

**Круглый стол с элементами семинара-практикума
«Роль ДОУ в сохранении психологического здоровья детей»**



Подготовила: Иванова Ирина Станиславовна
воспитатель, высшая квалификационная категория

Задачи:

- раскрыть суть понятий «психологическое здоровье», «эмоциональная сфера», «эмоциональное благополучие»;
- акцентировать внимание педагогов на взаимосвязи педагогической установки с эмоциональным благополучием и личностным развитием ребенка;
- стимулировать рефлексию педагогов над собственными воспитательными установками;
- организовать обмен опытом в области взаимодействия с детьми;
- способствовать выработке новых навыков общения с ребенком;
- повышать уровень психолого-педагогических знаний у педагогов.

Проблема охраны психологического здоровья, предупреждения и коррекции психоэмоционального напряжения у детей встала в настоящее время особенно остро, поскольку психоэмоциональное напряжение является одной из характеристик психического состояния человека.

Существует множество понятий «здоровье». Рассмотрим несколько из них: **Здоровье** – это полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие. Гармоничное развитие физических и духовных сил, принцип единства организма, саморегуляции и уравновешенного взаимодействия всех органов.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

От чего же зависит здоровье детей?

Статистика утверждает, что на 20% - от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, т.е. от экологии, на 10% - от деятельности здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на первые 50% здоровья мы, педагоги, повлиять не можем, то на другие 50% мы можем и должны «дать здоровье» нашим воспитанникам.

К тому же дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям — все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу. Педагогическая задача состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще не осознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму.

Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного развития ребенка в процессе его жизнедеятельности.

Термин **«психологическое здоровье»** был введен не так давно психологом И. Дубровиной, которая считает, что психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Ключевым словом для описания психологического здоровья является слово «гармония» - гармония между эмоциональным, интеллектуальным, телесным и психическим аспектом. Психологическое здоровье детей имеет свою специфику.

Условно состояние психологического здоровья детей можно разделить

на 3 уровня:

✓ **высокий (креативный)** – дети с устойчивой адаптацией к среде, с наличием резерва сил преодоления стрессовых ситуаций, активным творческим отношением к действительности, не требуют психологической помощи;

✓ **средний (адаптивный)** – дети в целом адаптированы к социуму, но с завышенной тревожностью;

✓ **низкий (дезадаптивный)**– дети, стремящиеся приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб своим желаниям и возможностям или, наоборот, подчиняя окружение своим потребностям, требуют индивидуальной психологической помощи.

Факторы риска ухудшения психологического здоровья у детей:

✓ **средовые и субъективные.**

К **средовым** относятся неблагоприятные семейные и внешние (в детском саду) условия. К **субъективным** – характер, темперамент, самооценка.

В целом, можно сделать вывод, что психологическое здоровье формируется при взаимодействии внутренних и внешних факторов: помимо здоровой нервной системы необходима спокойная доброжелательная обстановка, создаваемая и поддерживаемая взрослыми, которые внимательно относятся к эмоциональным потребностям детей, беседуют и играют с ними, в то же время поддерживают дисциплину и предоставляют самостоятельность и автономность развития.

Когда окружающие доброжелательно относятся к ребенку, признают его права, уделяют ему внимание, он испытывает чувство уверенности, защищенности. Обычно в этих условиях у ребенка преобладает бодрое, жизнерадостное настроение. Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к людям – растет психологически здоровый человек.

Для психологического комфорта дошкольника важны эмоциональное самочувствие и эмоциональное благополучие.

Эмоциональное благополучие складывается из адекватного проявления ребенком эмоций (удовольствия, неудовольствия), переживания внутреннего спокойствия (отсутствие внешней угрозы), успеха или неудачи в достижении целей, комфорта при взаимодействии с окружающими людьми, положительной оценки результатов деятельности ребенка.

Педагогу очень важно уметь определять психическое состояние ребенка, четко разграничивать личностные черты, т. е. присущие ребенку и особенности психического состояния ребенка.

Вследствие нарушения психологической безопасности ребенок может оказаться в стрессовом состоянии. Чтобы вовремя помочь ему, каждый педагог должен знать признаки такого состояния.

Как может проявляться стрессовое состояние у ребенка?

- ✓ трудности с засыпанием, беспокойный сон;
- ✓ частая усталость;
- ✓ учатившаяся беспричинная обидчивость, слезливость или, наоборот, проявление агрессии;
- ✓ учатившиеся случаи невнимательности, рассеянности;
- ✓ беспокойство, непоседливость;
- ✓ частое проявление упрямства, капризов;

- ✓ навязчивые привычки – сосание пальца, грызение ногтей, накручивание волос на палец, игра с половыми органами;
- ✓ стойкое нарушение аппетита или, наоборот, переедание;
- ✓ стремление к уединению;
- ✓ невротические проявления – моргание глазами, подергивание плеч, дрожание рук и т. д.
- ✓ дневное или ночное недержание мочи.

Все перечисленные признаки могут говорить о том, что ребенок находится в состоянии психоэмоционального напряжения. Во взаимоотношениях взрослый должен тонко подбирать эмоциональные формы воздействия. Одной из таких форм являются родительские установки – совокупность родительского эмоционального отношения к ребенку, восприятия ребенка родителем и способов поведения с ним.

Давайте вспомним реплики взрослых, высказывания, оценки, услышанные или сказанные лично вами, и попробуем определить, негативное или позитивное влияние они оказывают на ребенка.

Например, часто можно слышать раздраженные высказывания взрослых в адрес расшалившегося малыша: *«Хватит капризничать, а то оставлю тебя здесь».*

— Какое воздействие оказывает эта реплика?

(Негативное воздействие, т. к. ребенок может почувствовать свою ненужность, предательство со стороны родителей)

— Часто встречается ситуация, когда ребенок отказывается убирать свои игрушки. Что порой говорят взрослые в этом случае? *«Убери свои игрушки, ты же взрослая девочка»*

— Это позитивная или негативная установка? (Позитивная, т. к. подчеркивается самостоятельность ребенка.) А негативной в этом случае будет какая установка? (Угроза выкинуть игрушки или отдать другим детям.)

— Что в этом случае можно предложить ребенку? (Устроить соревнование: кто быстрее уберет свои вещи.)

- Какие методы и формы работы можете предложить для коррекции и профилактики психоэмоционального напряжения у детей?

Используются разнообразные **формы и методы:**

- ✓ комфортная организация предметно - пространственной среды;
- ✓ профилактические средства физического восприятия: массаж, упражнения на снятие мышечного напряжения, релаксация;
- ✓ занятия с природными материалами: водой, песком, глиной;
- ✓ игротерапия: игры повышающие авторитет, значимость и уникальность детей, сплоченность детского коллектива, поднимающие эмоциональный тонус;
- ✓ сказкотерапия (чтение сказок);
- ✓ музыкотерапия;
- ✓ комфортная организация режимных моментов;
- ✓ контроль и регулирование психоэмоциональных и физических нагрузок;
- ✓ контроль самочувствия и настроения детей, их своевременная коррекция;
- ✓ предоставление максимально возможной самостоятельности и свободы действий.

Дома, в семье взрослым необходимо отрегулировать детско-родительские отношения, чаще общаться со своими детьми – играть, читать, рисовать, гулять.

Все мы знаем, что невнимание к ребенку, неуважение его личности лишают возможностей самореализации в будущем.

Одно из основных условий полноценного развития ребенка – *психологическая защищенность*, т. е. осознание того, что его любят в любых жизненных ситуациях. Слушать и чувствовать ребенка непросто для взрослого. Именно в диалоге рождается доверие и взаимопонимание, умение видеть чувства свои и окружающих. А это важнейшая задача воспитания ребенка дошкольного возраста и одна из целей подготовки его к обучению в школе.

Когда окружающие доброжелательно относятся к ребенку, признают его права, уделяют ему внимание, он испытывает чувство уверенности, защищенности. Обычно в этих условиях у ребенка преобладает бодрое, жизнерадостное настроение. Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к людям – растет психологически здоровый человек.

Не забывайте: работа - всего лишь часть жизни, которую нужно провести в радости и гармонии с самим собой. Всем спасибо за участие.