

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОУ

Евстафьева Лариса Анатольевна

заведующая

Фавстрицкая Владлена Олеговна

педагог–психолог

МБДОУ «Д/С №324 присмотра и оздоровления»

г. Казань, Республика Татарстан

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМФОРТ В ДОУ И СЕМЬЕ, КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Аннотация: снижение заболеваемости детей старшего дошкольного возраста – важная задача детского образовательного учреждения. Статистические данные практических психологов и психиатров, а так же ВОЗ находят, что до 22% заболеваемости в своей основе несут психосоматический характер. В МБДОУ №324 в течение 2013/2014 учебного года, велась структурированная работа с воспитанниками, педагогами и родителями воспитанников, направленная на улучшение психоэмоционального состояния детей, как в ДОУ, так и в семье. Были проведены скрининговые исследования в начале и конце года, выявлена «группа риска», проведена углубленная работа с данным контингентом воспитанников, их родителями, педагогами, подведены итоги работы в данном направлении. Результатом тесной работы стало снижение заболеваемости детей старшей и подготовительной групп во второй половине учебного года, а так же улучшение психоэмоционального состояния детей на конец учебного года.

Снижение заболеваемости среди воспитанников – приоритетное направление работы дошкольного образовательного учреждения присмотра и оздоровления. Апробированные программы, нацеленные на профилактику заболеваний, путем повышения иммунитета, физической активности, витаминизации в целом дают положительные результаты. Однако, в последние несколько лет в сфере здравоохранения все больше внимания уделяется проблеме психосома-

тических заболеваний, как возможной причине ухудшения здоровья детей дошкольного и школьного возраста. По обобщенным данным до 22% пациентов, которые обращаются к врачам с многочисленными и различными жалобами на своё соматическое нездоровье, имеют психосоматические нарушения.

В связи с актуальностью данной проблематики в рамках общего снижения заболеваемости по дошкольному учреждению, в нашем МБДОУ с сентября 2013 года по июнь 2014 года был проведен ряд мероприятий, нацеленный на снижении психологического и эмоционального напряжения воспитанников в ДОУ и семье.

- Непосредственная работа психолога с детьми в форме скрининговых диагностик, индивидуальной работы, групповых занятий.

- Работа с педагогическим коллективом в форме диагностики эмоционального состояния работников, индивидуальной работе психолога и педагога, коллективной работе психолога и педагогов по снижению личностного стресса, противодействию «эмоционального выгорания» и т.д.

- Тесная работа с родителями воспитанников, консультирование по проблемам воспитания, снижения выраженности и количества стрессовых ситуаций в семье, грамотное поведение взрослых в межличностных конфликтах и т.д.

Остановимся подробнее на каждой из составляющих.

По нашей гипотезе психологический комфорт воспитанников в дошкольном учреждении должен положительно сказываться на их эмоциональном, а, следовательно, и соматическом состоянии. Для диагностики уровня психологического комфорта в начале учебного года был проведен скрининговый рисуночный тест «Я в детском саду», по результатам которого, лишь работы 72% воспитанников старшей и подготовительной к школе групп оказались благополучными, не требующими дополнительной работы с ребенком. Еще 18% работ, так или иначе, являлись сомнительными, и на 10% рисунков были видны черты эмоционального неблагополучия, тревожности или агрессии. Данные воспитанники были выделены в «группу риска» по развитию психосоматических за-

болеваний, с ними продолжена индивидуальная и групповая работа педагога–психолога и воспитателей групп.

Второй стрининговый рисуночный тест проводился для оценки детско–родительских отношений. При обработке данных диагностической методики «Моя семья» были выделены 9 воспитанников (18%) вызывающие настороженность. С данной подгруппой детей проведены индивидуальные консультации, с использованием кукол, рисунков, детский апперцептивный тест, тестирование уровня тревожности по методике Р. Тэмл, М. Дорки, В. Амен и т.д. По результатам углубленного исследования оказалось, что уровень психологического комфорта в семье у детей снижает развод или напряженные отношения между родителями, появление младших детей в семье наказание родителей, материальные трудности, высокая занятость родителей и т.д. Из 9 воспитанников 8 согласились с утверждением, что во время их болезни, дома они чувствуют себя более комфортно, нежели в период здоровья!

Обобщая данные диагностики, мы пришли к выводу, что развитие психосоматических заболеваний у наших воспитанников может основываться как на дискомфорте непосредственно во время пребывания в дошкольном учреждении, так и опосредованно – в семье.

В дальнейшем с детьми из «группы риска» проводились коррекционные, релаксирующие, образовательные, коммуникативные и иные занятия психологом, педагогами–специалистами и воспитателями групп.

Психологический комфорт ребенка в детском саду напрямую зависит от эмоционального состояния педагогов, с которыми в среднем воспитанники проводят 5 дней в неделю. Как и другие виды деятельности, связанные с постоянным и непосредственным общением с большим количеством человек, которые находятся от тебя в *определенном виде зависимости*, педагогическая деятельность имеет тенденцию приводить, даже самых одаренных педагогов к так называемому «*эмоциональному выгоранию*». Находясь в подобном состоянии, педагог не может адекватно продолжать свою работу, а значит, напряженное состояние воспитателя может отразиться на психологическом комфорте воспи-

танников. Для диагностики эмоционального состояния связанного с основной деятельностью было проведено тестирование педагогов ДОУ по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко, результаты которого, показали, что воспитатели старшей и подготовительной групп имеют вполне благополучное психоэмоциональное состояние. Однако, в течение всего учебного года, с воспитателями старшей и подготовительной группы с периодичностью 1 раз в месяц проводились индивидуальные консультации психолога, а так же 4 групповых тренинга обучающие методам релаксации, абстрагирования, работы со стрессом.

Как было выяснено в процессе скрининговой диагностики воспитанников, определенная группа детей испытывает психологический дискомфорт в семье, который снижается, при выявлении у ребенка заболевания. В связи с этим особое внимание было уделено работе руководителя ДОУ, психолога и воспитателей групп по коррекции детско–родительских отношений. Были проведены

- анкетирование родителей. «Сбор информации об особенностях семей ДОУ, состоянию здоровья воспитанников и родственников»;

- оформление уголка психолога в группах на тему «Психосоматические заболевания у детей: как выявить и предотвратить»;

- работа психолога с родителями по созданию спокойного климата в семье, рекомендации, диагностика. (По личному обращению родителей либо по необходимости в контексте работы с ребенком);

- оформление в группах уголков психологической консультации «Влияние взаимоотношений взрослых в семье на психическое развитие ребенка».

Тесная работа с родителями в спектре данной проблематики позволило увеличить в глазах родителей важность ежедневного контроля за своими поступками, реакциями на нужды и желания ребенка, минимизацию вовлечения дошкольников в межличностные отношения родителей, повышения ответственности за здоровье детей. Родители получили практические консультации по реагированию на болезни своих детей, чтобы предотвратить или свести к минимуму, желание ребенка «заболеть».

По результатам медицинской статистики по сравнению с предыдущим 2012/2013 учебным годом заболеваемость в старшей и подготовительной группе снизилась в течение учебного года с 11 дней на одного ребенка до 9,3 дней, причем снижение в подготовительной к школе группе произошло во второй половине года с 10,4 дней до 8,2. Следует отметить, что в количественном отношении частота заболеваний изменилась не сильно, снижение произошло за счет сокращения длительности болезни.

Полученные результаты снижения заболеваемости благодаря инновационному подходу нуждаются в дальнейшем статистическом наблюдении, в связи с возможностью погрешности (более благоприятная эпидемиологическая ситуация), однако, положительная тенденция отмечается и в общем психологическом состоянии воспитанников на момент окончания учебного года. Рисуночные тесты на тему: «Мой самый лучший день», «Мои страхи» и повторная диагностика тревожности и агрессии у детей «группы риска» выявили улучшение эмоционального состояния, снижение беспокойства, повышение самооценки. В целом по общему числу воспитанников благоприятная картина у 88%, у детей из коррекционной группы тревожная симптоматика сохранилась у 6 воспитанников из 15 (2 – эмоциональное напряжение и тревожность в процессе посещения сада, 4 ребенка – психологическое напряжение семейного характера).

Список литературы

1. Гарбузов, В.И. Нервные и трудные дети/ В.И. Гарбузов. – СПб.: АСТ, Астрель–СПб, 2006. – 351с.
2. Карвасарский Б. Д. Психотерапия: учеб. для вузов / Изд. 2–е, переработанное. – СПб.: Питер, 2002. – 672с.
3. Смулевич А.Б. Психосоматические расстройства / А.Б. Смулевич// [Электронный ресурс]/ Режим доступа www.psyinst.ru