

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида №11»

Консультация для родителей

«Пути и средства сохранения и укрепления психологического здоровья воспитанников учреждения дошкольного образования»



Здоровый дух в здоровом теле – вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире. Кто обладает и тем, и другим, тому остаётся желать немного...

Дж. Локк

Что такое психологическое здоровье

Ещё в 17 веке в «Материнской школе» (фактически первой программе для начальной ступени образования) Я А Коменский призывал: «Так как обучать детей можно только в случае, если они будут живы и здоровы, то первая забота родителей оберегать здоровье детей». Минули столетия, но и сегодня важнейшей заботой взрослых, воспитывающих и обучающих детей в период, когда их организм ещё так хрупок, раним, является охрана и укрепление их здоровья, как *физического*, так и *психологического*.

Термин «психологическое здоровье» возник недавно, но уже широко используется как в специальной литературе, так и в психолого-педагогической

практике. Что он означает? Чем отличается от «психического здоровья»? Последнее имеет отношение, прежде всего, к отдельным психическим процессам и механизмам. Когда речь идёт о его нарушении, то имеются в виду отклонения в функции психических процессов (сенсорики, памяти, мышления и др.). Основу психического здоровья составляет полноценное психическое развитие ребёнка на всех этапах его детства. Психологическое же здоровье подразумевает прежде всего целостное состояние личности, которое часто выражается такими понятиями, как «эмоциональное благополучие», «эмоциональное самочувствие», «внутренний душевный комфорт».

Обладание хорошим психологическим здоровьем чрезвычайно значимо для возникновения у ребёнка чувства самооценности, радости, на что в значительной степени ориентирована программа «Пралеска».

Забота о таком здоровье предполагает внимание прежде всего к внутреннему миру воспитанника, его чувствам и эмоциональным состояниям, к личностной микросреде ребёнка, его взаимоотношениям со сверстниками в «детском обществе».

Оптимизация межличностных отношений в «детском обществе» как путь укрепления психологического здоровья дошкольников

В числе важнейших психологических потребностей дошкольников – потребность в принадлежности к социальной группе, в принятии членами своей социальной группы, в общении. Для нормального развития ребёнка, его психического здоровья чрезвычайно важно удовлетворение этих потребностей. Ущемление же, депривация их негативно сказывается как на психическом, так и на психологическом здоровье воспитанников.

Важна профилактическая работа по предупреждению нежелательного во всех отношениях ущемления этих потребностей. В случае же, когда в группе есть ребёнок, чьи взаимоотношения со сверстниками неблагоприятно влияют на психологическое здоровье его самого и окружающих, чьи важные социально-психологические потребности не удовлетворены, необходимо помочь дошкольнику путём воспитательной коррекционной работы.

Кто нуждается в этой помощи чаще всего? Как осуществить такую психолого-педагогическую деятельность, какие пути, средства избрать?

Тревогу относительно психологического здоровья чаще всего вызывают «непопулярные» среди сверстников дошкольники, которым «трудно дышится» в «детском обществе», чей социометрический статус в нём невысок.

Основными направлениями коррекционной работы в таких случаях являются: переориентация недоброжелательного отношения к такому ребёнку сверстников и выработка положительных оценок его детьми. При разработке тактики по укреплению психологического здоровья таких дошкольников следует исходить из уже установленного в детской социальной психологии факта: популярность ребёнка в группе сверстников зависит в первую очередь от успеха, которого он достигает в совместной детской деятельности.

Создание ситуации успеха в такой деятельности для «непопулярных» детей может привести к изменению их позиции, стать эффективным средством нормализации отношений со сверстниками, улучшения их психологического здоровья.

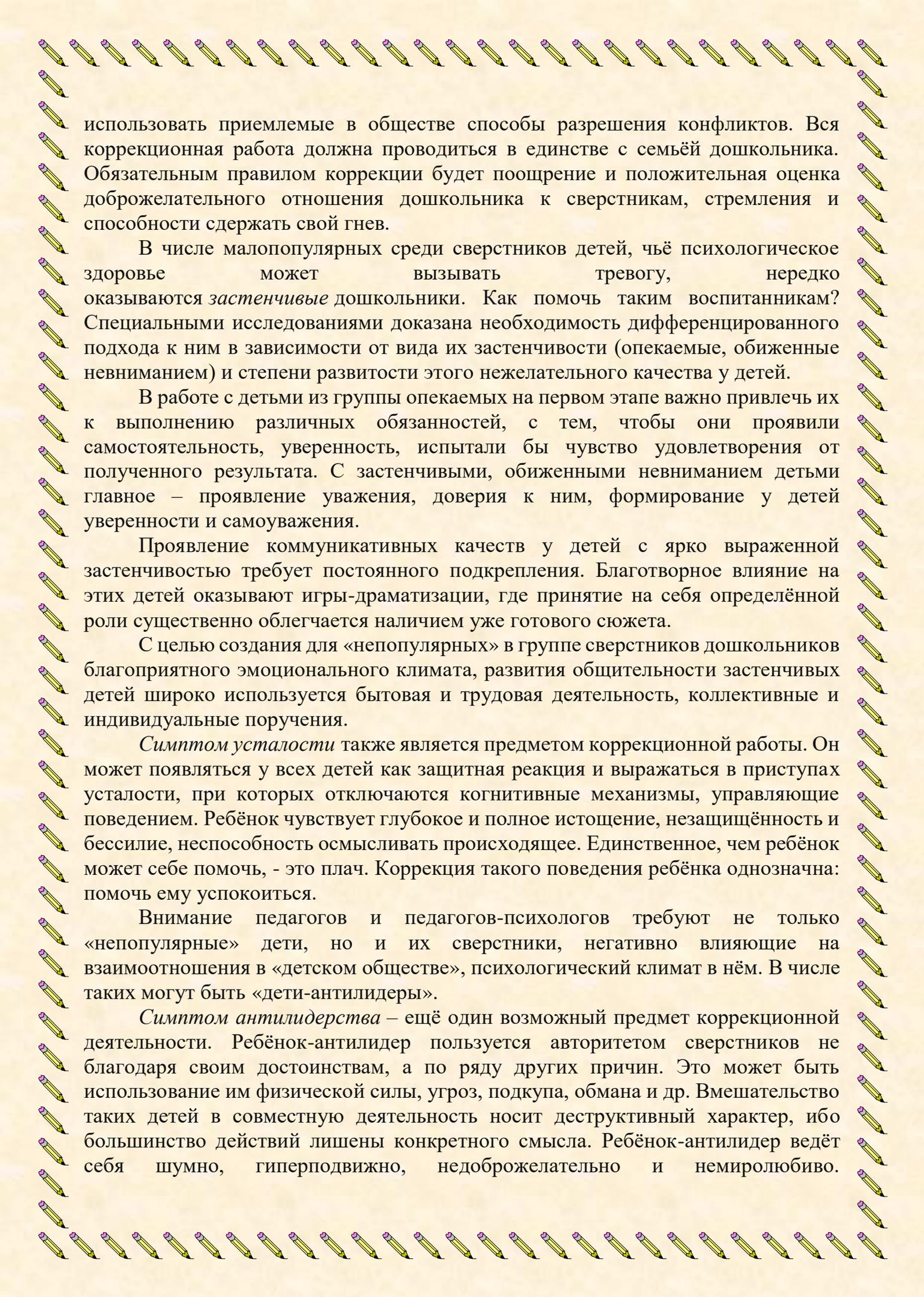
Важно основываться и на том, что коррекционные воздействия должны быть дифференцированы относительно каждой причины непопулярности.

Нередко «непопулярность» ребёнка обусловлена дефектами операционной стороны игровой деятельности. Предмет коррекционной работы в таком случае – неразвитость игровых умений и навыков, невладение положительными способами сотрудничества, неадекватность способов игровых действий (излишняя медлительность, двигательное беспокойство, моторная импульсивность и др.). Одним из направлений коррекции при этом становится обогащение представлений детей о собственно игровой деятельности: привлечение их внимания к сюжетам игр, содержанию игровых действий, последовательности, к игровым умениям сверстников, их весёлому, жизнерадостному настроению. Другое направление педагогических воздействий – обучение детей реализации игровых замыслов. Выполнению игровых действий; формированию умений сосредоточиваться на своей роли, использовать по назначению игрушки; стимулирование ребёнка к придумыванию собственной игры. Нецелесообразно включать медлительного ребёнка в игры, в которых он, несмотря на все старания, не сможет быть на высоте.

Для детей с *повышенной моторной активностью* необходимо создать такие условия, которые бы позволили им управлять своим двигательным беспокойством. Следует помнить, что искусственное ограничение подвижности таких детей лишь усилит их раздражительность и возбудимость. Эффективным будет использование приёма включения ребёнка в игры с захватывающими развёрнутыми сюжетами, требующими высокого сосредоточения.

Предметом коррекции могут быть *искажения в мотивационной сфере*: отсутствие или невыраженность игровых мотивов, симптом «детинелюдимы». На первых этапах коррекционной работы не следует расширять контакты таких детей, Их общение со сверстниками нужно активизировать очень осторожно, выявляя партнёров со схожими интересами. В результате образуется микрообъединение с общими увлечениями, к которому постепенно могут подключаться и другие дошкольники, вносящие игровую мотивацию.

Педагог и педагог-психолог должны обратить внимание на *агрессивное поведение* некоторых дошкольников, частые вспышки гнева, озлобленность, разрушительную направленность деятельности, что также может стать причиной «непопулярности» в «детском обществе». В этом случае предметом коррекции становится *симптом открыто конфликтного поведения* дошкольника. Первым шагом коррекции будет обеспечение ребёнку возможности зрительного восприятия непривлекательности норм поведения отрицательных персонажей литературных произведений, мультфильмов. В дальнейшем полезно упражнять ребёнка в применении этически ценных норм взаимоотношений, научить его



использовать приемлемые в обществе способы разрешения конфликтов. Вся коррекционная работа должна проводиться в единстве с семьёй дошкольника. Обязательным правилом коррекции будет поощрение и положительная оценка доброжелательного отношения дошкольника к сверстникам, стремления и способности сдерживать свой гнев.

В числе малопопулярных среди сверстников детей, чьё психологическое здоровье может вызывать тревогу, нередко оказываются *застенчивые* дошкольники. Как помочь таким воспитанникам? Специальными исследованиями доказана необходимость дифференцированного подхода к ним в зависимости от вида их застенчивости (опекаемые, обиженные невниманием) и степени развитости этого нежелательного качества у детей.

В работе с детьми из группы опекаемых на первом этапе важно привлечь их к выполнению различных обязанностей, с тем, чтобы они проявили самостоятельность, уверенность, испытали бы чувство удовлетворения от полученного результата. С застенчивыми, обиженными невниманием детьми главное – проявление уважения, доверия к ним, формирование у детей уверенности и самоуважения.

Проявление коммуникативных качеств у детей с ярко выраженной застенчивостью требует постоянного подкрепления. Благоприятное влияние на этих детей оказывают игры-драматизации, где принятие на себя определённой роли существенно облегчается наличием уже готового сюжета.

С целью создания для «непопулярных» в группе сверстников дошкольников благоприятного эмоционального климата, развития общительности застенчивых детей широко используется бытовая и трудовая деятельность, коллективные и индивидуальные поручения.

Симптом усталости также является предметом коррекционной работы. Он может появляться у всех детей как защитная реакция и выражаться в приступах усталости, при которых отключаются когнитивные механизмы, управляющие поведением. Ребёнок чувствует глубокое и полное истощение, незащищённость и бессилие, неспособность осмысливать происходящее. Единственное, чем ребёнок может себе помочь, - это плач. Коррекция такого поведения ребёнка однозначна: помочь ему успокоиться.

Внимание педагогов и педагогов-психологов требуют не только «непопулярные» дети, но и их сверстники, негативно влияющие на взаимоотношения в «детском обществе», психологический климат в нём. В числе таких могут быть «дети-антилидеры».

Симптом антилидерства – ещё один возможный предмет коррекционной деятельности. Ребёнок-антилидер пользуется авторитетом сверстников не благодаря своим достоинствам, а по ряду других причин. Это может быть использование им физической силы, угроз, подкупа, обмана и др. Вмешательство таких детей в совместную деятельность носит деструктивный характер, ибо большинство действий лишены конкретного смысла. Ребёнок-антилидер ведёт себя шумно, гиперподвижно, недоброжелательно и немирнолюбиво.

Коррекционную работу в этом случае целесообразно направить на осмысление и переживание негативных форм поведения как сверстниками, так и самим ребёнком.

Особые проблемы, связанные с регулированием межличностных отношений, возникают в *разновозрастной группе*. Такие детские объединения имеют ряд преимуществ перед одновозрастной группой. Эффективным средством оптимизации взаимоотношений в разновозрастной группе является совместная игровая деятельность детей.

Коррекционная работа в области межличностного взаимодействия, укрепления психологического здоровья воспитанников дошкольного учреждения более успешна тогда, когда она осуществляется комплексно, с применением игры, других значимых для ребёнка видов деятельности; когда в неё включены наряду с психологом оба воспитателя, музыкальный руководитель, руководитель физического воспитания, другие педагоги, взаимодействующие с детьми в воспитательно-образовательном процессе, родители. При таких условиях легче отыскать адекватные пути для коррекции эмоционального климата конкретного ребёнка, средства преодоления препятствий во взаимодействии со сверстниками, самоутверждения в «детском обществе», повысить коммуникативную компетентность детей, в итоге – сохранить (и укрепить) их психологическое здоровье.

Повышение представления о собственном «Я» как важное направление в работе по укреплению психологического здоровья ребёнка

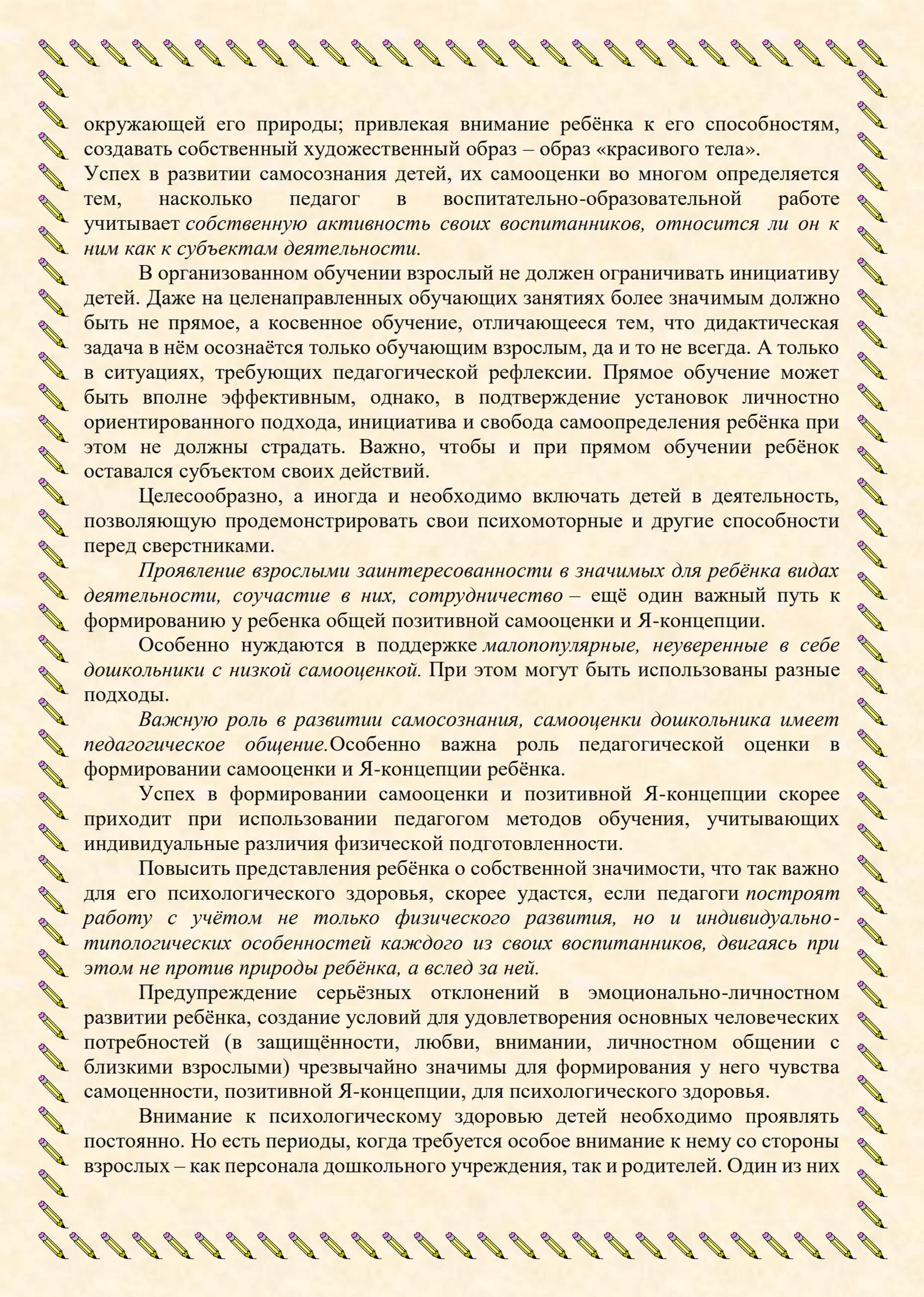
Когда речь идёт о ребёнке, его здоровье, то важно не забывать, что познание своих возможностей у него происходит впервые в процессе движений, и та яркая эмоциональность, которая свойственна ребёнку на ранних стадиях развития, в значительной степени также питается моторной деятельностью.

Педагогам (и родителям) следует обратить внимание на *создание благоприятных условий для удовлетворения потребностей детей в двигательной активности*. Это важно не только для укрепления физического, но и психологического здоровья ребёнка.

Для укрепления психологического здоровья детей важно *повысить их представления о собственной значимости, сформировать положительную самооценку, позитивную Я-концепцию*. Самооценка человека (и не только взрослого) в значительной степени определяет активность личности, а вместе с тем – отношение к себе и другим людям.

Различают общую самооценку и самооценку ребёнка в конкретной сфере, частную. Складывается самооценка на основе опыта, который ребёнок приобретает в результате функционирования своего тела, оценок социального окружения, культурных норм, стереотипов, эталонов поведения, физического и двигательного развития.

При формировании самооценки субъективного «Я» в процессе двигательной деятельности важно привлечь внимание ребёнка к «картине мира»



окружающей его природы; привлекая внимание ребёнка к его способностям, создавать собственный художественный образ – образ «красивого тела».

Успех в развитии самосознания детей, их самооценки во многом определяется тем, насколько педагог в воспитательно-образовательной работе учитывает *собственную активность своих воспитанников, относится ли он к ним как к субъектам деятельности.*

В организованном обучении взрослый не должен ограничивать инициативу детей. Даже на целенаправленных обучающих занятиях более значимым должно быть не прямое, а косвенное обучение, отличающееся тем, что дидактическая задача в нём осознаётся только обучающим взрослым, да и то не всегда. А только в ситуациях, требующих педагогической рефлексии. Прямое обучение может быть вполне эффективным, однако, в подтверждение установок личностно ориентированного подхода, инициатива и свобода самоопределения ребёнка при этом не должны страдать. Важно, чтобы и при прямом обучении ребёнок оставался субъектом своих действий.

Целесообразно, а иногда и необходимо включать детей в деятельность, позволяющую продемонстрировать свои психомоторные и другие способности перед сверстниками.

Проявление взрослыми заинтересованности в значимых для ребёнка видах деятельности, соучастие в них, сотрудничество – ещё один важный путь к формированию у ребенка общей позитивной самооценки и Я-концепции.

Особенно нуждаются в поддержке *малопопулярные, неуверенные в себе дошкольники с низкой самооценкой.* При этом могут быть использованы разные подходы.

Важную роль в развитии самосознания, самооценки дошкольника имеет педагогическое общение. Особенно важна роль педагогической оценки в формировании самооценки и Я-концепции ребёнка.

Успех в формировании самооценки и позитивной Я-концепции скорее приходит при использовании педагогом методов обучения, учитывающих индивидуальные различия физической подготовленности.

Повысить представления ребёнка о собственной значимости, что так важно для его психологического здоровья, скорее удастся, если педагоги *построят работу с учётом не только физического развития, но и индивидуально-типологических особенностей каждого из своих воспитанников, двигаясь при этом не против природы ребёнка, а вслед за ней.*

Предупреждение серьёзных отклонений в эмоционально-личностном развитии ребёнка, создание условий для удовлетворения основных человеческих потребностей (в защищённости, любви, внимании, личностном общении с близкими взрослыми) чрезвычайно значимы для формирования у него чувства самоценности, позитивной Я-концепции, для психологического здоровья.

Внимание к психологическому здоровью детей необходимо проявлять постоянно. Но есть периоды, когда требуется особое внимание к нему со стороны взрослых – как персонала дошкольного учреждения, так и родителей. Один из них

– период адаптации ребёнка к детскому саду. Новые обстоятельства требуют от ребёнка выработки новых навыков и привычек, освоение новых способов общения и деятельности. Поступление в детский сад вызывает стресс, который проявляется в виде приспособительных реакций, носящих название *адаптационный синдром*. Эти реакции носят общий защитный характер и возникают в ответ на значительные по силе и продолжительности неблагоприятные воздействия - стрессоры.

В период адаптации ребёнка к детскому саду воспитателю необходимо:

- ✓ помочь ребёнку, эмоционально поддерживая его и вовлекая в интересную для него деятельность;
- ✓ создать условия, вызывающие интерес ребёнка к детскому саду, провести экскурсии по дошкольному учреждению;
- ✓ создать атмосферу радости, спокойствия, целенаправленной творческой деятельности; поддерживать самостоятельные усилия ребёнка, развивать и направлять его инициативу по установлению дружеских отношений с другими детьми;
- ✓ помочь ребёнку овладеть адекватными способами действия в непривычных для него обстоятельствах и ситуациях, способствовать приобретению значимых для новых условий жизнедеятельности умений и навыков.
- ✓ Для того чтобы адаптироваться к детскому саду, ребёнку необходимо не менее двух месяцев ежедневного пребывания в дошкольном учреждении. Если же ребёнок не выдерживает этот срок и заболевает, то процесс адаптации начинается сначала. Важно помочь родителям такого ребёнка в организации рационального режима его жизни с полноценным питанием и отдыхом, приближённого к режиму детского сада, в создании у ребёнка позитивного образа дошкольного учреждения, положительных ожиданий по отношению к нему.

Развитие творчества дошкольника как средство укрепления его психологического здоровья

Важным условием сохранения и укрепления психологического здоровья дошкольника является работа по созданию благоприятных условий для детского творчества, стимулированию творческого воображения, лежащего в его основе. С творчеством специалисты в области психологии здоровья связывают важный критерий психологического здоровья — возможность самоактуализации. Ими замечено: самоактуализирующиеся люди обладают выраженной способностью к творчеству.

Творчество — высший компонент в структуре личности (Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, Э.В. Ильенков, А.В. Петровский, Н.Н. Подьяков и др.). Это одна из наиболее содержательных форм психической активности ребенка. Ученые рассматривают ее как универсальную способность, обеспечивающую успешное выполнение разнообразных видов детской деятельности.

Творчество — основной способ существования и развития личности, в котором ребенок проявляет свое понимание окружающего, отношение к нему,

раскрывая свой внутренний мир, особенности восприятия, представлений, интересов, способностей.

Детское творчество — первоначальная ступень в развитии творческой деятельности. Ценность его не столько в результате, сколько в самом процессе.

Разнообразны сферы детского «творения», двигательная — одна из доступных, любимых в дошкольном детстве.

Двигательное творчество дошкольника отражает всеобщие формы креативности, «творческой», свойственные человеку в целом, и характеризуется следующими признаками:

- ✓ когнитивными (познавательными) — способностью выделять части в целом, интегрировать из частей целое;
- ✓ проективно-конструктивными — способностью создавать, преобразовывать движения, изменять их структуру;
- ✓ художественно-конструктивными — способностью, умением выразить посредством движения тела свои эмоции, состояния, размышления, создавать двигательные образы;
- ✓ эстетическими — способностью достигать эмоционального подъема и эстетического наслаждения от свободного, артистического выполнения двигательного действия.

Двигательное творчество раскрывает ребенку моторные характеристики собственного тела, формирует быстроту и лёгкость ориентировки в бесконечном пространстве двигательных образов, учит относиться к движению как к предмету игрового экспериментирования.

Проявляя заботу о развитии двигательного творчества школьника, следует стимулировать его «аппетит» к самостоятельной творческой двигательной активности, содействовать расширению его двигательного «креативного поля», развивать способности и желание творчески использовать приобретенный опыт движений в новой среде, повседневной жизнедеятельности.

В качестве средств для развития детского двигательного творчества используются игры, игровые двигательные задания, экспериментирование.

К экспериментированию детей могут побуждать:

двигательная творческая экспрессия, дающая ребенку возможность использовать известные способы выполнения движений в разных ситуациях;

проблемно-двигательные задачи и проблемно-двигательные ситуации, способствующие самостоятельному нахождению детьми новых способов двигательных действий.

К двигательной творческой экспрессии относятся двигательные инсценировки — разыгрывание темы или сюжета без предварительной подготовки.

Создание образов с помощью движений вызывает у детей эмоциональное отношение к двигательной деятельности, вовлекает в мыслительный процесс такие качества, как сообразительность, гибкость, способность переносить свойства выполняемого движения на новый игровой образ.

К двигательной творческой экспрессии могут быть отнесены занятия с картинками. Дети показывают действия, изображенные на картинке, «оживляют» их, знакомое упражнение обновляют новыми структурными частями.

Используя метод двигательной творческой экспрессии можно предложить детям инсценировать фотографии.

Проявлению двигательного творчества дошкольников способствует использование проблемных задач и ситуаций:

- ✓ придумывание движений для необычных ситуаций: в зависимости от выбора движений дети создают образы с разной степенью фантастичности;
- ✓ поиск аналогов: называется какое-либо явление, необходимо придумать и показать движениями как можно больше его аналогов, других движений, сходных с ним по различным существенным признакам;
- ✓ поиск противоположного движения: надо придумать как можно больше движений, противоположных показанному;
- ✓ поиск вариантов выполняемого движения;
- ✓ решение двигательных парадоксов: детям предлагается найти способ действия в задании, которое не поддается практическому разрешению (пройти по приподнятой гимнастической палочке, по веревочке и др.);
- ✓ типизация: детям предлагается показать ползающих, прыгающих животных, людей разных профессий, а затем рассказать о созданных двигательных образах, тех чертах, которые ребенок выделил и хотел «внести» в каждый образ.

Проблемные ситуации могут предлагаться детям не только на физкультурных занятиях. Еще большую ценность представляет разрешение детьми (самостоятельно, совместно со взрослым) проблемной ситуации, возникающей в естественных условиях, в повседневной жизнедеятельности (прогулка на луг, в рощу, турпоход и т. п.).

Итак, успех в работе по укреплению психологического здоровья детей предполагает глубокое знание общих закономерностей развития, индивидуальных особенностей детей, их увлечений, интересов, знаний, способностей, умение использовать эти знания в процессе осуществления индивидуально-дифференцированного подхода к каждому ребенку в воспитательно-образовательном процессе.

«В здоровом теле здоровый дух» только тогда, когда физическое развитие органически связано с психологической культурой, а вместе они обеспечивают психологическое здоровье ребенка.