**Психологическое здоровье детей как цель и критерий успешности работы**

**дошкольного образовательного учреждения**

**Психологическое здоровье человека**.

Сегодняшняя тема, бесспорно, является актуальной. И особенно хорошо, что о поддержании и формировании **психологического здоровья** рассуждают педагоги **дошкольного образования – люди**, окружающие ребенка с первых его шагов. Через нас, взрослых, ребенок постигает мир, от нас зависит, насколько легко войдет ребенок в сложный взрослый мир. **Психологическое здоровье** является необходимым условием полноценного развития ребенка в процессе его жизнедеятельности.

Сегодня не вызывает сомнения тот факт, что практически все дети требуют той или иной **психологической поддержки**, поскольку находятся под воздействием ряда неблагоприятных факторов.

Важнейший фактор, неблагоприятно влияющий на **детей сегодня**, - это нестабильность: экономическая, политическая, ценностная.

Среди возможных **психотравмирующих** факторов можно выделить:

быстроту трансформации социальной ситуации. В особенности это касается изменения социального статуса и благосостояния людей;

возрастающий информационный поток, в котором находятся современные дети;

проблема кризисности развития **детей**.

Многие **психологи говорят**, что современные дети отличаются от **детей**, которых изучали Ж. Пиаже, Л. С. Выготский. Стали другими внешние формы активности, например, заметно потускнела сюжетно-ролевая игра, распались многие социально- культурные механизмы (многопоколенная и многодетная семья, разновозрастное сообщество ребят в деревне или в городском дворе).

Сказывается и кризис семьи. Распад семьи наиболее характерен для семей с очень низким и очень высоким уровнем доходов. Процесс социализации ребёнка в однодетной семье происходит при дефиците общения со сверстниками. Внедрение раннего обучения приводит к перераспределению темпов развития познавательных процессов, являющегося фактором риска нарушения **здоровья детей**. Это может приводить к ухудшению **здоровья детей – психического**, физического, социального.

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

Что понимается под **психологическим здоровьем**?

Термин **«психологическое здоровье введён И**. В. Дубровиной, которая считает, что **психологическое здоровье** является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. **Психологическое здоровье** тесно связано с физическим **здоровьем**, т. к. достаточно очевидна, по мнению медицины, возможность влияния **психологических** факторов на развитие и течение болезней.

Что же характеризует **психологически здорового человека**? *(ответы педагогов)*

**Психологически здоровому** человеку характерны следующие качества: оптимизм, эмоциональное спокойствие, способность радоваться, самодостаточность и умение адаптироваться к сложным жизненным ситуациям.

Если составить обобщённый портрет **психологически здорового человека,** то мы увидим спонтанного, творческого, жизнерадостного весёлого, открытого, познающего себя и окружающий мир человека не только разумом, но и чувствами, интуицией. Его жизнь наполнена смыслом. Это человек, находящийся в полной гармонии с самим собой и окружающим его миром. Таким **образом,** можно сказать, что ключевым словом для описания **психологического здоровья является слово***«гармония»*. Это гармония между различными аспектами: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и **психическими**. Всё сказанное больше подходит к взрослому человеку.

К **психологическому здоровью детей относится** :

интеллектуальное – проявление умственных способностей, любознательности, высокий уровнь обучаемости;

социально-нравственное – честность, эмпатичность, коммуникабельность, терпимость, сформированность навыков общения;

эмоциональное – уравновешенность, высокая самооценка, эмоционально-эстетическая отзывчивость на прекрасное, способность удивляться и восхищаться.

Условно состояние **психологического здоровья** ребенка можно разделить на три уровня:

К высокому уровню – креативному – можно отнести **детей**с устойчивой адаптацией к среде, наличием резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности. Такие дети не требуют **психологической помощи**.

К среднему уровню – адаптивному – отнесем **детей** в целом адаптированных к социуму, однако имеющих некоторую повышенную тревожность.

К низкому уровню – дезадаптивному – отнесем **детей**, чей стиль поведения характеризуется, прежде всего, стремлением приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб своим желаниям или возможностям, или, наоборот, используя активную наступательную позицию, подчинить окружение своим потребностям. Дети, отнесенные к данному уровню **психологического здоровья,** требуют индивидуальной**психологической помощи.**

Для эффективного ее оказания необходимо определить факторы риска

Факторы риска **психологического здоровья детей**

можно разделить на две группы:

средовые *(всё, что окружает ребёнка)*;

субъективные *(его индивидуальные личностные особенности)*

К средовым факторам относятся неблагоприятные семейные условия и неблагоприятные условия, связанные с детским **учреждением**. К семейным факторам риска можно отнести нарушения **психологического здоровья самих родителей**(повышенная тревожность, эмоциональная холодность, неадекватный стиль воспитания (гиперопёка или сверхконтроль, нарушения механизмов функционирования семьи (скандалы, конфликты между родителями или отсутствие одного из родителей). В детском **учреждении** это принятие педагога ребёнком, конфликтные ситуации с детьми.

К субъективным *(внутриличностным)* факторам относятся характер, темперамент, самооценка ребёнка. Учёт индивидуальных особенностей ребёнка при построении**работы,** особенно**оздоровительной**, создаёт благоприятную почву для эффективного созидания **психологического** комфорта и формирования **психологического здоровья** каждого конкретного ребёнка

В целом, можно сделать вывод, что **психологическое здоровье** формируется при взаимодействии внутренних и внешних факторов. Основным условием нормального **психосоциального развития *(помимо здоровой нервной системы)***признается спокойная и доброжелательная обстановка, создаваемая благодаря постоянному присутствию родителей или воспитателей, которые внимательно относятся к эмоциональным потребностям ребенка, беседуют и играют с ним, поддерживают дисциплину, осуществляют необходимое наблюдение за ребенком. Следует предоставлять ребенку больше самостоятельности и независимости.

**Психологическая поддержка детей в дошкольном учреждении**.

Задачи **психологической поддержки детей**:

Обучение положительному самоотношению и принятию других людей.

Обучение рефлексивным умениям *(умение осознавать свои чувства, причины поведения)*.

Формирование потребности в саморазвитии *(умение находить в трудных ситуациях силы внутри себя)*.

Эти задачи могут реализовываться на групповых занятиях с детьми.

Исходя из задач, система **работы по формированию психологического здоровья** будет состоять из следующих этапов:

Диагностика тревожности и адаптированности **детей** к детскому саду и семье, наблюдение за воспитанниками и последующее определение их уровня **психологического здоровья**.

Включение **детей**, отнесенных ко второму уровню **психологического здоровья**, в еженедельные групповые занятия профилактической направленности.

Подключение **детей**, отнесенных к третьему уровню **психологического здоровья**, к коррекционной **работе** с привлечением родителей к индивидуальному консультированию.

*(Раздать рекомендации для педагогов)*

Рекомендации педагогам **дошкольного учреждения** в сфере профилактики формирования **психологического** неблагополучия в развитии ребенка:

Создавайте в **учреждении спокойную**, жизнерадостную обстановку.

Проявляйте искренний интерес к личности каждого ребенка, его состоянию, настроению.

Организовывайте жизнедеятельность **детей таким образом**, чтоб у них накапливался положительный опыт добрых чувств.

Собственным поведением демонстрируйте уважительное отношение ко всем детям.

В ходе обучающих занятий учитывайте возрастные особенности и интересы **детей**.

Создавайте условия для формирования у **детей** положительных взаимоотношений со сверстниками, привязанности и доверия ко взрослым

Учите **детей** осознавать свои эмоциональные состояния, настроения и чувства окружающих людей.

Учите **детей** устанавливать связь между поступками, событиями, настроением и самочувствием людей.

При организации взаимодействия чаще пользуйтесь поощрением, поддержкой **детей**, чем порицанием и запрещением.

Создавайте условия для эффективного доверительного сотрудничества с родителями воспитанников

Практический инструментарий.

Общеизвестен факт влияния педагога на своих воспитанников в процессе педагогического общения и деятельности. Чему научатся дети, каким будет их эмоциональное состояние, зависит от вашего настроения, от вашего умения управлять собой, от вашей способности решать различные проблемы.

Таким **образом**, чтобы не оказывать пагубного влияния на **детей**, нужно в первую очередь **разобраться с собой**, со своими эмоциональными проблемами, причинами, их вызывающими, найти выход из стрессовых ситуаций, а только затем – с причинами детских эмоциональных проблем и путями их коррекции.

Упражнения на саморегуляцию для педагогов.

Большинство из нас уже настолько привыкло к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Следует четко уяснить, что освоив релаксацию, можно научиться это напряжение регулировать, приостанавливать и расслаблять по собственной воле, по своему желанию. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на **психику** и нормализует душевное равновесие, дает необходимый короткий отдых мозгу.

Рассмотрим сначала естественные способы регуляции организма. Наверняка вы интуитивно используете многие из них, назовите какие именно? ( Участники перечисляют: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка, смех, размышление о приятном, различные движения потягивания, расслабления мышц, вдыхание свежего воздуха и т. д.). Попробуйте задать себе вопросы:

- Что помогает вам поднять настроение, переключиться?

- Что я могу использовать из выше перечисленного?

На бумаге, составьте перечень этих способов.

К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на **работе**, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление. В таких случаях можно использовать специальные способы саморегуляции, которые достаточно просты в использовании, весьма эффективны, и для их освоения требуется минимальное количество времени..

Упражнение “Меня зовут…” *(2-3 мин)*

Каждый участник группы называет свое имя так, как ему нравится, и как бы он хотел, чтобы **обращались к нему**

Выполним несколько упражнений для снятия отрицательного напряжения через напряжение.

*(включить спокойную музыку)*

• Сожмите кисти в кулаки как можно сильнее. Напрягите руки. Разожмите кулаки и пошевелите пальцами. Встряхните их. Испытайте чувство расслабления. Негативные чувства *«живут на загривке»*, поэтому важно расслабить плечи.

• Приподнимите плечи с напряжением, затем опустите их. Повторите 3 раза, затем поднимите каждое плечо несколько раз. Положите подбородок на грудь. Поверните подбородок и шею направо, затем налево. Повторите 3 раза, повращайте шеей. Почувствуйте, как расслабилась шея.

• Сложите руки в *«замок»* перед собой. Потянитесь, напрягая руки и плечи. Расслабьтесь. Встряхните кисти.

Упражнения “Похвалилки” *(5 мин)*

• Гладя себя по затылку левой, а затем правой рукой, повторяем:

• “Меня замечают, любят и высоко ценят”.

• Поворачивая голову вправо-влево, повторяем: “Все идет хорошо”.

• Приподнимаясь на носках, поднимая руки как можно выше, повторять: “В моей жизни случается только хорошее”.

Телесно- ориентированное упражнение “Погода” *(3 мин)*

Участники разбиваются по парам. Один отворачивается к партнеру спиной, он – бумага, второй – художник. Ведущий предлагает “художникам” нарисовать на “бумаге” *(спине)* сначала теплый ласковый ветер, затем усиливающийся ветер, затем дождь, сильный ливень, переходящий в град, снова ветер, переходящий в теплое дуновение ветерка, а в конце ласковое теплое солнышко согревающее всю землю. По окончании упражнения, участники меняются местами. Каждый участник высказывает свое мнение и рассказывает о тех ощущениях, которые появились в процессе игры.

Игра “Снежки” *(2 мин)*

Участникам предлагается бумагу, они комкают ее и делают “снежки”. Играющие разделяются на две команды, становятся друг против друга и начинают бросать “снежки” друг в друга. Побеждает та команда, у которой на момент остановки игры окажется меньше всего “снежков” на их территории.

Рефлексия *(5-7 мин)*

Каждый участник высказывает свое мнение о проведенном занятии, что понравилось, что нет; что изменилось в эмоциональном состоянии; какие ощущения в теле; какое настроение в данную минуту.

Очень важно давать себе возможность регулярно освобождаться от исподволь накопившегося напряжения, выдерживая микропаузы активного отдыха.

Микропаузы активного отдыха.

Несколько раз в день занимайтесь следующим упражнением:

Начните с плавного вращения глазами – сначала в одном направлении, затем в другом. Зафиксируйте свой взгляд на отдельном предмете. И затем переключите его на предмет, расположенный поблизости.

После этого займитесь челюстью и широко зевните несколько раз.

Расслабьте шею, сначала покачав головой, затем покрутив ею из стороны в сторону.

Поднимите плечи и медленно опустите.

Расслабьте запястья и поводите ими.

Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук.

Теперь **обратитесь к торсу**. Сделайте несколько глубоких вдохов.

Затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону.

Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног.

Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сожмите и распрямите пальцы ног.

В данном случае вы прорабатываете 12 зон тела.

Упражнения на саморегуляцию для **детей**.

А эти упражнения можно выполнять с детьми.

Для начала устройтесь как можно удобнее на своем месте. Откиньтесь на спинку стула, ноги опустите на пол, пусть обе ваши руки свободно свисают или лежат на коленях. Теперь закройте глаза и не открывайте их, пока я вас об этом не попрошу. Помните, что вы должны очень точно выполнять мои инструкции, прилагать все свои усилия, прислушиваться к своему телу.

Упражнение *«Лимон»*.

«Сядьте удобно: руки свободно положите на колени *(ладонями вверх)* плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор пока не почувствуйте, что *«выжали»* весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполняйте упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Наслаждайтесь состоянием покоя.»

Упражнение *«Шишки»*.

«Вы-медвежата и с вами играет мама-медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете их в лапах. Но вот медвежата устали и бросают свои лапки вдоль тела-лапки отдыхают. А мама-медведица снова кидает шишки медвежатам».

Упражнение *«Холодно-жарко»*.

«Вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул сильный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли. Обхватили себя руками, голову прижали к рукам-греетесь. Согрелись расслабились… Но вот снова подул холодный ветер…»

Упражнение *«Воздушный шар»*

«Встаньте закройте глаза руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе напрягая все мышцы тела. Затем представьте что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух. Одновременно расслабляя мышцы тела, кисти рук, затем мышцы плеч. Шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального **психоэмоционального состояния**»

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 сохранения **психологического здоровья дошкольников** можно использовать следующие средства:

Подвижные игры (удовлетворяют потребность **дошкольников в движении**, способствуют развитию произвольности).

Релаксационные упражнения (позволяют снять **психическое напряжение**, могут производиться как с подгруппой, так и индивидуально).

Элементы арттерапии *(рисование, лепка)*. Ребёнку можно предложить нарисовать своё настроение и рассказать как оно изменилось.

Песочная терапия.

**Психогимнастические игры и этюды**.

Театр и театральная деятельность

Чтение художественной литературы.

Общение с природой.

А главное взрослый – **образец для ребенка**: чуткий, добрый, приветливый, веселый, находящий время для общения с каждым ребенком, оптимист.

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

Как может проявляться стрессовое состояние у ребенка?

трудности с засыпанием, неспокойный сон;

частая усталость;

участившаяся беспричинная обидчивость, слезливость или, наоборот, проявление агрессии *(жалобы, обзывания, драки и т. д.)* ;

участившиеся случаи невнимательности, рассеянности;

беспокойство, непоседливость;

частое проявление упрямства, капризов;

Навязчивые привычки – сосание пальца, грызение ногтей, накручивание волос на палец,

стойкое нарушение аппетита или, наоборот, переедание;

стремление к уединению;

невротические проявления – моргание глазами, подергивание плеч, дрожание

Все перечисленные признаки могут говорить о том, что ребенок находится в состоянии**психоэмоционального напряжения**. Во взаимоотношениях взрослый должен тонко подбирать эмоциональные формы воздействия.

Главное, чтобы ребёнок вырос весёлым и активным, самостоятельным и доброжелательным, помогающим и любознательным, инициативным и уверенным в себе, открытым и сопереживающим, - то есть прежде всего **психологически здоровым.**

Источник: infourok.ru