

## **Як зберегти психічне здоров'я дошкільника.**

Психіка дитини дошкільного віку характеризується підвищеною ранимою і легким виснаженням. Багато впливу навколишнього світу може виявитися для нього надсильним і стати причиною нервових реакцій і навіть нервових розладів.

Батьки повинні знати межі психоемоційних можливостей малюка 3-6 років і не допускати дії тих подразників, які занадто сильні для дитини і можуть викликати зрив вищої нервової діяльності, привести до розвитку нервового захворювання.

Небезпека розвитку неврозу у дошкільнят таїться в зіткненні збуджувального і гальмівного процесів в корі головного мозку. Суть його полягає в наступному. Багато виховного впливу спрямовано на те, щоб виробляти у малюка стриманість, уміння «загальмувати» свої бажання, але в силу особливостей віку дитина рухлива, активна, допитлива, вона пристрасно прагне пізнати навколишній світ, проявити самостійність, і нерідко ці активні дії наштовхуються на батьківську заборону: «не можна», «не роби цього», «не розмовляй», «не совайся» і т. д. Постійні заборони зумовлюють перевантаження гальмівного нервового процесу, який у дошкільнят ще відносно слабкий. Крім того, створюються умови для зіткнення цього процесу з порушенням, з бажанням щось робити, рухатися, говорити і т.п. Якщо такі перевантаження і «сшибки» повторюються часто, у дитини може розвинути невроз.

Дошкільний вік невропатологи називають колискою неврозу, періодом впертості, негативізму, бо дитина бурхливо протестує проти численних бар'єрів, які ставлять дорослі на шляху його активної пізнавальної та м'язової діяльності. Можливість розвитку неврозу у дошкільників явно зростає, коли батьківські заборони супроводжується окриком, загрозою або тілесним покаранням. У подібній ситуації заборона набуває характеру психотравми, що народжує не тільки конфлікт між дитиною та батьками, але і грубу дезорганізацію дитячих думок і почуттів, а іноді - повний зрив психоемоційної діяльності.

До 3-4 років правильно вихована дитина добре засвоює зміст слів «ні» і «не можна», що позначають тверде відхилення його необгрунтованих прохань, вимог і бажань. Гальмівні реакції на такі слова виробляються легше, якщо, пускаючи в хід крик, плач, істеричну реакцію, діти нічого цим не досягають. По-перше, нікому з дорослих, які оточують дитину, не слід показувати виду, що така поведінка малюка їх хвилює. По-друге, різкий окрик зазвичай

марний. Найбільш вірною формою поведінки дорослих у таких випадках є спокійне роз'яснення малюкові непривабливості його поведінки і тверде відхилення необґрунтованої вимоги, нерозумного прохання, невиправданого бажання. Головне, щоб при цьому зберігалася єдина лінія в поведінці дорослих, а їхні слова не розходилися зі справою (за винятком будь-яких надзвичайних обставин).

При необхідності дітей карають, але без приниження їх гідності. Можна позбавити малюка улюблених іграшок, солодощів і т.п. Якщо дитина покарана, наприклад, батьком, краще, щоб скасував покарання теж він. Серйозну помилку допускають ті батьки, які скасовують покарання, одержане дитиною від іншого члена сім'ї. Подібний підхід сприяє тому, що діти перестають зважати на вимоги дорослих. Однією з форм покарання є тимчасове охолодження до дитини батьків та інших членів сім'ї.

Одномоментна, але сильна психічна травма може викликати у дитини невроз у формі порушення мови - заїкання або навіть повне вимикання мови на певний час.

Нерідко причиною заїкання бувають поведінка п'яних батьків, грубі покарання дитини. Заїкання ускладнює спілкування дітей з іншими особами, народжує почуття власної неповноцінності.

Наслідком потрясіння чи конфлікту дитини з оточуючими може бути невроз нав'язливих станів. Нав'язливими бувають страхи, спогади, вчинки. Такий хворобливий стан зазвичай розвивається як умовний рефлекс з небажаним ефектом. Зв'язок з пережитою психічною травмою може зафіксуватися також в нав'язливих діях у вигляді нескінченного обплывування, шмигання носом, постукування ногою чи рукою, кивання головою.

Психічна травма дошкільника (особливо у віці 3-4 років) буває обумовлена одномоментним надсильним впливом різного походження, але неодмінно пов'язаним зі страхом. Так, дитина може дуже злякатися під час грози, землетрусу, пожежі. Жах охоплює малюка при раптовій появі розлюченого гавкаючого собаки. Почуття страху може з'явитися і в звіринці або в цирку, де демонструються великі хижаки.

Слід враховувати, що психіка особливо ранима у дітей фізично ослаблених від народження, у малюків збудливих, які легко виснажуються, часто хворіють. Цим дітям вкрай необхідний надійний заслін від психотравмуючих впливів навколишнього середовища. Якщо ж дитину і чекає зустріч з незрозумілими, але вражаючими впливами (наприклад, відвідування

зоопарку), то малюка необхідно психологічно до цього підготувати і по необхідності обмежувати видовищні та інші враження.

Невроз дитячого страху виникає іноді в результаті перегляду кінофільмів і телевізійних передач. Перегляд дитячих телевізійних передач, слухання казок, оповідань, віршів, пісень, повинно бути зрозумілим і доступним, але не страхітливим.

Деякі батьки в «виховних цілях» залякують дитину міліціонером («прийде і забере») або лікарем («зробить укол»). Надалі при одній згадці, наприклад, про лікаря дитина впадає в панічний стан. Але ж з медичними працівниками йому неодмінно доведеться зіткнутися, і не раз.

Важкою психічною травмою для дитини є розпад сім'ї. Він не може ще правильно оцінити, що відбувається, не в змозі без потрясіння перенести відхід з сім'ї батька чи матері.

Найбільш часто зустрічається форма неврозу у дітей - неврастенія, тобто різко виражене виснаження функціональних можливостей центральної нервової системи. У дітей-неврастеніків відзначаються невпевненість у своїх силах, ослаблення волі, пам'яті, уваги, порушення сну. Розумові та фізичні навантаження, навіть помірні, нерідко викликають у них бурхливі вегетативні реакції: почервоніння або збліднення особи, рясне відділення поту, біль у серці, підвищення температури тіла.

Основний принцип профілактики неврозів у дітей - це дотримання оптимального ритму життя: розумне чергування і поєднання розумових, емоційних і фізичних навантажень.

Якщо дитина на розпорядження реагує різко негативно, недоцільно наполягати на його виконанні. Краще у таких випадках почекати, коли дитина заспокоїться. Упертим дітям розпорядження слід віддавати не у формі наказу, а у вигляді прохання, супроводжуючи її словами «будь ласка», «будь добрий» і т. п. Пропозиції та прохання батьки та інші дорослі повинні вимовляти без ноток роздратування, а тим більше гніву, найбільш доречний рівний, спокійний тон.

Батькам корисно пам'ятати просту істину: неврози у дітей легко попередити, але дуже важко лікувати.

1. *Створіть* удома спокійну, дружню атмосферу. За необхідності робіть дитині зауваження коректно, не підвищуючи тону.
2. Будуйте взаємини з дитиною **на основі взаємоповаги і взаєморозуміння**. Прислухайтесь до думки дитини, давайте їй змогу вільно висловлюватися.

3. *Встановіть **чіткі** вимоги* й будьте послідовними.
4. *Будьте терплячими.* Контролюйте негативні емоції.
5. *Заохочуйте допитливість* дитини, збагачуйте розвивальне предметно-ігрове середовище сюжетними іграшками і книгами, настільними іграми. По змозі виділіть для дитини окрему кімнату або влаштуйте дитячий куточок у загальній кімнаті.
6. *Поважайте **дитину**, вірте в її* можливості, створюйте умови для її всебічного розвитку. Разом із дитиною відвідуйте дитячі вистави, переглядайте розвивальні телепередачі, читайте художню літературу. Обов'язково обговорюйте, аналізуйте отриману інформацію.
7. *Розвивайте в дитини впевненість*, активність, адекватну самооцінку. Хваліть дитину. Не залишайте непоміченими вияви самостійності. зусилля дитини.