

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Петрушина Анна Михайловна

педагог-психолог

МБСОУ №37

г. Майкоп, Республика Адыгея

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ ВОСПИТАННИКОВ ДОУ

***Аннотация:** в статье рассматриваются вопросы психологического сопровождения родителей и воспитанников ДОУ. Раскрываются нетрадиционные формы работы с семьёй, направленные на сохранение и улучшение психологического здоровья детей дошкольного возраста. В заключение автор делает вывод о пользе использования в работе с родителями нетрадиционных методик.*

***Ключевые слова:** здоровье, психологическое здоровье, эмоциональное напряжение, формы работы с родителями, нетрадиционные формы работы с родителями.*

В уставе Всемирной организации здравоохранения записано: «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Хотя чаще всего в современном мире под термином «здоровье» подразумевается физиологическая составляющая, но выделяется и такое понятие, как «психологическое здоровье». Психологическое здоровье – индикатор физического здоровья. Термин «психологическое здоровье» впервые введен в научный лексикон И.В. Дубровиной. Этот термин подчеркивает неразделимость телесного и психического в человеке. Обобщенный портрет психологически здорового человека – это творческий, жизнерадостный, веселый, открытый человек, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Такой человек берет ответственность за свою жизнь, находится в постоянном развитии.

Дошкольный возраст – важнейший этап в развитии ребенка. Это этап приобщения к миру общечеловеческих ценностей, именно в это время устанавливаются первые отношения с людьми. В этом возрасте дети сильнее всего подвержены негативному влиянию социума.

Повышенная тревожность, страхи, заниженная самооценка, агрессивность, конфликтность, замкнутость – показатели эмоционального расстройства у детей – очень часто это отражение низкого уровня психологической грамотности родителей, тревожности, низкой стрессоустойчивости взрослых, невротизации определённого числа родителей, нередко не умеющих вести себя гибко, ситуативно и доброжелательно, от которых дети «заражаются» тревогой и напряжением. Поэтому очень важной является работа педагога-психолога с семьёй воспитанников, направленная на сохранение психологического здоровья детей и повышение психологической компетентности родителей.

В работе педагога-психолога с родителями можно выделить несколько форм:

1. Групповые: дни открытых дверей, родительские собрания (включающие выступление психолога), анкетирование/опрос родителей, групповые беседы, лекции и групповые консультации психолога, психологические игры, упражнения, занятия для родителей с элементами тренинга.

2. Индивидуальные формы: психологические консультации и беседы.

3. Наглядно-информационные: памятки, буклеты, оформление уголков для родителей.

4. Нетрадиционные формы работы с родителями.

В настоящее время именно нетрадиционные формы работы являются наиболее продуктивными, к ним относятся общение на основе диалога, открытость, искренность в общении, отказ от критики и оценки партнёра по общению.

Классификацию нетрадиционных форм работы с родителями предлагает Т.В. Кроткова. Автор выделяет следующие нетрадиционные формы:

- информационно-аналитические (проведение социологических срезов, опросов, «Почтовый ящик»);
- досуговые (совместные досуги, праздники, участие родителей и детей в выставках);
- познавательные (семинары-практикумы, педагогический брифинг, проведение собраний, консультаций в нетрадиционной форме, устные журналы, игры с педагогическим содержанием, библиотека для родителей);
- наглядно-информационные (информационные проспекты для родителей, организация дней (недель) открытых дверей, открытых просмотров занятий и других видов деятельности детей, выпуск газет, организация мини-библиотек).

Несмотря на многообразие форм работы с семьёй, основная роль продолжает принадлежать коллективным формам работы. Особой популярностью, как у педагогов, так и у родителей пользуются родительские собрания нетрадиционной формы.

В родительское собрание нетрадиционной формы легко включить: теоретическую часть, элементы тренинга, арттерапии, игровые приёмы на снятие таких эмоциональных состояний, как тревожность, страх, агрессия, методы саморегуляции и релаксации, методы активизации родителей (мозговой штурм, список прилагательных и определений, запись на листах, мини эксперимент, ассоциации и др.).

Проведение таких собраний помогает решить ряд задач:

- повысить уровень психологической компетентности родителей;
- установить эмоциональный контакт между участниками собрания;
- формировать у родителей практические навыки воспитания и развития детей;
- обучить родителей методам снятия напряжения и релаксации;
- активизировать интерес родителей к деятельности детей.

С таких родительских собраний родители уходят не только с определённым багажом знаний и хорошим настроением, но и с желанием развиваться и меняться.

Список литературы

1. Малахова Н.Н. Нетрадиционные формы взаимодействия воспитанников, родителей и педагогов / Н.Н. Малахова // Воспитатель ДОУ. – 2011. – №: 1. – С. 92-95.
2. Зверева О.Л., Кротова Т.В. Общение педагога с родителями в ДОУ: методический аспект. М.: Творческий центр, 2005 г.
3. Тимофеева М.В. Система сопровождения родителей; модель организации клуба «Молодая семья», план-программа. – Волгоград: Учитель, 2009 г.
4. Агавелян М.Г., Данилова Е.Ю., Чечулина О.Г. Взаимодействие педагогов ДОУ с родителями. – М.: ТЦ Сфера, 2009 г.