

Особливості психологічного здоров'я дошкільників

У сучасному суспільстві, де щороку посилюються вимоги до маленької особистості, де відбуваються зміни життєвих догм, такі короткочасні стани, як тривожність, агресивність, замкнутість, перетворюються на стійкі. Не кожна дитина здатна впоратись з такими вимогами, і це провокує до постійності негативних станів, які суттєво впливають на здоров'я кожного.

Серед багатьох факторів, від яких залежить майбутнє держави, одним із найголовніших є стан здоров'я її громадян. Зв'язок між здоров'ям і поведінкою людини є очевидним і водночас дуже складним. Поведінка людини формується з дитинства під впливом оточення (батьки, родина, однолітки, дитячий садок, школа, ЗМІ) як свідомо, так і несвідомо — на основі емоційного сприйняття. Поведінка, пов'язана зі здоров'ям, є невід'ємною частиною стилю життя людини.

Виховання психологічно грамотних та здорових людей, які вміють вивчати самих себе, розвивають свою особистість, піклуються про своє здоров'я та здоров'я оточуючих людей, слід розпочинати якнайшвидше, ще в перші роки життя дитини.

Традиційно компоненти здоров'я поділяють на такі:

- психічне здоров'я,
- соціальне здоров'я,
- фізичне здоров'я.
- духовне здоров'я.

Як одну зі складових здоров'я людини в цілому виділяють психологічне здоров'я. Воно є необхідною передумовою повноцінного функціонування і розвитку людини в процесі її життєдіяльності.

Якщо ми говоримо про дітей дошкільного віку, основними показниками сформованості психологічного здоров'я є процес адаптації під час вступу до дошкільного закладу, рівень розвитку комунікативних навичок, рівень позитивної мотивації до соціально важливої для даного віку діяльності, відсутність відхилень у поведінці.

Діти дуже довірливі, легко піддаються впливу, навіюванню. Якщо дитину весь час залякувати хворобами та нещастями, то ми не розвинемо в неї бажання бути здоровою, а викличемо страх. Дитина повинна рости з усвідомленням, що від її навичок та розумної поведінки залежить її здоров'я та здоров'я людей, які її оточують.

Психологічне здоров'я дитини включає в себе різні компоненти життєдіяльності:

- стан психічного розвитку дитини, її душевного комфорту;
- адекватну соціальну поведінку;
- вміння розуміти себе та інших;
- більш повна реалізація потенціалу розвитку в різних видах діяльності;
- вміння робити вибір і нести за нього відповідальність.

Таким чином, психологічне здоров'я — це важлива складова соціального самопочуття людини та її життєвих сил. Психологічне здоров'я пов'язане з особливостями особистості, що включає в себе всі аспекти внутрішнього світу людини і засоби його зовнішніх проявів. Показниками сформованості психологічного здоров'я у дошкільника є рівень адаптації до дошкільного закладу, рівень розвитку комунікативних навичок, позитивна активність та відсутність відхилень у поведінці.