие является наиболее емким понятием для определения успешности развития ребенка. Оно зависит не от культурных и индивидуальных особенностей ребенка, а только от оптимальности системы "мать - дитя".

Педагог-психолог образовательного учреждения может научить педагогов видеть возможные источники угроз психологической безопасности детей, по возможности блокировать стрессовые факторы или ослаблять степень их стрессорного воздействия при помощи специальных приемов и технологий.