

**Консультация для педагогов**  
**«Психологическое здоровье ребенка»**  
**Подготовила Мартиросова Р.А**

Основное условие охраны психологического здоровья детей –укрепление нервной системы каждого ребенка путем создания спокойной, доброжелательной обстановки в детском саду и дома, удовлетворения эмоциональных потребностей, выявления причин эмоциональной дисгармонии, обучение приемам регуляции эмоциональных состояний.

Каждый педагог дошкольного учреждения должен всеми своими силами способствовать личностному росту своих воспитанников, находя подход к каждому ребёнку.

Психологическое здоровье детей, безусловно, имеет свои особенности. Его условно разделяют на три уровня: креативный, адаптивный и дезадаптивный.

Креативный – самый высокий уровень. Дети этого уровня имеют достаточный запас сил, чтобы преодолевать неудачи, неблагоприятные ситуации, активны в любой деятельности, они, как правило, не нуждаются в особенной психологической помощи.

Адаптивный – средний уровень. К нему относится категория детей в целом адаптированных к социуму, но нуждающихся в необходимой психологической поддержке со стороны взрослых.

Дезадаптированный уровень включает в себя детей, поведение которых характеризуется стремлением приспособиться к существующим обстоятельствам в ущерб себе и своим желаниям, не стремясь что-то изменить. Такие дети особенно нуждаются в индивидуальной коррекционной работе.

Различают следующие факторы риска психологического здоровья детей: средовые (окружающая среда ребенка) и субъективные (его индивидуальные личностные особенности).

К средовым факторам можно отнести неблагоприятную обстановку в семье (ссоры родителей, отсутствие одного из них, злоупотребление спиртными напитками, неграмотность родителей в отношении воспитания детей) или неблагоприятный для ребёнка эпизод, связанный с детским учреждением. В детском учреждении травмирующей психику может стать, например, ситуация первой встречи с воспитателем,

который поведёт себя некомпетентно, и это скажется на последующем взаимодействии ребенка со взрослыми.

Кроме того, в детском саду нередко бывают случаи конфликтных отношений со сверстниками, и если воспитатель не видит этого или не вмешивается в ситуацию, то нарушается эмоциональный комфорт ребёнка, что в дальнейшем может негативно сказаться на формировании его личности.

К субъективным факторам относятся характер, темперамент, воля, адекватная самооценка. Учет индивидуальных особенностей ребенка при подготовке и проведении работы в группе создаст благоприятные условия для создания психологического комфорта в детском коллективе, заложит фундамент для формирования психологического здоровья каждого конкретного ребенка.

Получается, что психологическое здоровье ребёнка формируется при взаимодействии внутренних и внешних факторов. Спокойная, доброжелательная обстановка, создаваемая взрослыми, которые внимательно относятся к эмоциональным и физическим потребностям ребенка, осуществляют за ним систематическое наблюдение, предоставляют ему больше самостоятельности и независимости, является основным условием для полноценного психического развития ребёнка.

В задачи психологической поддержки входят:

Воспитание положительного отношения к себе и принятие других людей.

Обучение рефлексивным навыкам (умение давать оценку своим чувствам, выявлять причины поведения, контролировать эмоции).

Формирование потребности в саморазвитии (умение находить выход в непростых ситуациях, не сдаваться, если сразу не получается).

Эти задачи педагог может реализовать на групповых занятиях с детьми, в беседах, чтении художественной литературы, личном примере, а также в самостоятельных играх детей. Большинство взрослых, исключая, конечно, психологов, не придают особого значения детской игре, считая ее чуть ли не второстепенным занятием. Иногда и педагоги недостаточно серьёзно относятся к сюжетно-ролевым играм детей. В игре ребенок учится осваивать различные роли. Это умение будет очень полезно ему уже при поступлении в школу, когда он будет знакомиться с новой для него ролью ученика. А во взрослой жизни ему придется включаться в новые роли: мужа, отца,

представителя той или иной профессии, что не всегда удается. Но, сталкиваясь в жизни с трудностями, взрослые не видят их истоков в собственном детстве, поэтому не уделяют внимания ролевому развитию детей: умению проигрывать различные роли по статусу и содержанию.

Система работы по формированию психологического здоровья будет состоять из следующих этапов:

Диагностика тревожности в семье и адаптированности детей к детскому саду; наблюдение за воспитанниками и последующее выявление их уровня психологического здоровья.

Определение детей, отнесенных ко второму уровню психологического здоровья; организация для них еженедельных профилактических групповых занятий.

С детьми, имеющими повышенный уровень тревожности (третий уровень), проведение индивидуальной коррекционной работы, также следить за соблюдением родителями рекомендаций воспитателя и педагога-психолога.

Ниже приведены несколько рекомендаций педагогам дошкольных учреждений по профилактике формирования психологических расстройств в развитии ребенка:

Способствовать созданию в учреждении (группе) спокойной, жизнерадостной, творческой обстановки;

Проявлять искренний интерес к личности каждого ребенка, его состоянию, настроению;

Организовывать жизнедеятельность детей таким образом, чтобы у них накапливался положительный опыт добрых чувств;

Собственным поведением демонстрировать уважительное отношение ко всем детям, взрослым;

В подготовке и проведении обучающих занятий учитывать возрастные особенности и интересы детей;

Создать условия для формирования у детей положительных взаимоотношений со сверстниками, привязанности и доверия к взрослым;

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

Формировать у детей умение устанавливать связь между поступками, событиями, настроением и самочувствием людей;

При организации взаимодействия чаще пользоваться поощрением, поддержкой детей, чем порицанием и запрещением;

Создать условия для эффективного доверительного сотрудничества с

родителями воспитанников.

Как известно, личность взрослого, его профессиональная

компетентность имеет огромное значение в воспитании детей.

Воспитатель в процессе общения и деятельности постоянно влияет на своих подопечных, так как они почти целый день находятся в тесном контакте. Доброжелательный настрой, положительное эмоциональное состояние наставника, умение управлять собой, доводить начатое дело до конца – вот основные качества, которые необходимы каждому педагогическому работнику дошкольных учреждений. Только педагог с высоким уровнем интеллектуального, духовного, личностного развития, может достаточно профессионально найти подход к каждому ребенку и сформировать в нём те качества, которые создадут предпосылки для формирования гармоничной и успешной личности ребёнка, устойчивой к различным жизненным ситуациям..

Воспитатель оказывает весьма существенное влияние на качество группового климата. Фактически именно воспитатель (а не дети, как нам обычно кажется) создает определенный климат в группе.

Первый шаг, который должен сделать воспитатель, заинтересованный в создании благоприятной атмосферы в группе, заключается в том, чтобы создать и проанализировать групповую ситуацию. Учитывая направления гуманизации дошкольного образования, важнейшим в работе педагога является создание условий для развития личности ребенка, «включение» собственных механизмов саморазвития ребенка через организацию педагогом развивающей среды, личностно ориентированного общения с ребенком, предоставление ему свободы выбора деятельности, помощь в развитии его способностей, создание атмосферы психологической защищенности, эмоционального комфорта. Учитывая все это, педагогам в группах необходимо создавать условия для эмоционального благополучия каждого ребенка: предметно-развивающая среда, стиль общения воспитателя с ребенком, стиль общения воспитателей между собой и с помощником, стиль общения воспитателя с родителями; наблюдать, как общаются дети между собой.

Самочувствие ребенка в группе - это удовлетворенность существующими взаимоотношениями в группе, степень участия в совместной деятельности, защищенность, внутреннее спокойствие, переживание чувства «мы». Все это можно определить как эмоциональное благополучие. Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям.

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.