

Влияние эмоций на здоровье современного дошкольника

Брыткова Т.М.

*Ребенок – это живой человек.
Это вовсе не орнамент нашей жизни,
это отдельная полнокровная и богатая жизнь.
По силе эмоций, по тревожности
и глубине впечатлений, по чистоте
и красоте волевых напряжений
детская жизнь несравненно
богаче жизни взрослых.
(А.С. Макаренко)*

Кто из родителей не мечтает видеть своих детей умными, красивыми и прежде всего здоровыми? Наше государство также всемерно заботится о физическом и нравственном здоровье подрастающего поколения.

Мы гордимся тем, что для любого ребенка нашей страны доступна своевременная медицинская помощь. Открываются новые детские больницы, детские сады, школы. Ученые ищут новые пути борьбы с детскими болезнями.

Надо признать, что сегодня большинство родителей уделяет должное внимание укреплению физического здоровья своих детей, старается дать им хорошее образование. Тем не менее, к сожалению, лишь не многие целенаправленно занимаются укреплением психического здоровья детей, воспитанием устойчивости к стрессам – качества, которые становятся бесценными в современном мире, полном стрессовых, порой экстремальных ситуаций. Они и не догадываются, что причина, крепкого здоровья ребенка – не только генетика, но и жизнерадостный характер. Любой врач скажет, что смеяться очень полезно. Эмоции, выплескиваясь наружу, врачуют и душу и тело. Старая английская поговорка гласит: «Научись смеяться, и спасешь свою душу». Смех самое дешевое лекарство от болезней и стрессов.

Потешим малыша смешными рассказами, он быстро справится с простудой. Когда мы хохочем, улучшается работа сердца, а кровь обогащается кислородом, быстрее сгорают лишние калории. При смехе напрягаются мышцы брюшного пресса, за ними подтягиваются мышцы гладкой мускулатуры кишечника, способствуя выходу из организма вредных токсинов и шлаков. Смех – это самая лучшая естественная система очищения организма. Благодаря смеху можно сэкономить и на массаже. Когда мы смеемся, работают более 80 мышц: движутся плечи и грудная клетка, вибрирует диафрагма. Японский доктор Хадзиме Кимата считает, что смех

снижает остроту аллергических заболеваний и снимет кожные раздражения. С его помощью улучшается аппетит и повышается работоспособность. И совсем незаменим смех при перегрузках и стрессах.

Слова Андрея Дементьева: «Взгляните, как смеются дети, и станет на сердце светло» - вовсе не поэтическая метафора, а психофизиологический процесс в организме человека.

Очевиден факт, что у женщин, которые улыбались, рожая детей, роды проходили благополучно, а дети начинали улыбаться в первые недели жизни. Дальнейшие наблюдения за такими детьми показали: рожденные под покровом (покровительством) улыбки, легче переносили жизненные трудности, были менее плаксивы и легче выходили из проблемных ситуаций. Но что же делать родителям, если ребенок родился с пониженным мышечным тонусом. С. Гринслен установил: мать такого младенца сначала часто ему улыбается, но, не получая отклика, перестает это делать. Сдается и ребенок, которому не удается развить способность вступать в контакт с окружающим миром. «Двигаясь в этом направлении и дальше, вы усугубляете проблему» - утверждает Гринслен, доказавший: если родители будут отвечать хмурому ребенку повышенным оживлением, им удастся пробудить в нем интерес к миру.

Дети, как и взрослые, могут отличаться повышенной тревожностью, эмоциональностью и впечатлительностью, что в дальнейшем они переносят на учебную деятельность. Причиной многообразных страхов является неадекватная семейная атмосфера. Если дома нет мира, часты ссоры, разговоры на «повышенных тонах» родители нервозны, раздражены – ребенку это безразлично. Он чутко улавливает настроение окружающих его людей.

Нервная система ребенка отзывается не только на физические, но и на психоэмоциональные раздражители. Поэтому только в спокойной, доброжелательной семейной атмосфере можно вырастить здорового, жизнерадостного ребенка.

К сожалению, большинство людей считают, что заболевания в подавляющем большинстве случаев почти не зависят от психодуховного состояния и настроения человека. По мнению авторитетных медиков и при проведении соответствующих экспериментов, оказывается, что именно нарушения психоэмоциональной сферы в подавляющем большинстве случаев является не только пусковыми, но и определяющими факторами развития заболеваний самого разного рода. Огромное число заболеваний представляют собой следствия переживаний зависти, злобы, ненависти, уныния, саможаления и раздражения, которые терзают нашу душу, лишая сил и возможности сопротивляться и физическим и, и бактериальным факторам среды.

Авторитетнейший психолог К. Изард о влиянии эмоций на здоровье человека пишет: «При эмоциональных состояниях в большей или меньшей степени включаются все нейрофизиологические системы и подсистемы тела. Такие изменения неизбежно влияют на восприятие, мысли и действия

субъекта... эмоция активизирует автономную нервную систему, которая изменяет ход работы эндокринной и нервно-гуморальной систем». И, конечно же, каковы эмоции, переживаемые нашими детьми, таково и их здоровье. Радость и удовлетворенность приносят покой и равновесие, а страх, стыд и вина порождают множество различных заболеваний.

Известный специалист в области психосоматической медицины Л. Рон Хаббард считает, что примерно 70% заболеваний, известных сегодня, связаны с нарушением психоэмоционального благополучия, как причиной!

: Основа здоровья ребёнка – хорошая нервная система. И первейшая обязанность родителей беречь ее.

Главные нарушители нервной системы – отрицательные эмоции, которые являются основной причиной всех болезней. Мы часто не замечаем сколько раз в сутки ненароком или вполне намеренно травмируем ребенка нашим негативным отношением. Наш организм нарушает не гнев или злость, а именно печаль, угнетенное состояние духа. Ребенок сможет заболеть просто лишь от нашего крика. И лечение любой болезни надо начинать с восстановления его душевного равновесия. Конечно, гнев и злость приносят многочисленные «сюрпризы» тем, кто допускает их появление в своем внутреннем мире. А накапливая в себе добро мы становимся магнитом добра:

- Улыбка встречному, а не камень за пазухой
- Терпимость, а не раздражение
- Благодарность, а не беспамятство
- Сострадание, а не равнодушие

Понятно, что психоэмоциональное состояние человека связано не только с умением управлять собственными эмоциями, но и с правильностью выбора стратегической жизненной позиции. Можно сказать, что подлинное здоровье – это состояние полного благополучия.

Поэтому вся жизнедеятельность ребенка в нашем дошкольном учреждении направлена на сохранение и укрепление эмоционального и физического здоровья. Основой являются ежедневные физкультурно-оздоровительные мероприятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня. Целью оздоровительной работы в ДОУ является создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Известно, что хорошее здоровье, приобретенное в ранний и дошкольный периоды детства, служит фундаментом для общего развития и сохраняет свое значение в последующие годы жизни.

*Воспитатель
МБДОУ ЦРР – д/с №75
г. Белгорода
Брыткова Т.М.*