

## ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»

*«Дети святы и чисты.  
Нельзя делать их игрушкой своего настроения».*  
А.П.Чехов

Мы живем в эпоху экономических кризисов и социальных перемен. Тем не менее, в одних и тех же обстоятельствах мы ведем и чувствуем себя по-разному. На некоторых людей жизненные сложности действуют угнетающе, приводят к ухудшению здоровья. У других те же проблемы способствуют пробуждению скрытых ранее ресурсов, духовному совершенствованию – как бы вопреки экстренным ситуациям.

Ребенок же беспомощен в этих ситуациях, но мудрость взрослых дает ему защиту, так как именно окружающие ребенка взрослые способны создать приемлемые условия для его полноценного развития. Основой такого развития является **психологическое здоровье**, от которого во многом зависит здоровье в целом.

Проблема сохранения психологического здоровья является актуальной. И особенно хорошо, что о его поддержании и формировании рассуждают педагоги и психологи дошкольного образования – люди, окружающие ребенка с первых его шагов. Через нас, взрослых и семью, ребенок постигает мир, от нас зависит, насколько легко войдет ребенок в сложный взрослый мир.

Главный путь, позволяющий сделать пребывание ребенка в детском саду интересным и желанным - это создание теплой, радушной атмосферы в группе, налаживание положительных взаимоотношений между детьми и взрослыми, интересной игровой среды и вовлечение ребенка в доступные и привлекательные для него разнообразные виды деятельности.

Эффективность педагогического процесса в значительной степени зависит и от правильной организации предметно-пространственной среды.

Действительно, если мы понаблюдаем за детьми, то поймём, что они страдают и теряют здоровье не от самих занятий, а от способа их организации. Ребёнок с рождения, как губка, впитывает всё, что его окружает.

Традиционно уделяя внимание физическому здоровью детей (зарядке, закаливанию, профилактике заболеваемости), педагоги многих дошкольных учреждений до конца еще не осознают значение психического здоровья и эмоционального благополучия детей. А ведь проводя в детском саду большую часть времени и находясь в тесном контакте со сверстниками и взрослыми, дети испытывают серьезные психические нагрузки.

Многим детям свойственно нарушение равновесия и подвижности между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, тревожность, неуверенность в себе.

Следовательно, вся работа по изменению сложившегося положения легла на меня, как на педагога-психолога дошкольного образовательного учреждения. Моя деятельность связана с преодолением повышенной невротичности, эмоциональной нестабильности, развитием навыков эффективного общения и саморегуляции поведения, формированием подходов к взаимодействию с педагогами и родителями по вопросам охраны психического здоровья детей.

Поэтому учитывая основную цель МБДОУ: **обеспечение благоприятных условий для полноценного развития ребенка как личности**, передо мной, как психологом, встала задача психологической поддержки детей, направленная на сохранение психологического здоровья в ДОУ. Такая поддержка включает в себя следующие виды работы:

- выявить факторы, которые вызывают стрессовые ситуации и невротические состояния у детей;
- комплектование «группы риска» для коррекционных занятий; проведение занятий;
- создание благоприятного психологического климата в ДОУ и семье;
- применение педагогами здоровые сберегающих технологий в режиме дня и на занятиях.

### **Выявление факторов, которые вызывают стрессовые ситуации и невротические состояния у детей.**

Специалистами не разработаны прямые методики, которые позволили бы изучить психическое здоровье. Такие психологи как О.В. Хухлаева, О.Е. Хухлаев, И.М.Первушина, в качестве показателя психического здоровья предлагают использовать степень адаптированности ребенка к социуму и уровень тревожности.

Оценка показателей психологического здоровья проводится нами посредством предварительного тестирования детей, позволяющее выявить личностные нарушения, определить механизмы негативных воздействий на развитие дошкольников. Уровень развития эмоционально-волевой сферы детей оценивается по Диагностике социальной активности детей дошкольного возраста Маралова В.Г., Диагностике дифференциации Я-концепции ребенка Маралова В.Г., Тесту цветового выбора Люшера М., Опроснику на выявление страхов Захарова А.И., Кинетическому рисунку семьи, Методике исследования эмоционального состояния Дорофеевой Э.Т.

### **Комплектование «группы риска» для коррекционных занятий, и проведение занятий.**

Проводимое исследование, целью которого является изучение особенностей психического здоровья развития детей дошкольного возраста, воспитывающихся в нашем ДОУ показывает, что у большинства детей имеются не адекватные проявления эмоционального развития, кроме того, у некоторых дошкольников проявляется негативное отношение к детскому саду и проблемы общения со сверстниками. Иногда эти дети склонны к агрессии, замкнутости, повышенной тревожности, робости. В данном случае, такие реакции являются, своего рода, психологической защитой в новой социальной среде.

С целью коррекции эмоциональных состояний в учебно-воспитательный процесс введены занятия с психологом. Использую коррекционно -развивающие программы Капской А.Ю., Мирончик Т.Л. «Подарки Феи». Развивающая сказкотерапия для детей, Прудюс К. Сказкотерапия трудного детства. «Сказки с дельфиньего хвоста», Погосовой Н.М. «Погружение в сказку».

Главными задачами, которые решает цикл «сказочных» занятий являются обучение искусству расслабления и развитие произвольного внимания. Дети учатся осознавать свои чувства, эмоции, побуждения, устремления и желания, а во-вторых, постепенно овладевают «телесным осознанием».

В процессе групповой работы используются приемы, содержание которых отвечает коррекционным и развивающим задачам программы:

- ✓ Ритуалы приветствия и прощания;
- ✓ Дыхательные гимнастики;
- ✓ Упражнения на развитие психофизической регуляции;
- ✓ Упражнения на развитие двигательной координации;
- ✓ Динамо - статические упражнения на развитие выразительности мимики и жестикуляции;
- ✓ Упражнения и этюды на развитие умений соотносить и отображать эмоциональные состояния;
- ✓ Методики и техники по повышению самооценки и уровня социальной компетентности детей в их взаимоотношениях с окружающим миром;
- ✓ Методики и техники по развитию умений находить позитивный выход из проблемных ситуаций;
- ✓ Релаксация.

Участие в занятиях помогает детям эмоционально разрядиться, сбросить зажимы, отыграть глубоко спрятанные в подсознание страх, беспокойство, они становятся мягче, добрее, увереннее в себе, восприимчивее к миру и людям.

### **Создание благоприятного психологического климата в ДООУ и семье.**

Семья является важнейшим институтом становления человека как личности. Именно в ней ребенок получает первый опыт общения, социального взаимодействия. На протяжении какого-то времени семья вообще является единственным местом получения такого опыта. Затем в жизнь ребенка включаются такие социальные институты как детский сад, школа, улица. Однако и в это время семья продолжает оставаться одним из важнейших факторов социализации личности.

Решающим фактором в возникновении невротических состояний у детей является неправильное воспитание.

Выбирая наиболее эффективные методы работы, способствующие сохранению психического и эмоционального здоровья детей, предпочтение отдадим следующим формам работы с родителями:

- ✓ Психолого-педагогическое просвещение: тематические выступления на родительских собраниях («Психологическое здоровье ребенка в условиях семьи», «Адаптация детей к условиям детского сада», «Психофизические возрастные особенности развития дошкольников» (по возрастам), «Кризис 3-х лет», «Правила общения с детьми», «Причины детской агрессивности и методы ее устранения» и т.п.), обеспечение специализированной психолого-педагогической литературой, статьи и памятки в родительских уголках по формированию психолого-педагогической культуры родителей;
- ✓ Обучающие занятия с целью формирования представлений о методах и приемах взаимодействия родителей с детьми;
- ✓ Индивидуальное консультирование по вопросам развития, воспитания и обучения.

Совместно со старшим воспитателем ДООУ, проведена работа по созданию в каждой группе д/сада психологических уголков. Материалы для уголков подбирались с учетом их основного назначения:

- ✓ Для психологической разгрузки воспитанников;
- ✓ Обучения агрессивных детей способам выражения гнева в приемлемой форме;
- ✓ Обучения дошкольников умению владеть собой в различных ситуациях, приемам саморегуляции;
- ✓ Обучения детей бесконфликтному общению с помощью эмоционально-развивающих игр;
- ✓ Повышения самооценки для тревожных, неуверенных в себе детей;
- ✓ Обучения воспитанников навыкам сотрудничества и согласованным действиям в команде.

На психосоматическое состояние ребенка оказывает влияние эмоциональное состояние педагога, стиль его общения с детьми.

Формы работы, которые я применяю для работы с педагогическим коллективом, предоставили им возможность освоить и внедрить с воспитанниками методические приемы и психокоррекционные методы, способствующие сохранению психического здоровья и предупреждению психоэмоциональных перегрузок у детей:

- ✓ Обеспечение условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня: использование в практике детского сада таких режимных ритуалов как «Утреннее приветствие», «Минутки вхождения в день», которые объединяют детей, настраивают на доброжелательные взаимоотношения со взрослыми и детьми; игровое общение (подвижные игры немецкого психолога К.Фопеля); минутки душевного общения, когда воспитатель расположившись на ковре вместе с детьми, хвалит детей, обсуждает их достижения, читает, играет с ними.
- ✓ Применение психолого-педагогических приемов, направленных на блокирование и предупреждение нежелательных аффективных вспышек: релаксационные паузы; психологические настройки для привлечения внимания детей, выравнивания психологического климата в группе, выработки дисциплины; снятие напряженности в организации режимных процессов (профилактика переутомления); использование специальных игр для профилактики конфликтов, которые развивают у детей коммуникативность, навыки сотрудничества, эмоциональность, умение рефлексировать, повышают самооценку. В ДОУ собрана картотека психологических игр по различным психологическим проблемам (агрессивность, гиперактивность, тревожность, застенчивость).

Таким образом, создание социально-педагогических условий, обеспечивающих гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личностных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в саду, которая способствовала бы формированию навыков эффективного общения со сверстниками и в дальнейшем - успешному обучению в школе, становится одной из главных задач в деятельности воспитателей, помощников воспитателей, психологов. Другими словами, в ДОУ должны быть созданы условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника.

Анализ работы по сохранению и укреплению психического здоровья детей нашего ДОУ показали снижение заболеваемости в адаптационный период, снижение уровня тревожности.

Состояние здоровья подрастающего поколения вызывает особую озабоченность государства и общества. Одной из задач ФГОС ДО является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

У педагогов и родителей есть единые задачи: сделать все, чтобы дети росли счастливыми, активными, здоровыми, жизнелюбивыми, общительными, чтобы они стали гармонически развитыми личностями. Современные дошкольные учреждения много делают для того, чтобы общение с родителями было насыщенным и интересным. С одной стороны, педагоги сохраняют все лучшее и проверенное временем, а с другой — ищут и стремятся внедрять новые, эффективные формы взаимодействия с семьями воспитанников, основная задача которых — достижение реального сотрудничества между детским садом и семьей.

***Полноценное физическое воспитание и развитие детей возможно лишь при тесном взаимодействии детского сада и семьи.***

Родители и педагоги должны объединить усилия и обеспечить малышу двойную защиту, эмоциональный комфорт, интересную, содержательную жизнь дома и в детском саду.

**Психологическое здоровье** - это не только душевное, но еще и личностное здоровье.

Можно выделить психологическое здоровье:

- **Интеллектуальное** - проявление умственных способностей, любознательности, высокого уровня обучаемости;
- **социально-нравственное** - честность, эмпатичность, коммуникабельность, терпимость, сформированность навыков общения;
- **эмоциональное** — уравновешенность, высокая самооценка, эмоционально-эстетическая отзывчивость на прекрасное, способность удивляться и восхищаться.

Критерии психологического нездоровья следующие:

- - отрицание ответственности;
  - зависимость;
  - пассивность;
  - утрата веры;
  - неадекватная самооценка;
  - неадекватный самоконтроль;
  - беспричинная злость.

Давайте обратимся к факторам, оказывающим влияние на психическое здоровье ребенка (А. И. Захаров):

**1. Факторы социально-культурного характера:**

- ускорение темпа жизни,
- дефицит времени родителей,
- недостаток условий для снятия напряжения и расслабления,
- загруженность родителей и невротизация взрослых,
- неумение решать семейные конфликты.

**2. Социально-экономические факторы:**

- неудовлетворительные жилищно-бытовые условия,
- ранний выход матери на работу.

**3. Социально-психологические факторы:**

- дисгармония в семейных отношениях,
- дисгармония в семейном воспитании,
- нарушение в сфере детско-родительских отношений .

**Психологическое здоровье в детском саду обеспечивает:**

- Учет возрастных и индивидуальных особенностей;
- гендерный подход;
- проведение игр, способствующие снятию агрессивности, тревожности, повышению самооценки;
- психологическое просвещение и консультирование педагогов.

#### **Благоприятный психологический климат семьи:**

- сплочённость семьи;
- возможность всестороннего развития личности каждого её члена;
- высокая доброжелательная требовательность членов семьи друг к другу;
- чувство защищённости и эмоциональной удовлетворённости;
- гордость за принадлежность к своей семье, ответственность.

#### **Психологическое здоровье можно распределить по уровням.**

##### **Высший уровень психологического здоровья детей (креативный уровень).**

Ребенок устойчиво адаптирован к любой среде, обладает резервом для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности.

Такие дети не нуждаются в психологической помощи.

##### **Средний уровень психологического здоровья детей (адаптивный уровень).**

Большинство относительно «благополучных» детей в целом адаптированы к социуму, но по результатам диагностических методик проявляют отдельные признаки дезадаптации, обладают повышенной тревожностью.

Такие дети нуждаются в групповых занятиях профилактически-развивающей направленности.

##### **Низший уровень психологического здоровья детей**

**Дети с преобладанием процессов ассимиляции /уподобление/,** (т.е в новых условиях используют свое привычное поведение ) стремятся во что бы то ни стало изменить окружающий мир; при этом они не готовы к самоизменению в соответствии с внешними требованиями и интересами окружающих. У этих детей дезадаптация активно проявляется в эпатажном поведении, конфликтах со сверстниками, домашних капризах и т.д.

Это гиперактивные, агрессивные дети.

**Для детей с преобладанием процессов аккомодации** напротив, характерно приспособление к требованиям внешнего мира в ущерб собственным потребностям и интересам. Их дезадаптация почти никак не проявляется внешне, ее трудно зафиксировать. Это «удобные», тревожные, тихие дети, прилежные и старательные ученики, которыми гордятся родители.

Таким детям необходима индивидуальная коррекционная работа.

**Для того, чтобы быть психологически здоровыми, нужно обладать стрессоустойчивостью, иметь положительный фон настроения.**

#### **А для сохранения психологического здоровья ребёнка необходимо:**

- Иметь представление о различных этапах в жизни ребёнка;
- Относиться к ребёнку как к равноправному партнёру;
- Принимать активное участие в жизни семьи;
- Всегда находить время, чтобы поговорить с ребёнком;
- Интересоваться проблемами ребёнка, вникать во все возникающие в его жизни сложности;
- Помогать ребёнку развивать свои умения и таланты;

- Уважать право ребёнка на собственное мнение.

Одно из основных условий полноценного развития ребенка – психологическая защищенность, то есть осознание того, что его любят в любых жизненных ситуациях.

### **Список литературы:**

1. Гарбузов В.И. Нервные дети. – М.: Ассоциация советских книгоиздателей, 1990.
2. Капская А.Ю., Мирончик Т.Л. «Подарки фей». Развивающая сказкотерапия для дошкольников. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008.
3. Клаус Фопель. Подвижные игры для детей 3-6 лет. – М.: Генезис, 2005.
4. Никифоров Г.С. Психология здоровья: Учебник для ВУЗов. – СПб.: Питер, 2003.
5. Мухина В.С. Возрастная психология: Учебник для студ.вузов. – 7-е изд. Стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.
6. Погосова Н.М. Погружение в сказку. Коррекционно-развивающая программа для детей. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008.
7. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. – 3-е изд. – М.: Генезис, 2010.