**Рекомендации для профилактики психосоматических заболеваний и невротических нарушений у детей старшего дошкольного возраста**

Предлагаем следующие рекомендации для родителей, направленные на профилактику психосоматических заболеваний и нарушений психологического здоровья у детей:

1. Играйте вместе (а не рядом) со своим ребенком – в результате Вы не только будете способствовать его развитию, но и наладите с ним теплые доверительные отношения. При этом покупка многочисленных или дорогостоящих игрушек может заменить вашу совместную игру примерно так же, как нарисованная машина настоящий автомобиль.

Например, игра «Кораблик».Двое взрослых раскачивают за углы одеяло «гамаком», это – «кораблик». В кораблике лежит ребенок. При словах «Тихая спокойная погода, светит солнышко» взрослые изображают хорошую погоду. При словах «Буря!» они начинают создавать шум, кораблик качается сильнее. Ребенок, находящийся в «кораблике», должен перекричать бурю: «Я не боюсь бури! Я самый сильный матрос!» Игра повышает самооценку, создает уверенность в себе. Кроме того, в ней могут быть задействованы сразу оба родителя, что укрепит взаимоотношения в семье.

Примером игры может быть также «Пластилинчик», суть которой состоит в том, что взрослые по очереди говорят ребенку (потом они меняются ролями) следующее: «Пластилинчик, пластилинчик, превратись в …». Игра хороша тем, что в ней можно превращаться в кого (или во что) угодно, тем самым давая возможность отреагировать различные эмоции: страх, гнев, агрессивность, выплеснуть радостные чувства. Также она развивает воображение;

1. Проявляйте свои теплое отношение к ребенку без стеснения и боязни «испортить», «избаловать» его;
2. Будьте внимательны к его переживаниям. Поощряйте поведение, при котором он высказывает свои эмоции и чувства;
3. Обеспечивая ему защиту от повседневных опасностей (электричество, газ, острые предметы и т. п.), в остальных случаях предоставляйте ему самостоятельность и инициативу. Подкрепляйте желание ребенка оказывать Вам посильную помощь по хозяйству;
4. В общении с ребенком поможет использование техники Я-сообщений вместо привычной техники Ты-сообщений. В результате вместо таких обвинений, как «Ты опять поломал игрушку», мы получаем фразу вроде «Я расстраиваюсь, когда ты ломаешь игрушки, потому что мы выбирали их для тебя с любовью. Мне бы очень хотелось, чтобы ты аккуратно обращался с ними».
5. Требования родителей к ребенку должны быть конкретны и определенны, отличаться постоянством. Если вы приучаете его убирать за собой постель, то он должен делать это всегда, каждый день, а не от случая к случаю;
6. Просьбы или распоряжения должно быть понятным и посильным для ребенка. Они не должны противоречить ни здравому смыслу, ни предыдущим распоряжениям, ни распоряжениям других родственников;
7. К приемлемым формам наказания можно отнести: задержку удовольствия или развлечения, запрещение выхода к товарищам, отсрочку обещанной покупки. В любом случае наказание должно быть обосновано и соответствовать тяжести проступка. Физическое наказание целесообразно в той же степени, как покупка одноразовой посуды для домашнего интерьера. Ваши руки в глазах ребенка должны ассоциироваться с безопасностью. У детей своя собственная, «эмоциональная бухгалтерия», в которой любые шлепки, направленные, с Вашей точки зрения, «для его же пользы», будут превышать все то хорошее, что Вы для него делаете;
8. Родители должны знать о том, что представляют из себя их дети во внедомашней обстановке, поскольку «кумир семьи» может занимать в детском коллективе далеко не первое место. Такие диспропорции необходимо устранить путем оптимизации стиля воспитания;
9. Избегайте обстановки беспричинной уступчивости и вседозволенности;
10. Помните, что чрезмерно опекая и запугивая, Вы лишь передаете ребенку собственную тревожность, «награждая» его тревожно-мнительным характером и неуверенностью в собственных силах;
11. Реально оценивайте возможности своего ребенка, избегая сравнения его с куда более успешными, как Вам кажется, детьми, или с самим собой в его возрасте;
12. Налаживание супружеских взаимоотношений, а также взаимоотношений с другими членами семьи (бабушкой, дедушкой), особенно если последние проживают вместе с ними, является необходимым условием для психологического благополучия детей.

В том случае, если Вас самих сопровождает чувство нереализованности, тревожность, вегетативная симптоматика, часто в последнее время возникают конфликты с окружающими, то можно порекомендовать следующее:

* найдите любимое дело, хобби, которое, возможно, впоследствие станет делом всей Вашей жизни. Дело в том, что неврозы зачастую возникают у тех, у кого внешне все относительно благополучно, однако отсутствие удовлетворения чувства собственной значимости все равно не дает покоя. Человек по природе своей должен стать тем, кем он может стать в соответствии со своими способностями. Конечно, не всегда удается сменить сферу деятельности, перейти на другую работу. Тем не менее, вспомните о том, кем вы мечтали стать когда-то, и попытайтесь воплотить это в жизнь, пусть и в несколько видоизмененной форме;
* несите ответственность за свой выбор;
* перестаньте обвинять других людей или «злую судьбу», обстоятельства в том, что у вас что-то не складывается;
* освойте технику эффективного общения и регулярно применяйте ее на практике. Можно поощрять себя в тех случаях, когда Вы вели себя психологически грамотно с собеседником, который Вам неприятен, с которым часто возникают конфликты.

Выполнение этих рекомендаций потребует определенных усилий и времени, но зато результаты будут достаточно стойкими, т. к. в этом случае произойдет главное – встреча с самим собой.

Педагог-психолог

ГУО «Гомельский социально-психологический центр» Н.В. Господарева