Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 70»

**Консультация для воспитателей на тему: «Психологическое здоровье дошкольника…**

**Что ему угрожает?»**

Е.А.Карпухина

педагог-психолог

МБДОУ «Детский сад №70»

Тамбов,

**Содержание**

1. Психологическое здоровье человека.  
2. Специфика психологического здоровья ребенка.  
3. Факторы риска психологического здоровья детей.  
4. Психологическая поддержка детей в дошкольном учреждении.  
5. Рефлексия. Обратная связь. Подведение итогов.

**1. Психологическое здоровье человека.**

Сегодняшняя тема, бесспорно, является актуальной. Через нас, взрослых, ребенок постигает мир, от нас зависит, насколько легко войдет ребенок в сложный взрослый мир.

Здоровье является условием успешного функционирования жизнедеятельности человека. Так как здоровье рассматривается на всех уровнях существования человека (биологический, психический, социальный), то оно выступает предметом исследования различных научных дисциплин: анатомии, медицины, психологии, социологии, философии. В рамках психологии здоровье изучается на уровне личности – «психологическое здоровье» - которое «относится к личности в целом, находится в тесной взаимосвязи с высшими проявлениями человеческого духа» (И.В. Дубровина, 1997).

Среди характеристик и критериев психического здоровья особое значение придается ее гармоничности, уравновешенности, степени ее интегрированности, ориентации на саморазвитие, духовности. Данные характеристики описывают здоровую личность в рамках психологического подхода. Такие характеристики здоровой личности Б.С. Братусь назвал описательными критериями психического здоровья (Б.С. Братусь, 1988). Таким образом, термин «психическое здоровье» наполняется все большем содержанием.

Психологический компонент здоровья включает здоровье как индивидуально-психологический феномен и опосредуется системой ценностей личности, в том числе морально-нравственными и религиозными. Психологическое здоровье подразумевает возможность человека ставить достижимые смыслообразующие цели и реализовывать их, осуществляя саморегуляцию и согласовываясь с требованиями социокультурной и природной среды. Психологически здоровая личность – это личность, способная справляться с внутриличностными конфликтами. Психологическое здоровье является важнейшей составляющей здоровья человека, и представляет собой процесс развития в направлении достижении человеком своей сущности и самоактуализации.

Впервые термин «психологическое здоровье» был введен И.В. Дубровиной, которая рассматривала аспекты психического здоровья, относящиеся к личности в целом и находящиеся в тесной взаимосвязи с высшими проявлениями человеческого духа [10, с.4].

Сегодня не вызывает сомнения тот факт, что практически все дети требуют той или иной психологической поддержки, поскольку находятся под воздействием ряда неблагоприятных факторов. В современной российской действительности мы живем в условиях недостатка (а иногда отсутствия) материальных и духовных ресурсов, необходимых для выживания, полноценного развития и социализации детей. Это может приводить к ухудшению здоровья детей – психического, физического и социального.

Если составить обобщенный портрет психологически здорового человека, то мы увидим спонтанного, творческого, жизнерадостного, веселого, открытого, познающего себя и окружающий мир человека не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. Он находится в постоянном развитии и способствует развитию других людей. Такой человек 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.

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.

Все вышесказанное мы относим к человеку взрослому, конечно же, психологическое здоровье детей имеет свою специфику.

**2. Специфика психологического здоровья ребенка.**

Ряд авторов, изучая психологическое здоровье в период детского онтогенеза, делает акцент на следующих показателях психологического здоровья личности: тревожность; характер общения со сверстниками; агрессивность, мотивация, самооценка (А.В. Шувалов, В.Э. Пахальян, И.В. Дубровина).

Так как психологическое здоровье подразумевает наличие подвижного равновесия между индивидом и средой, то в качестве основного критерия можно выделить адаптацию ребенка к социуму. Опираясь на это положение, выделяют несколько уровней психологического здоровья ребенка:

1. Креативный уровень: такие дети легко и достаточно устойчиво адаптируются к любой среде, обладают необходимым резервом для преодоления стрессовых ситуаций и характеризуются активным отношением к действительности.
2. Адаптивный уровень: дети в основном адаптированы к социуму, но у них наблюдаются отдельные элементы проявления дезадаптации, выражающиеся в основном в повышенной тревожности.
3. Ассимилятивно-аккомодативный (дезадаптивный) уровень: к данному уровню относятся дети неспособные к гармоничному взаимодействию с окружающими, либо проявляющие зависимость от факторов внешнего воздействия [1, с.50]. Это дети, 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.

Выделение данных уровней психологического здоровья позволяет дифференцировать психологическую работу с детьми и использовать различные методы работы. С детьми первой группы достаточно проводить лишь развивающую работу, в то время как дети третьей группы нуждаются в серьезной индивидуальной коррекционной работе.

К психологическим аспектам здоровья можно отнести эмоциональное, интеллектуальное и душевное самочувствие. Рассмотрим данные аспекты.

Интеллектуальный аспект выражается в развитии процессов мышления, памяти, речи. Дошкольный возраст ребенка характеризуется переходом от наглядно-действенного к наглядно-образному мышлению. Данное развитие мышления способствует освоить новые виды деятельности – игровую, конструктивную, изобразительную.

Развитие мышления неразрывно связано с развитием речи. В дошкольном возрасте речь начинает выполнять функцию планирования и регулирования деятельности. У ребенка обогащается словарный запас, формируется грамматический и лексический строй речи. Ребенок может не только прокомментировать конкретное событие и выразить сиюминутное желание, но и задуматься, порассуждать о природе, о себе, своих действиях, о своем месте в мире.

Эмоциональный аспект выражается в благополучном эмоциональном состоянии ребенка. Известно, что дошкольный возраст характеризуется сильной эмоциональной зависимостью от матери и взрослого. Именно от них и благодаря им ребенок развивается, впервые слышит человеческую речь, постигает сложную систему человеческих взаимоотношений. Эмоциональная депривация способствует нарушению адаптации ребенка, провоцирует психоневрологические нарушения. Доказано, что дети, которые лишены возможности полноценного эмоционального общения с матерью, во многом отстают от своих сверстников  в физическом, интеллектуальном, эмоциональном развитии. Такие дети начинают поздно говорить, ходить, их игровая деятельность характеризуется бедным сюжетом и однообразием, часто наблюдаются предметные манипуляции. Дети пассивны, нелюбознательны, они не владеют навыками общения с другими детьми и взрослыми. Таким образом можно увидеть, что эмоциональное общение ребенка со взрослым является основополагающим и ключевым для психического развития и психологического здоровья.

Душевный компонент характеризуется состоянием общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватное поведение.

К признакам душевного неблагополучия можно отнести:

- тревога, отчаяние;

- неспособность радоваться;

- чувство вины и стыда перед самим собой;

- отсутствие цели;

- опустошенность;

- утрата идентичности.

Эксперты ВОЗ выявили, что нарушение психологического здоровья у детей встречается гораздо чаще в ситуации дисгармоничных отношений со взрослыми. Преобладающая часть нарушений психического здоровья у детей имеет две характерные черты:

1. Нарушения представляют собой лишь количественные отклонения от нормального процесса психического развития;

2. Многие  их проявления можно рассматривать как реакцию на психотравмирующие ситуации.

**3. Факторы риска психологического здоровья детей.**

Для эффективного ее оказания необходимо определить факторы риска.

Их можно разделить на две основные группы:

- *средовые* (все, что окружает ребенка);

- *субъективные* (его индивидуальные личностные особенности).

Что можно отнести к средовым и субъективным факторам? (Ответы участников семинара.)

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

**Последствия стилей семейного воспитания для ребёнка**

**Авторитетный стиль**

Дети при таком стиле воспитания превосходно адаптированы: уверены в себе, у них развит самоконтроль и социальные навыки, они хорошо учатся в школе и обладают высокой самооценкой.

**Авторитарный стиль**

Дети, как правило, замкнуты, боязливы и угрюмы, непритязательны и раздражительны; девочки обычно остаются пассивными и зависимыми на протяжении подросткового и юношеского возраста; мальчики могут стать неуправляемыми и агрессивными, могут пристраститься к алкоголю, наркотикам, совершать противоправные действия. (сделать акцент на отрицательных последствиях).

**Либеральный стиль**

Дети склонны к непослушанию и агрессивности, на людях ведут себя неадекватно и импульсивно, нетребовательны к себе, эгоистичны, самооценка завышена, проявляют неуважение к старшим, а также к родителям; в некоторых случаях дети становятся активными, решительными и творческими людьми.

**Индифферентный стиль**

Ребенок страдает от недостатка внимания, может привлекать его любыми способами, в т.ч. и отрицательным поведением. Отсутствие любви родителей, интереса к ребенку, вседозволенность приводят к тому, что ребенка ничто не удерживает от того, чтобы дать волю своим самым разрушительным импульсам и проявить склонность к делинквентному (противоправному, преступному) поведению.

**4. Психологическая поддержка детей в дошкольном  учреждении.**

**В детском учреждении** психотравмирующей может стать ситуация первой встречи с воспитателем, которая во многом определит последующее взаимодействие ребенка со взрослыми.

Кроме того, в детском саду ребенок получает возможность появления конфликтных отношений со сверстниками, что нарушает эмоциональный комфорт, тормозит формирование его личности.

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).

Общеизвестен факт влияния педагога на своих воспитанников в процессе педагогического общения и деятельности. Характер этого влияния зависит от многих причин: от особенностей, свойств и качеств личности, профессиональной компетентности и т.д., которые тесно взаимосвязаны между собой, а также с эмоциональным состоянием педагога.

Чему научатся дети, каким будет их эмоциональное состояние, зависит от вашего настроения, от вашего умения управлять собой, от вашей способности решать личностные 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**

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

Учет индивидуальных особенностей ребенка при построении работы, особенно оздоровительной, создаст благоприятную почву для эффективного созидания психологического комфорта и формирования психологического здоровья каждого конкретного ребенка.

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.

1. **Рефлексия. Обратная связь. Подведение итогов.**

**Упражнения на саморегуляцию для педагогов.**

**1. *Экспресс-прием снятия эмоционального напряжения: дыхание по йоге.***

Эффективным способом снятия напряжения является расслабление на фоне йоговского дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме 4 + 4 + 4: четыре секунды на вдох, четыре секунды на задержку дыхания, четыре на выдох. Проделайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно. Пауза закончена. Вы спокойны. Улыбнитесь.

**2. *Экспресс-прием для снятия 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 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. Сядьте прямо и удобно. Почувствуйте, как расслабилась шея.
* Сложите руки в «замок» перед собой. Потянитесь, напрягая руки и плечи. Расслабьтесь. Встряхните кисти.

**3. *Поперечное расслабление и напряжение.***

Удобно сядьте или лягте. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и почувствуйте, как ваше тело расслабилось и стало приятно тяжелым. Теперь попробуйте напрячь каждый мускул... Напрягите все мускулы...

Теперь расслабьтесь. Отпустите все напряжение. Обратите внимание на чувство облегчения... Повторите все сначала. Напрягите каждый мускул... Держите напряжение... Расслабьтесь, отдохните и почувствуйте облегчение... Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание... Вдыхайте очень глубоко и выдохните, выдохните весь воздух до конца. Почувствуйте, как напряжение оставляет ваше тело... Теперь дышите нормально, вдох-выдох. Каждый раз выдыхая, обращайте внимание на то, как напряжение уходит из вашего тела.

Расслабьте все тело, но сожмите челюсти и очень крепко закройте глаза. Челюсти напряжены. Глаза плотно закрыты. Пусть все остальное тело остается расслабленным, обращайте внимание на ощущение напряжения в челюстях, глазах и лице... Расслабьте челюсти и веки. Пусть они расслабятся, как все ваше тело... Насладитесь контрастом... Теперь откиньте назад голову и ощутите напряжение в шее... Пожмите плечами и поднимите их. Ваша шея, плечи и верхняя часть спины должны быть напряжены. Все остальное тело продолжает оставаться расслабленным. Обратите внимание на разницу между напряжением в шее и спине и напряженностью во всем остальном теле... Теперь расслабьте плечи, мягко опустите их и верните голову в удобное положение. Насладитесь свободным ощущением, расслабьтесь еще полнее... Расслабляя все тело, сожмите кулаки и напрягите живот... Задержите свое внимание на этом напряжении.

Отпустите напряжение. Расслабьтесь и отдохните... Теперь напрягите ягодицы и бедра, опустите пальцы ног вниз, чтобы напрячь икры. Почувствуйте напряжение в бедрах, ягодицах и икрах. Пусть все остальное тело остается расслабленным... Все, что выше бедер, расслаблено, напряжение сохраняется только в бедрах и ниже... Теперь перестаньте напрягаться, расслабьтесь и дайте ощущению покоя разлиться по вашему телу. Расслабьтесь полностью. Вдыхая, произносите про себя слово «вдох», а выдыхая, – «выдох». Продолжайте расслабляться таким образом, сколько захотите, мягко и легко вдыхая и выдыхая.

**4. *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.

Другой вариант:

* Лягте на спину и положите книгу на живот. Дышите так, чтобы книга поднималась от вашего дыхания.
* Сядьте и положите правую руку на живот, а левую на грудь. Дышите так, чтобы поднималась только ваша правая рука.
* Дышите со счетом до 5: пять секунд на вдох и пять на выдох.
* Повторяйте слова синхронно с ритмом дыхания: «С каждым вдохом я расслабляюсь, с каждым выдохом я улыбаюсь».

**5. *Микропаузы активного отдыха.***

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

**Список литературы**

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
2. Баякина О.А. Соотношение понятий психического и психологического здоровья личности// Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2009. – том 11. - №4 (5). – с. 195 – 199.
3. Бойко О.В. Охрана психического здоровья: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2004. – 268 с.
4. Дубровина М.В. Руководство практического психолога. Психическое здоровье детей и подростков / Андреева А. Д., Вохмянина Т. В., Воронова А. П., Чуткина Н. И. /под ред. Дубровиной М. В. — М., 1995–571с.

Семочкина Г.Н.  Сохранение психологического здоровья// Педагогическое обозрение. – 2012, №5 (124). – С. 4 – 5.