

**Подготовил
старший воспитатель
МАДОУ МО г. Краснодар
«Центр-детский сад №200»
Гвоздева Наталья Николаевна**

Создание условий для сохранения и укрепления психологического здоровья детей и их гармоничного развития в ДОУ.

Психологическое здоровье является самым важным условием всестороннего развития ребенка в процессе всей его жизни. .

Проблема предупреждения и коррекции психоэмоционального напряжения у детей встала в настоящее время особенно остро, поскольку психоэмоциональное напряжение является одной из характеристик психического состояния человека.

Важнейшим условием для полноценного психического развития является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а деятельность должна быть увлекательной.

Важнейшие образовательные ориентиры:

- обеспечение эмоционального благополучия детей;
- создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;
- развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности);
- развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности.

Для реализации этих целей педагогам рекомендуется:

- проявлять уважение к личности ребенка и развивать демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;
- создавать условия для принятия ребенком ответственности и проявления эмпатии к другим людям;
- обсуждать совместно с детьми возникающие конфликты, помогать решать их, выработать общие правила, учить проявлять уважение друг к другу;
- обсуждать с детьми важные жизненные вопросы, стимулировать проявление позиции ребенка;
- обращать внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждать, как это влияет на их поведение;
- обсуждать с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов ДОО, и включать членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

Для обеспечения в группе эмоционального благополучия педагог должен:

- общаться с детьми доброжелательно, без обвинений и угроз;
- внимательно выслушивать детей, показывать, что понимает их чувства, помогать делиться своими переживаниями и мыслями;
- помогать детям обнаружить конструктивные варианты поведения;
- создавать ситуации, в которых дети при помощи разных культурных средств (игра, рисунок, движение и т. д.) могут выразить свое отношение к личностно-значимым для них событиям и явлениям, в том числе происходящим в детском саду;
- обеспечивать в течение дня чередование ситуаций, в которых дети играют вместе и могут при желании побыть в одиночестве или в небольшой группе детей.

Педагогу очень важно уметь определять психическое состояние ребенка, четко разграничивать личностные черты, т. е. присущие ребенку и особенности психического состояния ребенка.

Основными признаками дискомфорта состояния у детей являются:

- Трудности с засыпанием, беспокойный сон;
- Усталость ребенка после нагрузки, которая совсем недавно давалась ему очень легко;
- Учатившаяся беспричинная обидчивость, слезливость или, наоборот, проявление агрессии (жалобы, обзывания, драки и т.д.);
- Учатившиеся случаи невнимательности, рассеянности;
- Беспокойство, непоседливость;
- Частое проявление упрямства, капризов;
- Навязчивые привычки – сосание пальца, грызение ногтей, накручивание волос на палец, игра с половыми органами.
- Стойкое нарушение аппетита или, наоборот, переедание;
- Стремление к уединению;
- Невротические проявления – моргание глазами, подергивание плеч, дрожание рук и т.д.;
- Рассеянность, забывчивость, отсутствие уверенности в себе, своих силах, беспокойная непоседливость также говорят о дискомфортном психологическом состоянии. Ребенок в таком состоянии чаще ищет одобрения и поддержки у взрослых, "жметя" к ним.

Все вышеперечисленные признаки могут говорить нам о том, что ребенок находится в стрессовом состоянии, только в том случае, если они ранее не наблюдались. Необходимо также отметить и то, что не все эти признаки могут быть явно выражены. Но беспокоиться следует даже тогда, когда появились только некоторые из них.

Портрет психологически здорового ребенка:

- Возрастные «кризисы» проходят естественно, безболезненно, решаются закономерные возрастные проблемы.
- Ребенок испытывает чувства привязанности, нежности и любви в ответ на аналогичные чувства родителей.
- Ребенок реализует свою потребность в авторитете и уважении, понимании со стороны близких и значимых для него лиц.
- Обладает устойчивым чувством «я», адекватной самооценкой, уверен и активен, имеет соответствующий возрасту уровень притязаний и возможностей.
- Способен к сопереживанию.
- Не проявляет выраженных чувств ревности и зависти при наличии ведущего чувства – доброжелательности к людям.
- Контактен и общителен, стремится к взаимодействию со сверстниками на равных.

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).

Эти задачи могут реализовываться на групповых занятиях с детьми.

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

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.

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.

Начнем с себя:

Упражнения на саморегуляцию для педагогов

1. Экспресс-прием снятия эмоционального напряжения:

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. Прodelайте 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, поворачивайте шейю. 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, обращайтесь 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, обращайтесь 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 ягодичные и бедра, опустите пальцы ног вниз, чтобы напрячь икры. Почувствуйте напряжение в бедрах, ягодичных мышцах 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, произнесите 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 её из стороны в сторону.
- Поднимите плечи и медленно опустите.
- Расслабьте запястья и поведите 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 ягодичные, а затем икры ног.
- Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сожмите и распрямите пальцы ног.

Основные способы коррекции эмоциональных нарушений у детей

В отечественной и зарубежной психологии используются разнообразные методы, помогающие откорректировать эмоциональные нарушения у детей. Эти методы можно условно разделить на две основные группы: групповые и индивидуальные.

Игротерапия – это использование игры для коррекции тех или иных выражения «Я». В дошкольном возрасте это направление занимает одно из ведущих средств, поскольку игра в данном возрасте является ведущим видом деятельности.

Телесно-ориентированная терапия и танцевальная терапия - методы работы с психикой, через тело.

Сказкотерапия – это самый древний психологический и педагогический метод. Он оказывается эффективным в работе не только с маленькими детьми, но и со взрослыми. В сказках описаны основы безопасной и созидательной жизни. Даже простое чтение сказки даёт удивительный эффект и помогает преодолеть жизненные трудности. суть её в процессе образований связей между сказочными событиями, героями и поведением в реальной жизни, т.е. это процесс переноса сказочных смыслов в реальность. В сказках можно найти полный перечень всех жизненных проблем и ситуаций, которых ребёнок усваивает. Слушая сказки ребёнок накапливает в своём подсознании, формируя стереотипы поведения

Арт-терапия – лечение искусством. Искусство всегда являлось для людей источником наслаждения и удовольствия. Методика арт-терапии базируется на убеждении. Что внутреннее «Я» человека отражается в его рисунках всякий раз, когда он об этом не думает, т.е. рисует спонтанно. Образы художественного творчества отражают все виды подсознательных процессов: страхи, внутренние конфликты, сны и т.д.

Существует два направления арт-терапии. Во-первых, восприятие готового произведения искусства. Здесь важно побуждать ребёнка выражать свои чувства возникшие при рассматривании. Это даёт развитие и обогащение эмоционального мира ребёнка. Во-вторых, самостоятельное рисование, в котором ребёнок выражает мироощущения и свои эмоции.

Музыкотерапия представляет собой особую форму работы с детьми с использованием музыки в любом виде. Исследования воздействия музыки выявили, что классическая, джазовая, народная музыка повышает жизненный тонус человека, активизирует его творческие способности и в целом оказывает благоприятное действия на психику.