

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ КАК ЦЕЛЬ
И КРИТЕРИЙ УСПЕШНОСТИ
РАБОТЫ ДОШКОЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ
(СЕМИНАР)**



**Педагог-психолог
МБУ ЦМР «МЦМПП»
Романенко Ж.В.**

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕ – ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, А НЕ ПРОСТО ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНЕЙ



ПРИЗНАКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА:

- спонтанный, творческий, жизнерадостный, веселый, открытый, познающий себя и окружающий мир человека не только разумом, но и чувствами, интуицией;
- полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей;
- находится в постоянном развитии и способствует развитию других людей;
- берет ответственность за свою жизнь прежде всего на себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций.
- Его жизнь наполнена смыслом. Это человек, находящийся в гармонии с самим собой и окружающим его миром.



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Основу психологического здоровья составляет полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза. Психологическое здоровье ребенка и взрослого будут отличаться совокупностью личностных новообразований, которые не получили своего развития у ребенка, но должны присутствовать у взрослого. В течение жизни оно постоянно изменяется через взаимодействие внешних и внутренних факторов.



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.



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.



НИЗШИЙ УРОВЕНЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ



Ассимилятивный аспект (дезадаптивный)

Дети с преобладанием процессов ассимиляции 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 аффектированных капризах и т.д.



НИЗШИЙ УРОВЕНЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ



Аккомодативный аспект (дезадаптивный)

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



ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ ИХ ЗДОРОВЬЯ

С детьми первой группы достаточно проводить лишь развивающую работу.

Детям с психологическим здоровьем второй группы необходима систематическая особым образом организованная помощь психопрофилактического характера. Поскольку эта группа очень велика, предпочтительно проводить групповую работу.

Воспитанникам, попадающим в третью группу, необходима серьезная индивидуальная коррекционная работа



ФАКТОРЫ РИСКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

К *средовым факторам* можно отнести неблагоприятные семейные условия и неблагоприятные условия, связанные с детским учреждением.



К *внутриличностным (субъективным) факторам* относятся характер, темперамент, самооценка.



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Задачи психологической поддержки детей:

1. Обучение положительному самоотношению и принятию других людей.
2. Обучение рефлексивным умениям (умение осознавать свои чувства, причины поведения).
3. Формирование потребности в саморазвитии (умение находить в трудных ситуациях силы внутри себя).



ЭТАПЫ:

1. Диагностика тревожности и адаптированности детей к детскому саду и семье, наблюдение за воспитанниками и последующее определение их уровня психологического здоровья.
2. Включение детей, отнесенных ко второму уровню психологического здоровья, в еженедельные групповые занятия профилактической направленности.
3. Подключение детей, отнесенных к третьему уровню психологического здоровья, к коррекционной работе с привлечением родителей к индивидуальному консультированию.



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.



УПРАЖНЕНИЯ НА САМОРЕГУЛЯЦИЮ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

Дыхание по системе 4 + 4 + 4

- ❖ Сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание. Оно спокойное, ровное, 4 сек. Вдох, 4 – на задержку дыхания, 4 – на выдох. Прodelайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие. Других мыслей быть не должно. Пауза закончена.
Вы спокойны. Улыбнитесь .

Снятие отрицательного напряжения через напряжение

- ❖ Сожмите кисти в кулаки как можно сильнее. Напрягите руки. Разожмите кулаки и пошевелите пальцами. Встряхните их. Испытайте чувство расслабления. Негативные чувства «живут на заливке», 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, поворачивайте шей. Сядьте прямо и удобно. Почувствуйте, как расслабилась шея.
- ❖ Сложите руки в «замок» перед собой. Потянитесь, напрягая руки и плечи. Расслабьтесь. Встряхните кисти.



Диафрагмальная гимнастика

Её можно делать сидя, стоя или даже во время ходьбы (главное, чтобы туловище было выпрямленным):

- ❖ Вдохните через нос и направьте воздух в живот, немного раздув его при этом. Ваш вдох должен быть как можно более долгим, но естественным.
- ❖ После вдоха задержите дыхание на несколько секунд, а потом медленно выдохните. Выдыхайте воздух как можно медленнее, начиная с низа живота через верхнюю часть живота, грудь и через нос. При выдохе не забывайте втянуть живот немного больше обычного.
- ❖ Выдохнув через нос, немного задержите дыхание. Повторите новый цикл дыхания. Выполняйте это упражнение на протяжении 15 минут.



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.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

