



# **ЯК ЗМІЦНИТИ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я**

## **ДОШКІЛЬНИКА**

Психічне здоров'я дитини - це сукупність і злагоджена робота мозку, нервової системи, усіх життєво необхідних функцій організму, забезпечення позитивного стану психоемоційної сфери в умовах сприятливого психологічного клімату. Психічно здоровою вважається дитина тоді, коли її емоційні та інтелектуальні потреби в спілкуванні, грі та навчанні цілком задовольняються, коли вона не відчуває психічної чи м'язової напруги. Зміцнити психічне здоров'я дитини, зняти напруження можна за допомогою нескладних прийомів.

***ПРИЙОМАМИ ЗНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО, М'ЯЗОВОГО НАПРУЖЕННЯ ТА ЗАГАЛЬНОГО ЗМІЦНЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я Є:***

### Домашній затишок

Дитина має постійно перебувати в умовах психологічного захисту та безпеки. Вона має знати, що зі своїми труднощами та турботами може звертатись до рідних і отримати у них допомогу чи підтримку.

### Спілкування з домашніми тваринами

Домашні улюбленці допомагають зняти стресовий стан, заспокоїти нервову систему, підняти настрій.

### Фізичні навантаження

Найкращим способом зняття нервового напруження є фізичні навантаження - фізична культура і фізична праця. Якщо в дитини поганий настрій, потрібно організувати прогулянку на свіжому повітрі з рухливими чи спортивними іграми.

### Позитивні емоції

Усмішка, жарт, гумор здатні знімати психологічне напруження. Почитайте з дитиною гуморески, відвідайте цирк.

### Спілкування з природою

Природа заспокоює нервову систему, додає врівноваженості, спокою, збагачує емоційно-чуттєву сферу новими враженнями.

### Музика

Здавна відомі цілющі властивості музики. Повільні музичні твори П.Чайковського, Ф.Шопена допоможуть позбутися поганого настрою, набути душевного спокою та рівноваги.



# РОЛЬ СІМ'Ї У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ В ДОШКІЛЬНОМУ ВІЦІ.

Здавна триває дискусія, що є важливішим у становленні особистості: сім'я чи суспільне виховання (дитячий садок, школа, інші освітні установи).

Так видатний педагог Я. А. Коменський схилився на користь сім'ї і називав материнською школою ту послідовність і суму знань, яких набуває дитина з рук і вуст матері, уроки матері без перерви в розкладі і без вихідних і канікул. Погоджувався з ним Г. Песталоцці: «Сім'я є істинним органом виховання».

Відомий психолог О.М.Леонт'єв виділив обсяг близьких дитині людей, до виховних впливів яких вона чутлива. Виявляється. Що дитина в перші роки не сприймає зауважень, умовлянь, порад «чужої тьоті» (вихователя, сусідки, перехожої...), для неї саме авторитетне – «Так мама сказала», «Так звелів тато». Немає таких якостей особистості, у формуванні яких не брала б участь сім'я. Дитина бачить приклад, поведінку батьків, їх взаємовідносини, елементи трудового співробітництва, буде своєю поведінку на основі наслідування відповідно до своєї статі.

Батьки – головні природні вихователі дитини. Основний чинник у формуванні особистості – це виховний клімат сім'ї. Рідна домівка – не тільки місце притулку, дах над головою, а й родинне вогнище, місце захисту від життєвих негараздів. Батьки є першим суспільним середовищем дитини, а родина – провідним інститутом соціалізації. Батьки першими розкривають маленькій людині предметний світ і надають йому емоційного забарвлення.

Через життя в сім'ї формується ставлення до людей, речей, самого себе, виробляються ідеали та цінності. Любов дитини до батьків забезпечує безпеку, виступає гарантом емоційного благополуччя. Дитині мало просто того, щоб її любили. Вона потребує підтримки на всіх періодах дитинства.

Глибокий, постійний контакт з дитиною – необхідна умова виховання у будь-якому віці.

Вираз «діти – дзеркало сім'ї» дуже точно передає зміст орієнтації дитини на сукупність духовних і моральних цінностей, які культивує її сім'я. В кожній родині свої уявлення про добро і зло, свої пріоритети і моральні цінності: в одній на високий щабель поставлені доброта, милосердя, гуманність, в інших – навпаки, панує культ жорстокості.

У сім'ї формується характер дитини, її особистісні риси, в т.ч. закладаються основи національної свідомості, і відбувається становлення особистості загалом. Ще В. О. Сухомлинський відзначав, що «... сім'я – це повноводна річка, водами якої живиться держава». У сім'ї шліфуються найтонші грані людини - громадянина, людини – трудівника, людини – культурної особистості. Макаренко, звертаючись до батьків, наголошував: «Ваша власна поведінка – найголовніша річ. Не думайте, що ви виховуєте дитину лише тоді, коли з нею розмовляєте, повчаєте або караєте. Ви виховуєте її у кожному моменті вашого життя».

Проте, сучасна українська сім'я зациклена на економічній площині життя. Дух комерціалізації витісняє з нашого життя усталені цінності. Батьки живуть суєтно, поспіхом, вони переобтяжені буденними справами. Затьмарені економічними проблемами вони зовсім забули про дітей.

Хвилинку, дорослі зупиніться, не пропускайте години батьківського щастя, подивіться в очі своєї дитини – там ви побачите свою старість. Чим більше часу ви будете приділяти дитині, тим більше любові отримаєте будучи на пенсії .

