**Психическое здоровье детей**

**Психическое здоровье** означает достижение баланса во всех аспектах жизни: в социальном, физическом, духовном, экономическом и умственном. Психическое здоровье затрагивает не только нарушения развития или психические заболевания, психическое здоровье – это большая область ментального благополучия человека, то есть внутреннего ресурса, который обеспечивает возможность чувствовать, думать, коммуницировать с другими людьми и полноценно функционировать.

У маленьких детей формируется и развивается область психического здоровья. Психическое здоровье ребёнка – это развивающаяся способность человека от рождения до 7 лет формировать близкие и безопасные отношения со взрослыми и сверстниками. Психически здоровый ребёнок испытывает и выражает весь спектр эмоций, может регулировать их, а также исследовать окружающую среду и учиться в процессе повседневных дел, общения с членами семьи и другими людьми.

**Компоненты психического здоровья:**

**Самодостаточность**

**Саморегуляция**

**Привязанность**

**Развитие мозга**

**Темперамент**

**Устойчивость**

**Привязанность**

Младенцы запрограммированы на развитие сильных эмоциональных связей или привязанности к основному ухаживающему за ним взрослому в процессе общения, социального взаимодействия и зрительного контакта с близким взрослым. Родители являются якорем и платформой, с которой маленькие дети могут безопасно исследовать мир и полностью раскрыть свой потенциал. Когда потребность в надёжной привязанности удовлетворена, дети развивают доверие к окружающему миру и осознают, что они любимы и важны. Надёжная привязанность является основой для успешного развития ребёнка и его будущих отношений со сверстниками и взрослыми.

**Психологическая устойчивость**

**Психологическая устойчивость** – это способность людей справляться с жизненными трудностями и тяжёлыми периодами в жизни конструктивным путём, в позитивном ключе. Эта способность помогает человеку справиться со стрессом, преодолевать детские травмы.

Устойчивость – не черта личности, она развивается на протяжении всей жизни на основе позитивных взаимодействий и наличия поддерживающих отношений. Исследования показывают, что сбалансированная психологическая устойчивость может быть связана с более высоким уровнем счастья, позитивными отношениями и большими успехами в работе, учёбе и жизни.

**Как родители могут помочь детям в развитии психологической устойчивости:**

- помогать ребёнку успокаиваться в стрессовой ситуации при помощи объятий, глубокого дыхания, глотка воды, музыки, сенсорных игр;

- развивать у сына или дочери привычку позитивного мышления и обращения за поддержкой, если она необходима;

- учить ребёнка быть настойчивым и продолжать попытки, даже когда трудно;

- помочь малышу понять, что ошибки – это нормально;

- предоставлять детям возможность помогать другим: помощь в уборке, в приготовлении еды, в уборке игрушек.

**Самодостаточность**

Это способность ребёнка самостоятельно делать выбор и принимать решения от простых жизненных, например, «во что я хочу играть», до сложных в будущем, например, «кем я хочу быть». Это чувство уверенности, которое испытывает ребёнок, выполняя разнообразные действия: «Я могу это сделать!», это гордость за собственные результаты. Самодостаточность – это и позитивный взгляд на себя, когда малыш учится видеть себя способным, компетентным и ценным. Это и знание о себе, чувство принадлежности к своей семье.

**Для успешного формирования самодостаточности необходимо:**

- позволять ребёнку делать соответствующий возрасту выбор и принимать решения в повседневной жизни;

- помогать ему развивать чувство автономии и самостоятельности в безопасной, заботливой среде;

- позволять малышу рисковать в соответствии с его собственной готовностью, способностями и интересами;

- предоставлять ребёнку возможность участвовать во взаимодействии с разными людьми, выполнять различные задания, решать проблемы, играть и исследовать окружающий мир.

**Саморегуляция**

**Саморегуляция –** это умение ребёнка приспосабливать своё тело, эмоции, мышление, внимание и поведение для того, чтобы быть в спокойном, сосредоточенном состоянии для игры, обучения, общения и реагирования на окружающую среду.

Саморегуляция тесно связана с созреванием мозга малыша и развивается с течением времени при поддержке со стороны взрослого, который обучает ребёнка умению справляться со стрессами и восстанавливаться после них.

Наличие трудного или протестного поведения может быть связано с тем, что у ребёнка:

- недостаточно развиты стратегии, чтобы справляться со стрессом;

- или/и имеется дефицит навыков саморегуляции;

- или имеется нарушение в психическом здоровье, например, расстройство аутистического спектра;

- или/и у него есть неудовлетворённые потребности.

**Для успешного развития саморегуляции рекомендуем Вам:**

- обеспечить среду, которая снижает количество стрессовых факторов для ребёнка;

- поддерживать усилия малыша, когда он учится саморегуляции;

- помочь ему понять, определить и обозначить свои чувства и реакции на стрессовые ситуации;

- поддержать ребёнка, когда он выражает свои эмоции, с помощью их проговаривания;

- помогать ему осваивать социальные навыки и способность решать проблемы с помощью позитивных стратегий: через рассказы, книги и игры.

**Развитие мозга**

Развитие мозга начинается во время беременности и проходит наиболее быстрый и критический период роста в течение первых 1000 дней жизни.

Гены, окружающая среда, опыт и отношения ребёнка неразрывно связаны и работают вместе, формируя архитектуру мозга. Последние исследования показывают, что у ребёнка во время бодрствования каждую секунду создаётся более 1 миллиона новых нейронных соединений. Развитие мозга в первые два с половиной года очень уязвимо к воздействию токсического стресса (токсический стресс – это постоянный стресс, возникающий в отсутствие чуткого и заботливого взрослого). Это может повлиять на обучение, поведение, физическое и психическое здоровье ребёнка. Социальные, эмоциональные, физические и когнитивные (восприятие, внимание, память, речь) способности, включая исполнительные функции, продолжают развиваться в детстве и в раннем взрослом возрасте.

**Для успешного развития и сохранения психического здоровья детей родителям необходимо:**

- чутко реагировать на чувства и потребности малыша;

- позитивно взаимодействовать с ребёнком через игру, разговор, пение;

- ограничить время, проведённое малышом у гаджетов (телефон, компьютер, телевизор): детям до 2 лет не рекомендуется проводить время у гаджета, в возрасте от 2 до 5 лет ограничить время - менее 1 часа в день.

Семья, друзья, культура и общество влияют на способность взрослого позитивно взаимодействовать с детьми. Этот круг поддержки является основой для оптимального роста и развития детей, он влияет на их способность строить здоровые отношения на всю жизнь. Психическое здоровье родителей может иметь решающее значение для здоровья, развития и благополучия ребёнка.

Уважаемые родители, необходимо помнить, что терпеливый, любящий и заботливый взрослый всегда поможет ребёнку преодолеть трудности на этапе взросления!