

ДОШКОЛЬНАЯ ПЕДАГОГИКА

Красникова Анна Николаевна

воспитатель

Князькина Анна Константиновна

воспитатель

Елисеева Ольга Николаевна

воспитатель

АНО ДО «Планета детства «Лада» – Д/С №140 «Златовласка»

г. Тольятти, Самарская область

К ВОПРОСУ О СОХРАНЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

***Аннотация:** в данной статье авторами раскрывается вопрос психологического здоровья детей дошкольного возраста. В работе рассматриваются формы и методы профилактики психоэмоционального напряжения у дошкольников в условиях дошкольной образовательной организации.*

***Ключевые слова:** здоровье, напряжение, эмоции, среда, профилактика.*

Мы живем в эпоху постоянных стрессов и социальных проблем. Но, не смотря на одни и те же обстоятельства, каждый человек ведет и чувствует себя по-разному. Кого-то жизненные сложности угнетают, приводят к ухудшению их физического состояния, а у других те же проблемы пробуждают скрытые ресурсы, духовно совершенствуют их. Что помогает человеку сохранить психологическое здоровье, душевный комфорт, активную позицию в сложных условиях. Каким образом, уже в детстве ребенок может найти поддержку в самом себе, умеет психологически противостоять негативным факторам? Как помочь малышу адаптироваться к условиям детского сада? Как правильно предотвратить проявления отрицательных эмоций в поведении?

Доктор психологических наук, И.В. Дубровина, под термином «психологическое здоровье» понимает «аспекты психического здоровья, относящиеся к личности в целом и находящиеся в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа». Психологическое здоровье является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни. Психологически здоровый человек – это, прежде всего человек спонтанный и творческий, жизнерадостный и веселый, принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. Такой человек берет ответственность за свою жизнь, прежде всего на самого себя, получает уроки из ситуаций.

Дошкольный возраст является одним из важнейших периодов в жизни ребенка. В этот период воспитывается личность, закладываются основы здоровья. Гармоничность развития ребенка предполагает не только определенный уровень развития знаний и умений, но и наличие высокого уровня развития его эмоциональной сферы. Эмоции формируют у детей способы и приемы овладения деятельностью, побуждают ребенка к деятельности, оказывают влияние на формирование опыта, принимают участие в становлении творческой деятельности. Под эмоциями понимается переживание собственного состояния. Все эмоции можно поделить на две группы: положительные и отрицательные. Ребенок испытывает острые отрицательные эмоции при негативном отношении к нему окружающих его взрослых и сверстников. Выражение отрицательных эмоций происходит в форме разных переживаний: разочарования, обиды, гнева, или страха. Они ярко проявляются в речи, мимике, позе, движениях, поступках по отношению к окружающему. Эмоции ребенка – это сигнал для взрослого о состоянии малыша. В возрасте 3–5-ти лет малыши в состоянии понимать свое внутреннее эмоциональное состояние, могут понимать, что другой человек расстроен, обижен или испуган. Благодаря этому эмоции участвуют в формировании социальных взаимодействий и привязанностей. Неблагополучие в эмоциональной сфере очень часто

приводит к психоэмоциональному напряжению и различному нарушению поведения. Выделяют несколько типов нарушений поведения. В первом случае присутствует неуравновешенное, импульсивное поведение. Такое поведение характерно для быстро возбудимых детей. Негативные эмоции в этом случае могут вызываться как серьезными причинами, так и самыми незначительными. Ко второму типу поведения относят устойчивое негативное отношение к общению. Эти дети ведут себя более сдержанно, чем дети первого типа, но обида, недовольство, неприязнь надолго задерживаются в памяти. Третий тип поведения характеризуется наличием у таких детей множества страхов. Необходимо различать нормальные проявления страха у детей от страха как свидетельства эмоционального напряжения. Малыши часто оказываются в состоянии психоэмоционального напряжения. Это связано с тем, что они еще не знают, как расслабляться, не могут контролировать ситуацию, и как следствие становятся зависимыми от окружающего их мира и людей. Нам взрослым важно быть внимательными к эмоциональному состоянию каждого дошкольника, адекватно интерпретировать его поведение, понимать причину душевного дискомфорта и выбирать наиболее эффективные формы воздействия в конкретной ситуации.

Проблема профилактики психоэмоционального напряжения детей дошкольного возраста остается одной из самых важных. Поэтому в ходе своей работы мы ставим перед собой следующие задачи: снижать мышечное напряжение и переутомление, развивать у детей умение понимать свои эмоции и настроение сверстников, воспитывать доброжелательные отношения в детском коллективе, формировать навыки взаимодействия с другими детьми, развивать положительные эмоции. Эффективным методом профилактики является игровая деятельность. Она является в данный возрастной период ведущим видом деятельности и как следствие наиболее благоприятной средой для решения данных задач. Примерами таких игр могут быть: «Где мы были, мы не скажем, а что делали – покажем», «Узнай, кто позвал?», «Море волнуется», «Дотронься до...», «Липучки», «Веселое приветствие», «Лиса и куры», «Золотые ворота», «Сороконожка». Игровые упражнения основываются на принципах развивающего обучения, методы

и организация которых опираются на закономерности развития дошкольника. Игра – это психологически комфортная деятельность детей, которая предполагает: снятие всех стрессовых факторов, развитие творческой активности. Особой любовью пользуются у детей театрализованные игры, драматизации сказок. Они создают ощущение безопасности и снимают эмоциональное напряжение у детей.

Для решения задач по созданию благоприятных условий для сохранения и укрепления психологического здоровья дошкольника особое внимание уделяем созданию благоприятного эмоционального климата в группе, с этой целью используем личностно-ориентированные методы воздействия, создаем условия для удовлетворения потребности детей в игре, двигательной активности, самостоятельном познании окружающего. В предметно-пространственной среде группы организуем уголки психологического здоровья. Примерами таких уголков могут быть: «Уголок гнева» – предметы данного уголка снимают напряжение, помогают выплеснуть отрицательные эмоции; «Уголок уединения» – находясь в нем дети могут расслабиться, восстановить эмоциональное равновесие, ощутить себя в безопасности; игры в «Центре песка и воды» способствуют снятию психоэмоционального напряжения и снижению уровня тревоги, «Экран настроения» помогает отслеживать эмоциональное состояние каждого ребенка в течение дня, стенды «Я пришел», «День рождения», «Я и мои друзья» позволяют детям ощутить себя частью детского коллектива, экраны «Наши рекорды» помогают повысить самооценку тревожных, неуверенных в себе детей. В раздевалке оформляем выставки продуктов детской деятельности: рисунки, поделки, которые в зависимости от поставленных целей могут представляться как в коллективной, так и индивидуальной форме (персональная выставка) Это помогает создать ситуацию успеха, пробуждающую внутренние ресурсы, развивает веру в себя и собственные силы.

Одним из важнейших направлений в данной работе является работа с родителями, которые являются главными воспитателями, формируют основы эмоционального и психофизического здоровья детей. Наша задача, как педагогов, в том

числе и педагога-психолога, донести до родителей идею о том, что нужно сотрудничать со своими детьми. Прислушиваться к их эмоциональным переживаниям и, если возникают трудности совместно с педагогами искать пути решения этих проблем. Не менее важным моментом является единство предъявляемых требований к ребенку со стороны педагогов и родителей, организация детской деятельности с учетом психологических и физиологических возможностей ребенка. Это становится возможным благодаря целенаправленной психолого-педагогической работе, в которую включены дети, родители и педагоги. В течение учебного года совместно с педагогом-психологом мы проводим работу по организации консультаций для родителей: «Что делать, если ребенок не слушается?», «Детские страхи», «Что делать, если ребенок боится темноты», «Детская жестокость», «Адаптация ребенка в детском саду» и др. В групповых уголках размещаем памятки для родителей: «Принципы общения с детьми», «Памятка родителям о воспитании детей», «Как привить ребенку дисциплину», «Правила, которые помогут наладить и поддержать в семье бесконфликтную дисциплину», «Памятка родителям от ребенка» и т.д.

Таким образом, мы можем говорить, что эмоциональные переживания составляют основу психологического здоровья детей дошкольного возраста. Сдерживать проявление эмоций у ребенка, значит тормозить его развитие, делать скудной его эмоциональную жизнь, исказить характер. Но сильные эмоциональные переживания ослабляют иммунитет ребенка, являются причинами появления у малышей различных неврозов. Задача взрослого контролировать эмоциональный фон ребенка, быть помощником в его саморазвитии, быть мудрой опорой. Общение должно строиться на принципе сотрудничества. Важно видеть в ребенке личность со всеми ее хорошими и плохими проявлениями. Важно помнить, что каждый малыш неповторим и тем прекрасен, необходимо формировать у ребенка уважение к самому себе. Для понимания детских эмоций взрослый должен находить источники их происхождения, лежащие в осмысленной деятельности ребенка, под влиянием которой он начинает по-новому не только по-

нимать, но и переживать этот мир. Система спланированных мероприятий по сохранению и укреплению психологического здоровья детей позволяет нам снизить тревожность, агрессивность, конфликтность, повысить самооценку, устранить социальные страхи у наших ребят, строить взаимоотношения с детьми, опираясь на признание личности каждого ребенка. Родители, получая поддержку и помощь педагогов, могут скорректировать свой стиль воспитания, убрать из своего общения с ребенком излишнюю тревожность и эмоциональную холодность.

Список литературы

1. Пахальян В.Э. Развитие и психологическое здоровье: Дошкольный и школьный возраст. – М.: Питер, 2006. – 294 с.
2. Дубровина И.В. Психологическое здоровье детей и подростков. – М.: Академия, 2000. – 256 с.
3. Эльконин Д.Б. Психическое развитие в детском возрасте. – М.: Просвещение, 1995.
4. Дьяченко О.М., Леонтьева Т.Н. Психическое развитие дошкольников. – М.: Педагогика, 1984.
5. Дошкольное воспитание: Научно-практический журнал. – №10. – С. 22–24.