Профилактика неблагоприятного развития личности ребенка

Психологическое здоровье определяет личностное и психосоматическое здоровье. Ведь не секрет, что в настоящее время эмоциональная сфера современных дошкольников развита достаточно слабо: очень мало веселых и эмоционально благополучных детей, способных улыбаться и смеяться от души. Все свои усилия родители направляют на развитие интеллектуальной сферы ребенка, отодвигая эмоциональное развитие на второстепенный план. А ведь **эмоции играют важную роль в жизни детей**: они помогают воспринимать действительность, реагировать на нее и в конечном итоге определяют всю жизнь человека и его место в социуме.

Ребенок, у которого развита социально-эмоциональная сфера, вступает во взрослую жизнь уверенный в своих силах, способный сочувствовать и легко выстраивать межличностные отношения, понимая и считаясь с мнениями и чувствами других людей. Он веселый и активный, самостоятельный и доброжелательный, помогающий и любознательный, инициативный и уверенный в себе, открытый и сопереживающий. Эти личностные качества соответствуют ребенку с нормальным психологическим здоровьем. Таких мы и хотим видеть своих детей. А что для этого нужно сделать? Алгоритм психологических развивающих занятий прост. Во-первых, познакомить детей с собственными эмоциями и чувствами, имеющими богатую красочную палитру от негативных до позитивных чувств и эмоций. При этом делается акцент на том, что нет плохих чувств, так как абсолютно все эмоции выполняют ту или иную функцию, сообщая нам важнейшую информацию о нашем внутреннем психическом мире, о степени удовлетворения глубинных потребностей, и помогают правильно выстраивать отношения с людьми. Так, например: чувство страха предупреждает об опасности, подсказывает, что нужно искать защиты и поддержки, а чувств одиночества подсказывает о нехватке человеческого общения и близости, а чувство радости свидетельствует о восполнении важной потребности.

Во-вторых, научиться распознавать и понимать свои собственные эмоциональные состояния и чувства, вступая с ними в непосредственный контакт. Как это можно сделать? Конечно, прежде всего, надо обогатить словарь чувств, необходимый при

озвучивании своего состояния и чувства на данный момент времени. Для этого можно придумать много игр и подобрать различные житейские ситуации, и с помощью словаря чувств разобраться что герой истории чувствует и о чем думает. Например: «Зайку бросила хозяйка, под дождем остался зайка! Со скамейки слезть не мог, весь до ниточки промок!» — Что зайка чувствует? Что чувствуешь ты сам?

В-третьих, научить управлять адекватными средствами своими негативными состояниями и чувствами без причинения себе и окружающим людям физического и морального ущерба. Если негативные эмоции (страх, гнев, обида) не подавлять в себе, а верно направить их разрушительную энергию на прямое или косвенное «отреагирование», то этот механизм становится главным способом профилактики психосоматических заболеваний. Так как энергия не проявленной эмоции никуда не исчезают, а «застревают» в теле и рано или поздно она все равно дает о себе знать либо взрывом эмоций, либо агрессивным поступком, либо болезнью. А подавливать, скрывать, не обращать внимания на свои чувства ребенок научается в семье, где родители своими бессознательными установками и культурными особенностями «замораживают» и дает запрет на чувства у своих детей, говоря им следующие фразы «воспитательного процесса»: «Не хнычь, не распускай нюни!», «Не расстраивайся — купим другую куклу!», «Не кричи, не смейся громко — неприлично!», «Мальчики не плачут!», «На бабулю не сердятся!». И чтобы угодить взрослому ребенок начинает скрывать свои негативные чувства, а значит скрывать и сильные позитивные чувства тоже. И ребенок растет без контакта со своими чувствами, не умеет распознавать их, и, следовательно, не умеет настроиться на чувства другого человека, т.е. сочувствовать и сопереживать им.

Культура выражения чувств и культура общения заключается в том, чтобы уметь выражать свои чувства как, находясь наедине с собой, так и общаясь с другим человеком или коллективом.

Чувства можно выражать по-разному: поплакать; физически разрядиться (побегать, попрыгать, покричать); нарисовать свои чувства; побыть одному и успокоиться; поговорить с другом; побить подушку; поколотить молотком пластилин; порвать бумагу.

Очень важно правильно говорить о своих негативных чувствах по поводу происходящего собеседнику, используя безопасную форму «я — высказывания», в которой отсутствует оценка личности и не вызывает сопротивления.

Эти теоретические и практические знания, приобретенными дошкольниками, в будущем позволяет ему быть в роли хозяина своей эмоциональной сферы и коммуникативных связях, которыми он умело управляет. Он становится целостной личностью со здоровой психикой, способным справиться со всеми жизненными невзгодами и кризисами.

Другими словами, ребенок научается быть не рабом своих чувств, а быть выше них.

Желаю Вам успехов!
Педагог-психолог ГБДОУ №2