

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА В ДОУ

*Ломовцева Любовь Михайловна*

педагог-психолог

Д/С №203 «Алиса»

г. Тольятти, Самарская область

### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И СНИЖЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО САДА

***Аннотация:** в статье рассматриваются вопросы предупреждения психоэмоционального напряжения детей в условиях детского сада. Автор указывает на актуальность данного вопроса в контексте полноценного развития ребенка, сохранения физического и психического здоровья. В статье показана система работы педагогического коллектива по поиску решения данной проблемы посредством применения различных методик и упражнений. Сделаны выводы о необходимости проведения комплексной работы по предупреждению психоэмоционального напряжения детей.*

***Ключевые слова:** психоэмоциональное напряжение, саморегуляция, здоровьесберегающие технологии, предупреждение.*

Актуальность проблемы психоэмоционального напряжения в контексте полноценного развития ребенка, сохранения физического и психического здоровья очевидна. Анализ причин возникновения напряжения у детей показывает, что детский сад может стать тем местом, где профилактическая работа возможна в целом для всех детей. Но отдельные мероприятия не окажут необходимого воздействия, необходима целостная система работы по предупреждению психоэмоционального напряжения.

Для предупреждения психоэмоционального напряжения у детей в условиях детского сада необходима систематическая работа с педагогическим коллективом. Она проводится в направлении психопросвещения и планируется в 2 этапа.

Первый этап – сбор информации. Он проходит при помощи анкетирования. Анализ полученных ответов дает возможность узнать, как воспитатели понимают такие понятия, как: требования психогигиены, психоэмоциональный комфорт, личностно-ориентированный подход, знают ли, какие требования психогигиены существуют к занятиям, отдыху детей, что способствует накоплению напряжения детей в детском саду, какие есть способы саморегуляции.

По результатам полученной информации возможно планирование работы. На первом этапе появляется необходимость проведения обучающего семинара «Психогигиена с точки зрения организации жизни и деятельности детей в детском саду». Семинар проходит со всем педагогическим коллективом в два этапа. На первом этапе даются теоретические знания. На втором этапе анализируется развивающая среда с точки зрения требований психогигиены и идет обучение использованию практических упражнений.

Обучение на семинарах позволяет воспитателям грамотно использовать время занятий и паузу между занятиями для предупреждения психоэмоционального напряжения у детей. Педагоги используют восстановительно-статическую гимнастику, физминутки на 7–15–30 минуте занятия (время вычисляется после проведения и анализа «Темпинг-теста» для данной группы детей как особенности их работоспособности); дыхательные упражнения, «мозговую» гимнастику, музыку; упражнения на мобилизацию детей перед занятием, релаксацию.

Давно известно, что только успешный человек может воспитать успешного человека. Это положение можно применить и в данном случае. Только тот воспитатель, который понимает и осознаёт важность и ценность здоровья, здоровьесберегающих технологий, понимает и грамотно может использовать упражнения по саморегуляции, предупреждению психоэмоционального напряжения, может воспитать физически и психически здорового ребёнка.

Результатом обучения на семинарах является четкое понимание требований психогигиены. Вся жизнедеятельность ребёнка в детском саду анализируется с учётом предупреждения напряжения.

В качестве настроя на занятие используется упражнение «Думающая шляпа». Данное упражнение стимулирует ретикулярную формацию мозга, помогает отсеять отвлекающие звуки, настроиться на речь, что улучшает слушание, кратковременную память, мыслительные способности, оптимизирует общее физическое состояние.

С целью предупреждения напряжения используются элементы и упражнения из комплекса «мозговой» гимнастики. Это комплекс гимнастических упражнений, который основан на деятельности мышечной сферы, отвечающей за кровоснабжение полушарий головного мозга, в частности тех участков, которые связаны с произвольностью.

Для повышения психологической компетентности воспитателей проводится консультация: «Цвет. Здоровье. Использование цвета в работе с детьми». Воспитатели, зная особенности воздействия цвета, могут грамотно использовать его в целях предупреждения напряжения у детей. Эти знания находят отражение во внешнем оформлении помещения детского сада.

Практическое занятие «Психофизиологические особенности детей старшего дошкольного возраста и их учёт в профилактике психоэмоционального напряжения» позволяет более полно использовать упражнения для предупреждения утомления у детей, учитывать поло-ролевые особенности детей. На практическом занятии воспитатели имеют возможность сначала сами научиться правильно выполнять упражнения, а затем использовать их в работе с детьми.

Проводится конкурс «Сказка ложь, да в ней намёк, добрым молодцам урок», цель которого: найти и обозначить героев сказок, которые используют способы помощи себе в трудных для них ситуациях (возможно завуалированные), и могут остаться спокойными, уравновешенными, принять правильное решение, помочь себе, если устал, если страшно и т. д.

Воспитатели с детьми читают сказки, анализируют их с точки зрения здоровьесберегающих технологий. С детьми обсуждаются конструктивные способы действий в трудных ситуациях, которые используют герои сказок для сохранения своего психологического здоровья.

Проведение круглого стола по теме «Профилактика психологического здоровья с учётом специфики работы детского сада и требований программы «Детство» показало важность использования знаний по психогигиене в работе с детьми. Был проанализирован весь процесс жизнедеятельности детей в детском саду для предупреждения психоэмоционального напряжения у детей и создания у них чувства безопасности и комфорта.

Данная тема отражается в группах в социально-эмоциональных и личностных уголках. Воспитатели с детьми составляют пиктограммы на использование конструктивных способов поведения в трудных ситуациях, алгоритмы.

Практика показывает, что для этого необходимы игры, при помощи которых эффективнее идёт обучение детей способам предупреждения психоэмоционального напряжения. Анализ литературы, методических пособий показывает, что таких игр недостаточно. Коллективами групп и отдельными педагогами разрабатываются игры для детей старшего дошкольного возраста по предупреждению психоэмоционального напряжения. Эти игры применяются воспитателями для обучения детей использованию конструктивных способов решения трудных ситуаций, в повседневной жизни, на занятиях, во второй половине дня, как с подгруппой детей, так и индивидуально с одним ребёнком.

Психоэмоциональное состояние ребёнка зависит от ритма жизни ребёнка, который в дошкольном учреждении задаётся режимом дня.

Для того чтобы накопившаяся усталость в конце недели и после выходных не стала провоцирующим фактором для возникновения психоэмоционального напряжения в саду разрабатываются специальные мероприятия в эти дни. Это тематические дни, когда воспитатель даёт детям больше возможности для отдыха, а также обучает или закрепляет определённые способы предупреждения психоэмоционального напряжения. В этот день к детям могут "приходить" сказочные персонажи, при помощи которых закрепляются те или иные способы. Используется спокойная расслабляющая музыка, цвет как способ регуляции своего состояния (зелёный, синий, красный, голубой).

В группах старшего дошкольного возраста обязательны алгоритмы на каждый трудный случай или ситуацию для ребёнка, не менее 6–7 рядов, которые разработаны воспитателями с детьми; «цветовые альбомы» (двухсторонние цветные листы бумаги, вложенные в альбом, цвет – красный, синий, зелёный, оранжевый), мешочки для «злости» и для «добра»; эмоциональное лото, личные альбомы, которые используются на занятиях с психологом для фиксации новых способов поведения в трудных ситуациях, сказочные персонажи и описание их (в разнообразных формах) способа помощи себе.

Таким образом, у детей в результате проводимой работы развивается позитивное представление о себе, о своих возможностях, повышается положительный потенциал личности, уверенность ребёнка в себе. Данная работа даёт возможность создать технологию, которую можно назвать не только здоровьесберегающей, но и формирующей позиции созидателя и разумного поведения в отношении своего физического и психического здоровья. Основным результатом работы с воспитателями является повышение их психологической компетентности и развитие умения учитывать психологические аспекты организации и проведения всех структурных компонентов системы по предупреждению психоэмоционального напряжения у детей в условиях детского сада.

### ***Список литературы***

1. Алямовская В.Г., Петрова С.Н. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста. Книга практического психолога [Текст] / В.Г. Алямовская, С.Н. Петрова. – М.: ООО «Издательство Скрипторий», 2002. – 132 с.
2. Дубовицкая Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М. Психофизиология ребенка [Текст] / Дубовицкая Н.В., Фарбер Д.А., Безруких – М.: «Владос», 2000. – 156 с.