

Консультация для родителей и педагогов дошкольного образовательного
учреждения

«Психологическое здоровье дошкольников»

Психологическое здоровье дошкольников

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

Важнейший фактор, неблагоприятно влияющий на российское детство, - это фактор нестабильности: экономической, политической, ценностной.

Помимо факторов, негативно влияющих на детское развитие, некоторые исследователи обсуждают кризисность современного российского детства. Как пишет И.Д. Фрумин, сегодняшние дети отличаются от детей, о которых писали Ж.Пиаже, и Л.С. Выготский. В частности, изменились формы внешней активности, - в частности, потускнела сюжетно - ролевая игра, распались многие социально – культурные механизмы, задававшие специфику детства (многопоколенная и многодетная семья, разновозрастное сообщество ребят в деревне или городском дворе). И, конечно же, детство становится другим, благодаря повсеместному внедрению раннего обучения, которое приводит к перераспределению темпов развития познавательных процессов и, как убедительно показывают физиологи, является фактором риска нарушения здоровья детей.

В последние годы введен термин «психологическое здоровье», который стал общеупотребительным. Я полагаю, что именно формирование психологического здоровья является центральным моментом в моей работе, как педагога - психолога дошкольного учреждения.

Что понимается под психологическим здоровьем? Под психологическим здоровьем понимаются те психологические аспекты психического здоровья, которые относятся к личности в целом. Что включает в себя понятие «психологическое здоровье?» Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности.

Исходя из вышесказанного, в дошкольном возрасте выделяют следующие уровни психологического здоровья.

К высшему уровню психологического здоровья – **креативному** – можно отнести детей с устойчивой адаптацией к среде, наличием резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций

и активным творческим отношением к действительности, наличием созидательной позиции. Такие дети не требуют психологической помощи. К сожалению, из моих подопечных воспитанников, а их 170 человек, только 10% не требуют психологической помощи, т. е. эти дети психологически здоровы.

К среднему уровню – адаптивному – отнесем детей, в целом адаптированных к социуму, однако имеющих несколько повышенную тревожность. Такие дети могут быть отнесены к группе риска, поскольку не имеют запаса прочности психологического здоровья и могут быть включены в групповую работу профилактически – развивающей направленности. К этому уровню мы относим 70% детей и всех стараемся включить в профилактическую психологическую работу.

Низший уровень – дезадаптивный, - к нему можно отнести детей с нарушением баланса процессов ассимиляции и аккомодации. Дети, отнесенные к данному уровню психологического здоровья, требуют индивидуальной психологической помощи.

В своей работе использую групповые, подгрупповые и индивидуальные формы работы в зависимости от уровня психологического здоровья и наличия для этого объективных условий в дошкольном учреждении.

Таким образом, психологическая поддержка дошкольников, направленная на сохранение их психического здоровья может быть представлена как система, состоящая из следующих этапов:

- диагностика тревожности и адаптированности детей к детскому саду и семье, наблюдение за детьми и последующее определение их уровня психологического здоровья;
- включение детей, отнесенных ко второму уровню психологического здоровья – адаптивному, - в еженедельные групповые занятия профилактической направленности;
- подключение детей, отнесенных к третьему уровню психологического здоровья, - к индивидуальной коррекционной работе с привлечением их родителей к индивидуальному консультированию.

В процессе групповой и индивидуальной работы используются приемы, содержание которых отвечает развивающим и коррекционным задачам психологической поддержки дошкольникам. Это:

- ролевые игры;
- психогимнастические игры;
- коммуникативные игры;
- игры и задания, направленные на развитие произвольности;
- игры, направленные на развитие воображения;
- релаксационные упражнения.

Занятия проводятся во всех возрастных группах. Продолжительность занятий зависит от возраста детей. Для детей 2-3 лет – это 10 -15 минут, от 4 -5 лет – 15 -20 минут, для старших дошкольников 30 минут.

Например: изучая, такие темы как « Кто я?», «Я расту, изменяюсь», «Какие девочки – какие мальчики?» мы используем все приемы, о которых я указывала выше. Дети с удовольствием запоминают «правила жизни» - « ты обиду не держи – поскорее расскажи», « надо злого полюбить, чтоб о зле он мог забыть», «верь в себя и ты победишь!» Стоит мне в жизненной ситуации (на прогулке, при игре и т. п.) напомнить детям об этом так они мне моментально вторят то, что уже проиграно и осознанно. Так я стараюсь поддерживать психологическое здоровье детей в течение всего пребывания их в детском саду. Многие дети «на выходе» в школу показывают хорошие результаты развития эмоционально – волевой сферы, коммуникативной сферы, произвольности поведения.

Таким образом, психологическому здоровью наших выпускников соответствует сформированность основных возрастных личностных новообразований.

Психологическое здоровье дошкольников ответственная и необходимая работа не только для педагогов – психологов, но и для всей окружающей ребенка педагогической среды: воспитателей, педагогов и родителей.

Литература

- 1 Пазухина И.А .Давай познакомимся
- 2 Пазухина И.А. Давай поиграем
- 3 Сушкова Л.А. «Эти разные,,разные,разные люди»