**Укрепление психологического здоровья дошкольников, посещающих Службу логопедической помощи**

**Подготовила педагог - психолог МБДОУ № 258 Н.В.Шмакова**

«Единственная красота, которую я знаю - это здоровье».

Генрих Гейне

В 1989 году принята Конвенция о правах ребенка, именно поэтому 20 ноября считается Всемирным днем ребенка. В нашей стране эту дату отмечают как «Всероссийский День правовой помощи детям». В связи с этим вспомним Федеральный закон от 21.11.2011 № 323- ФЗ «Об охране здоровья граждан»:

- дети, независимо от возраста, имеют равные права в сфере охраны здоровья, как и их родители или иные граждане нашей страны,

 - основными принципами охраны здоровья являются не только соблюдение прав граждан в сфере охраны здоровья и обеспечение связанных с этими правами государственных гарантий, но и приоритет охраны здоровья детей (например, ст. 4, 54 Закона №323-ФЗ), в том числе и психологического.

Психологическое здоровье является необходимым условием функционирования и развития ребёнка в процессе жизнедеятельности; представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, которые обеспечивают гармонию между потребностями человека и общества.

С одной стороны, оно является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, с другой стороны, обеспечивает ему возможность непрерывного развития в течение всей его жизни.



 **Критерии психологического здоровья:**

* состояние психического развития ребёнка, его душевного комфорта;
* адекватное социальное поведение;
* умение понимать себя и других;
* более полная реализация потенциала развития в разных видах деятельности;
* умение делать выбор и нести за него ответственность.

 **Причины нарушения психического здоровья**

К отклонениям в состоянии психологического здоровья детей приводит сочетание неблагоприятных внешних факторов (семейные, взаимоотношения со сверстниками) с индивидуальной предрасположенностью:

1. Соматическое заболевания (дефекты психического развития).

2. Неблагоприятные факторы, стрессы, воздействующие на психику.

Психологически здоровый дошкольник - это дошкольник, у которого наблюдается сбалансированность внутренних (познавательных, эмоциональных, физиологических) и внешних (требования социального окружения) особенностей развития его личности.

Если дошкольник испытывает продолжительные нервные перегрузки (стресс, обиду, не справляется с нагрузкой), происходит истощение возможностей, и могут возникать различного рода нервно-психические расстройства (невроз). Наиболее типичный невроз у детей дошкольного возраста – это неврастения.

 **Признаками неврастении являются:**

* повышенная раздражительность;
* быстрая утомляемость;
* расстройство сна;
* сонливость;
* неустойчивое настроение;
* ухудшение аппетита.

При возникновении утомления (временного снижения работоспособности) необходим отдых. Иначе это может привести к переутомлению.

 **Переутомление проявляется в**:

* головных болях;
* слабости;
* снижении аппетита;
* нарушении сна;
* ухудшении памяти;
* рассеянности.

Переутомление приводит к нервно-психическим заболеваниям.

 **Что нужно сделать, чтобы личностный рост был гармоничным?**

Несколько конкретных советов о том, как сформировать у ребёнка хорошую самооценку, уверенность и способность противостоять трудностям:

* взрослым важно проявлять доверие и уважительное отношение к ребёнку;
* при возникновении жизненных сложностей необходимо демонстрировать ребёнку позитивное отношение к жизни и уверенность в возможности преодоления трудностей;
* никогда не обманывать ребёнка - делать хорошую мину при плохой игре, т.к. дети очень чувствительны к фальши;
* не сравнивать ребёнка с другими детьми, особенно если сравнение не в пользу ребёнка;
* чтобы выработать чувство ответственности, необходимо, чтобы у ребёнка были дела, за которые отвечает только он (домашние поручения, уроки и т. д.);
* чаще хвалить ребёнка, но похвала не должна быть фальшивой, иначе у ребёнка возникнет чувство собственного бессилия;
* помогать ребёнку только в том случае, когда он об этом попросит.

**Говорите ребенку слова одобрения**

В трудную минуту дети нуждаются в простых, но таких важных словах поддержки от родителей. Это не только поднимает настроение ребенку, но и повышает его самооценку, внушает веру в себя. Вот список слов, которые ребенок должен слышать как можно чаще:

* Ты на верном пути!
* С каждым днем у тебя получается всё лучше!
* Это то, что нужно! Здорово!
* Я тобой горжусь!
* Мне очень нужна и важна твоя помощь!
* Для меня важно все, что тебя волнует, тревожит и радует!
* Ты лучше всех!
* Я очень люблю тебя!

Поддержка родителей просто необходима ребенку, особенно если он переживает не лучшие времена в своей жизни. Если ребенку есть к кому обратиться в трудную минуту — его психологическое здоровье  будет в порядке.

Родителям очень важно научиться чувствовать, когда нужно уделить ребенку больше времени и поговорить с ним по душам, а когда лучше не переусердствовать с жалостью и сочувствием. Маме и папе важно и нужно донести до ребенка простую истину: он всегда будет нужен и любим.

**При соблюдении этих правил психологическое здоровье ребёнка-логопата дошкольного возраста будет в полном порядке! Берегите своих детей!**