

Психологическое здоровье ребенка в семье

Речь пойдет о важности сохранения, укрепления **психологического здоровья ребенка в семье**. Уделим внимание общению родителей с детьми, сотрудничеству и сотворчеству, участию родителей в значимых для **ребенка видах деятельности**.

В данном случае этим видом деятельности будет ИГРА.

Термин *«психологическое здоровье»* возник недавно, но уже достаточно широко используется в психолого-педагогической практике. В чем же специфика **психологического здоровья?**

Психологическое здоровье как целостное состояние личности нередко выражается такими понятиями как:

- Эмоциональное самочувствие
- Эмоциональное благополучие
- Внутренний душевный комфорт

К числу необходимых условий **психологического здоровья** относят и доминирование позитивных эмоций над отрицательными эмоциями.

В силу своих возрастных особенностей дети порой еще не владеют всеми составляющими **психологического здоровья**. Однако основы эти закладываются уже сейчас. И нам с вами важно это время не упустить!

Ребенок всегда играет, он есть существо играющее, но игра его имеет большой смысл. Она точно соответствует его возрасту и интересам и включает в себя такие элементы, которые ведут к выработке нужных навыков и умений. Период игр с прятаньем, убеганием и др. связан с выработкой умения перемещать себя в среде и ориентироваться в ней. Можно без преувеличения сказать, что почти все самые основные и коренные наши реакции вырабатываются и создаются в процессе детской игры.

Такое же значение имеет элемент подражательности в детских играх: **ребенок** активно воспроизводит и усваивает увиденное им у взрослых.

Хочется обратить особое внимание родителей на детскую игру. И не просто обратить внимание, а принять в игре со своими детьми непосредственное участие.

Сегодня игра рассматривается как наиболее адекватная деятельность для восстановления чувства единения с другими людьми, чувства близости, контакта, излечения эмоциональных ран.

«Игра – это нечто наиболее подходящее из всего, что было изобретено человечеством с целью установления тесного контакта» (Коэн Лоренс).

И он, как свидетельствует жизненный опыт и специальные исследования, прав. А все ли родители участвуют в детских играх? Готовы ли современные папы и мамы стать партнерами **ребенку** в так значимой для него деятельности? Что важно, необходимо, чтобы быть принятым в детскую игру?

Родители в разной степени участвуют в детских играх, от:

- с удовольствием
- всегда стараюсь принять участие в его играх
- никогда не отказываю, до:
- если есть время
- когда как
- чаще отказываю.

Взаимодействуя с детьми в игре, родители преследуют разные цели. Наиболее часто свое участие в играх родители обосновывают стремлением поддержать игровой замысел **ребенка**, расширить, уточнить представления **ребенка** об отражаемой им сфере действительности, содействовать его интеллектуальному развитию, социализации, готовности к школе.

К сожалению, такие функции игры, как средство установления близости, доверия, единения, терапевтическая – «*лекарства от эмоциональных ран*» редко осознаются и используются родителями.

Как же тогда взаимодействовать с **ребенком в игре**?

Как хочется малышу принять участие в жизни папы и мамы, в жизни взрослых людей. Пусть не по-настоящему. Пусть «*понарошку*». А что если в это ... поиграть?

Включаясь в детские игры, родители занимают в ней разную позицию. С особой легкостью, естественностью удается, как правило, установить доверительные контакты с играющими детьми родителям, способным занять в ней «*игровую позицию*». Готовность к такой позиции делает их обычно желанными соучастниками детской игры. Например: «дочке так нравится играть с папой. Она им руководит, предлагает разные роли: и мишкой побыть просит и зайчиком, который лапку поранил, и капитаном на корабле. А он в игре ей подыгрывает, забавляет».

Большинство родителей испытывают затруднения в игровом взаимодействии с детьми. Им представляется сложным занять «*игровую позицию*», войти в мир детской игры, оказать воздействие на ее развитие, личность, эмоциональное состояние своего ребенка в процессе игры.

Играть с детьми надо пробовать, учиться!

Научившись играть с **ребенком**, мы обогатим свои реальные возможности охраны и укрепления **психологического здоровья детей в условиях семьи**.

В процессе совместных игр родители начинают лучше понимать своих детей, осознавать, что игра – не такая уж пустая трата времени, приобретают умения игрового взаимодействия. **Ребенок** же ощущает свою важность, нужность для родителей, их заинтересованность в значимой для него деятельности. Снижается тревожность детей, возрастает эмоциональная близость родителей и **ребенка**, что так значимо для **психологического здоровья членов семьи**, полноценного развития малыша.