**Психологическое здоровье ребенка в семье**

Речь пойдет о важности сохранения, укрепления психологического здоровья ребенка всемье. 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.