Воспитатель МАДОУ-детского сада № 85

 г. Екатеринбурга

 Советникова Лариса Валентиновна

**Важность психологического здоровья ребенка**

**в формировании личности**

**Важность психологического здоровья ребёнка для формирования личности** заключается в том, что оно выступает фундаментальным условием полноценного функционирования и непрерывного развития личности, обеспечивает человеку гармонию с самим собой и окружающей средой.

Если составить обобщенный портрет психологически здорового человека, то мы увидим спонтанного, творческого, жизнерадостного, веселого, открытого, познающего себя и окружающий мир человека не только разумом, но и чувствами, и интуицией.

Но, как воспитать в ребенке психологическое здоровье? Воспитание ребенка – это система, которая состоит из отдельных составляющих: семья (мама, папа, брат, бабушки, дедушки); детский сад со сверстниками и воспитателями; социум.  Роль воспитателя в сохранении психологического здоровья детей заключается в следующем:

– Способствовать созданию в учреждении (группе) спокойной, жизнерадостной, творческой обстановки;

– Проявлять искренний интерес к личности каждого ребенка, его состоянию, настроению;

– Организовывать жизнедеятельность детей таким образом, чтобы у них накапливался положительный опыт добрых чувств;

– Собственным поведением демонстрировать уважительное отношение ко всем детям, взрослым;

– В подготовке и проведении обучающих занятий учитывать возрастные особенности и интересы детей;

– Создать условия для формирования у детей положительных взаимоотношений со сверстниками, привязанности и доверия к взрослым;

– Учить детей осознавать свои эмоциональные состояния, настроения и чувства окружающих людей.

– Формировать у детей умение устанавливать связь между поступками, событиями, настроением и самочувствием людей;

– При организации взаимодействия чаще пользоваться поощрением, поддержкой детей, чем порицанием и запрещением;

– Создать условия для эффективного доверительного сотрудничества с родителями воспитанников.

И конечно огромную роль в становлении личности ребенка играет семья и ее методы воспитания. Так :

- если постоянно критикуют, он учится ненавидеть;

- если высмеивают, он становится замкнутым;

- если хвалят, он учится стать благородным;

- если поддерживают, он учится ценить себя;

- если растёт в упрёках, он учится жить с чувством вины;

- если растёт в терпимости, он учится понимать других;

- если растёт в честности, он учится понимать других;

- если растёт в безопасности, он учится верить в людей;

- если живёт во вражде, он учится быть агрессивным;

- если живёт в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.

**Подводя итог, важно отметить что для поддержания психологического здоровья ребёнка важно:**

* Создать ощущение безопасности и стабильности. Ребёнок должен быть уверенным в любви к нему, убеждённым в том, что его принимают и ценят таким, какой он есть.
* Научить ребёнка называть и выражать свои эмоции. Важно показать, что все эмоции нормальны и имеют право на существование.
* Регулярно гулять на свежем воздухе, играть и заниматься спортом. Это помогает снижать уровень стресса, улучшать настроение и способствует здоровому сну.
* Быть примером для ребёнка. Важно говорить о своих чувствах, решать конфликты мирно, заботиться о себе и своём здоровье.