

## *Практикум для педагогов на тему: «Охрана и укрепление психического здоровья детей в дошкольном возрасте»*

**Подготовила и провела:** Куковякина Н.А., педагог-психолог, 1КК

Проблема психического здоровья дошкольника и его сохранения в современном обществе стоит очень остро. Эту задачу нам взрослым надо решать системно и сообща с ранних лет жизни дошкольника. Проблема оздоровления детей это не проблема одного дня и одного человека, а целенаправленная и систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок. В дошкольном возрасте у ребенка формируется стремление узнать и открыть для себя как можно больше нового. Под руководством взрослого дошкольник овладевает новыми видами деятельности, умениями, навыками. Одна из основополагающих задач дошкольного образования на современном этапе развития общества - это организация учебно-воспитательного процесса, направленного на максимальную реализацию возможностей и интересов ребенка. В дошкольном возрасте происходят изменения ценностей и восприятие социума. Основываясь на зрительном и эмоциональном изучении окружающего его мира, дошкольник начинает учиться ориентироваться в нем. Тем не менее, запомнить элементарные для нас вещи ему трудно, например, где правая и левая стороны дети определить пока не могут. Еще сложнее обстоит дело со временем, с его пониманием, ребенку трудно овладеть такими понятиями, как «завтра», «вчера», «раньше», «позже», ведь время нельзя сопоставить с каким-либо органом чувств. Изменяются все виды и свойства внимания ребенка. Увеличивается его объем, внимание становится более устойчивым и сконцентрированным. Ребенок уже не отвлекается, даже от нудной и неинтересной работы, так как понимает, что работу нужно довести до конца, даже если появилась более заманчивая перспектива. С возрастом дошкольник воспринимает каждый предмет не по отдельности, как это происходило раньше, а в совокупности с другими предметами. На протяжении дошкольного детства длительность отвлечений, вызванных разными раздражителями, снижается, то есть возрастает устойчивость внимания. Наиболее резкое снижение продолжительности отвлечения наблюдается у детей от 5, 5 до 6, 5 лет. При воспитании и развитии детей в дошкольном возрасте следует учитывать и особенности речи, которые характеризуются ситуативным характером. Немалое значение для развития внимания имеет игра, ведь в ходе игры ребенок знакомится со все большим количеством предметов и явлений, что ведет к развитию как произвольного, так и произвольного внимания. Игра провоцирует знакомства, ненавязчиво формирует умения разбираться в элементарных видах отношений, постоянные беседы с родителями, прогулки с ними, игры, в которых дети подражают взрослым, манипулирование игрушками и другими предметами - все это обогащает опыт ребенка, а вместе с тем развивает его интересы и внимание. Внимание дошкольника к своим словам

появляется лишь с течением времени. Речь начинает сопровождать все возможные виды деятельности: рисование, счет, игры, труд, наблюдение. Дети часто выдумывают собственные слова на основании уже знакомых. Формируется внутренняя речь ребенка, при помощи которой планируется текст, который будет высказан вслух. Лишь к 5-6 годам у детей мысли и фразы, становятся связными, что позволяет им спокойно излагать повествование. В последние годы двигательная активность детей дошкольного возраста понижается. Они длительное время сидят при проведении с ними различных занятий, (рисованием, лепкой), не требующими активных движений. Все виды движения - одна из важнейших потребностей растущего организма, которая снижает нервное напряжение, ослабляет воздействие отрицательных эмоций. Недостаточная же мышечная активность замедляет психическое развитие ребенка. Дети, приходящие в первый класс, оказываются более подготовленными умственно, и менее - психически. Болезненная ранимость и плаксивость, конфликтность и агрессивность, высокая тревожность – это только часть психологических проблем, с которыми приходится сталкиваться педагогу. Но эти проблемы появляются у ребёнка задолго до поступления в школу. Причины психологических проблем, мешающих не только школьному обучению, но и развитию личности ребенка следующие: - разлад в семейных отношениях, (постоянная занятость родителей) который провоцирует психофизическое напряжение; - плохое воспитание (нарушения в сфере детско-родительских отношений), которое приводит к неуверенности ребенка в своих силах; - медицинские факторы, (родовые травмы и так далее), которые приводят к различным нарушениям психического здоровья. Ребёнок-дошкольник с возрастом становится активен и самостоятелен, но во многих сферах жизнедеятельности и не может обходиться без контроля со стороны взрослых. Семейное воспитание ребенка, посещающего дошкольное учреждение, не теряет своего значения, если оно согласовано с воспитанием, осуществляемым детским садом. Оно не только подкрепляет требования воспитателя, но и дополняет дошкольное воспитание, расширяет его. Большую роль в формировании и совершенствовании духовного мира дошкольника играет семья. В семье дети проходят первую школу морали, получают первые уроки жизни, приобретают навыки поведения, представления об окружающем мире. У детей вырабатываются вкусы и привычки здорового образа жизни, манера безопасного поведения. Ребенок с большим удовольствием выполняет задачу, когда знает, для чего ему это нужно. Перед школой важно выработать у ребенка стремление к самостоятельности, нужно приучать его выполнять какие-то действия без посторонней помощи, например, убирать свои игрушки. Большая часть психологических проблем детей, так или иначе, связана с безграмотностью родителей в вопросах воспитания дошкольников. Ребенок страдает от недостатка внимания родителей, поэтому старается привлекать его любыми способами, в т. ч. и отрицательным поведением. Родители должны своевременно заметить начало психосоматического развития. Необходимо

обращать внимание на поведение и настроение своего ребёнка. Рекомендуется чаще советоваться со специалистами, проводить обследования даже здоровых детей и сделать все возможное для сохранения их здоровья и постараться устранить неправильное воспитание. Основным условием нормального психосоциального развития ребёнка признается спокойная и доброжелательная обстановка в семье, создаваемая благодаря постоянному присутствию родителей. Понятие «психическое здоровье» включает в себя:

- познавательная активность;
- способность общаться;

Познавательная активность – стремление к наиболее полному познанию предметов и явлений окружающего мира. Ребенок находится в постоянном процессе познания мира: он думает, анализирует, говорит, слушает, понимает, чувствует, общается с другими людьми. Вопросы детей - показатель развития их мышления направленный на то, чтобы получить знания. В процессе общения со взрослыми и сверстниками происходит интенсивное развитие личности ребенка, его познавательной активности. Ребенка нельзя ругать и наказывать за неуспех в той или иной деятельности, так как это может привести к появлению стойкого отрицательного отношения к процессу познания нового. Необходимо поддерживающий познавательный интерес и активность детей, помочь построить взаимоотношения с другими детьми. В среднем дошкольном возрасте познавательное развитие - это сложный комплекс процессов (восприятия, мышления, памяти, внимания, воображения), которые представляют собой разные формы ориентации ребенка в окружающем мире и регулируют его деятельность. Благодаря различным видам деятельности, и прежде всего игре, память ребенка становится произвольной и целенаправленной. Ребенок способен представить в рисунке или в уме не только конечный результат действия, но и его промежуточные этапы. С помощью речи ребенок начинает планировать и регулировать свои действия. Формируется внутренняя речь. Психическое здоровье ребёнка является важной предпосылкой здоровья физического. Обеспечивать гуманное отношение к детям с учетом их личностных особенностей, формировать навыки доброжелательного общения со сверстниками и в дальнейшем - успешному обучению в школе, является одной из главных задач в деятельности воспитателей, помощников воспитателей, педагогов. Для снятия эмоционального и психофизического напряжения между занятиями со всеми дошкольниками проводятся расслабляющие минутки, на которых специально подобранная классическая музыка в сочетании с речевыми настройками помогают детям повысить настроение, уменьшить чувство тревоги и неуверенности. Именно в дошкольный период формируется здоровье ребёнка, и закладываются основы личности. Основным условием обеспечения комфортного психологического состояния детей, посещающих детский сад, является организация рационального двигательного режима. Необходимо вовлекать ребенка в доступные и привлекательные для него разнообразные виды деятельности,

чтобы пребывание его в детском саду было интересным. Дошкольный период детства формирует у ребенка основы коллективистских качеств, а также гуманного отношения к другим людям. Если основы этих качеств не будут сформированы в дошкольном возрасте, то вся личность ребенка может стать ущербной, и впоследствии восполнить этот пробел будет чрезвычайно трудно.

Общение со сверстниками - необходимое условие психологического развития ребенка, формирования у него коллективных взаимоотношений детей в группе детского сада. В дошкольном возрасте продолжает активно совершенствоваться речь ребенка. Этому способствует игровая деятельность, по ходу которой дети договариваются о правилах, распределяют роли и т. д.

Общение является необходимым условием существования человека и, вместе с тем, одним из основных факторов и важнейшим источником его психического развития.

В дошкольном возрасте ведущей деятельностью является сюжетно-ролевая игра, которая отличается от других игр тем, что действие ее происходит в некотором условном пространстве. Комната вдруг превращается в больницу, или в магазин, или в оживленную магистраль. А играющие дети берут на себя соответствующие роли (врача, продавца, водителя). В сюжетной игре заняты несколько участников, поскольку всякая роль предполагает партнера: врач и больной, продавец и покупатель и т. д. В этом и заключается значение игры, которая формирует умение у детей общаться в коллективе сверстников.

В общении с детьми важно не сравнивать их друг с другом, не подчеркивать достоинства одного или недостатки другого, чтобы сверстник не становился для них средством самоутверждения. Успех товарища не должен восприниматься ребёнком как собственное поражение. Атмосфера добра в коллективе - условие здорового развития ребенка. Важно, чтобы дети удовлетворили свою потребность в свободной игре, а воспитатели помогали им осознать ценности и установить приоритеты, стать терпимыми, испытывать меньше страхов.

В детском саду для развития психологического здоровья дошкольников разрабатываются и реализуются индивидуальные коррекционные программы по следующим проблемам:

- снижение гиперактивности;
- снижение тревожности, снятие страхов;
- развитие коммуникативных навыков, коррекция застенчивости;
- коррекция агрессивности и конфликтности

Достижение положительных результатов в воспитании здорового ребенка возможно лишь в том случае, если в детском саду осуществляется разноплановая работа по физическому воспитанию и оздоровлению, которая складывается в определенную систему. Совместная работа педагогов ДОУ и родителей по укреплению здоровья ребенка, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубокое социальное значение. Дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на

улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Ведь здоровье детей – будущее страны, основа ее национальной безопасности.

Итак, предлагаю начать нашу встречу как раз со снятия напряжения, усталости и создания благоприятного психологического настроения на работу.

Для этого предлагаю нам вместе с вами выполнить следующее **упражнение**

### **«Разогревки - самооценки»**

(участвуют все педагоги)

#### **Задания:**

если вы считаете, что ваше эмоциональное состояние помогает общению с окружающими, похлопайте в ладоши;

если вы умеете слышать только хорошее, независимо от того, какие звуки произносятся вокруг, улыбнитесь соседу;

если вы уверены, что у каждого человека свой индивидуальный стиль внешних проявлений эмоций, дотроньтесь до кончика носа;

если в магазине вы отвергаете предложенную одежду, не примеряя только потому, что вам не улыбнулся продавец, покачайте головой;

если вы полагаете, что при обучении эмоции не столь важны, закройте глаза;

если вы не можете удержаться от спора, когда люди не согласны с вами, топните ногой;

если вы можете удивить знакомых неординарным поступком, помашите рукой;

если вы считаете, что не всегда получаете то хорошее, что заслуживаете, подпрыгните;

если вы уверены, что переживаемые вами отрицательные эмоции имеют для вас только нежелательные последствия, кивните головой;

если вы верите в то, что эмоции ваших воспитанников зависят от того эмоциональны ли вы, потанцуйте.

**Вопросы к педагогам:**

- Что нового вы узнали о себе и о ваших коллегах, выполняя эти задания (педагоги высказываются)

Этим небольшим упражнением я вывела вас на откровенность, из чего мы узнали много нового друг о друге, а также сняла напряжение, создала атмосферу психологического и коммуникативного комфорта и настроила вас всех на положительные эмоции в дальнейшей работе, тем самым способствовала укреплению и сохранению вашего психического и психологического здоровья. Тоже самое происходит и с детьми.

### **Упражнение “Воздушный шар” (о ценности здоровья для человека).**

Нарисуйте воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 9 ценностей важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги,

здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 (а потом еще 3) слова из списка. Что вы оставили в списке? И обоснуйте ответ и что вы поставили на 1 место.

Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности. Ведущий записывает их на доске. Если слова повторяются, то старший воспитатель ставит плюсы. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих. Например, 1 место – здоровье, 2 место - семья и т. д.

Какие игры и упражнения, направленные на сохранение и укрепление психического и психологического здоровья можно использовать в работе с детьми?

Сохранить и укрепить психологическое здоровье дошкольников помогают здоровьесберегающие и арт-технологии. К таким технологиям относятся:

- Релаксационные методы;
- Коммуникативные игры;
- Психогимнастика;
- Игры и задания, направленные на развитие произвольности;
- Игры, направленные на развитие воображения;
- Уголки уединения;
- Дыхательные упражнения;
- Элементы сказкотерапии;
- Элементы песочной терапии;
- Элементы изотерапии;
- Элементы куклотерапии;
- Элементы фототерапии.

### **Рекомендации для воспитателей**

- **«Уголок уединения» в группе** - это место, где ребёнок ощущает себя в полной безопасности, здесь он может побыть наедине с собой, успокоиться и расслабиться, поиграть с любимым предметом или игрушкой, рассмотреть интересную книгу или просто помечтать. Уголок уединения в детском саду необходим, ведь он обеспечивает возможность уединения ребенка во время длительного пребывания среди большого числа сверстников. Это важный момент, позволяющий предупредить чрезмерное возбуждение ребенка, ведущее к утомлению его нервной системы. Эффективность преобразования группового пространства и взаимодействие с ним, значительно усиливаются, если в этом процессе принимают участие сами дети.

**Цель использования «уголка уединения»** - создать условия для отдыха, уединения детей, релаксации и самостоятельных игр в течение дня, необходимых для выражения переживаемых детьми стрессовых ситуаций

(утреннего расставания с родителями, привыкания к новому режимному моменту и т. п.).

В уголке уединения можно использовать:

- «**Подушки-думки**», «**подушки-плакушки**», мягкие игрушки разных размеров - обняв такую подушечку или игрушку, ребенок может поделиться с ней своим настроением;

- Альбом с семейными фотографиями воспитанников - в любой момент ребенок может его открыть и мысленно оказаться рядом со своими близкими людьми, почувствовать их любовь, дающую чувство уверенности и защищенности в окружающем мире;

- **Телефон**, по которому малыш «звонит» маме или папе поделиться чем-то сокровенным;

- **Любимая вещь мамы** - ребёнок может найти среди разных вещей мамину любимую и мысленно оказаться рядом с ней, прижаться, успокоиться;

- **Островок радости** - дети раскладывают на ткань по своему вкусу и усмотрению различные цветы, речку, домик и многое другое. Это занимательное упражнение поможет ребёнку избавиться от плохого настроения;

- Дидактические игры «**Собери бусы**» и «**Собери букет**» берут на себя функцию умиротворения. Создание красивых вещей для мамы поможет ребёнку быть в гармонии с собой.

Также эта зона может использоваться как «**Уголок настроения**»

**Цель создания «Уголка настроения»** - способствовать обогащению эмоциональной сферы, дать понятие о разделении положительных и отрицательных эмоций, учить распознавать свои собственные эмоции и чувства, помогающие им адекватно реагировать на настроение сверстника или взрослого.

В этом случае используются различные дидактические игры по изучению эмоциональных состояний:

- «**Чувства и эмоции**»;
- «**Как поступают друзья**»;
- «**Угадай эмоцию**»;
- «**Найди друзей**»;
- «**События и эмоции**»;
- «**Мои чувства**»;
- «**Эмоции в сказках**».

Каждая игра подбирается в зависимости от ситуации. В случае, если ребёнок чувствует себя некомфортно, сначала необходимо мягко выяснить причину его состояния, а затем предложить ребёнку поиграть в ту или иную игру. В зависимости от состояния детей уголок может использоваться как «**Уголок гнева**»

**Цель создания «Уголка гнева»** - дать возможность детям в приемлемой

форме освободиться от переполняющего их гнева, раздражения и

напряжения.

В уголке гнева используются:

- **«Коврик злости»** - самодельный коврик, на котором дети могут потоптаться;

- **Коробочка гнева и раздражения «Спрячь всё плохое»** - коробочка темного цвета, куда дети выбрасывают всю свою «злость и обиду» (сжав предварительно кулачки и собрав в них все, что накопилось «плохого»);

- **Коробочка «Попробуй порви»** - дети мнут или рвут листы бумаги различной фактуры;

- **«Подушка-колотушка»;**

- **стаканчики «Для крика»;**

- **«Шар настроения»;**

- **«Волшебные бутылочки»;**

- **пластилин**, который дети мнут и могут вылепить, что угодно.

Всё это, при умелом использовании педагогами, поможет детям нормализовать свою эмоциональную сферу и быть успешными в коллективе. Весь этот материал, атрибуты, игры не могут одновременно находиться в уголке уединения. Необходимо периодически менять атрибутику, дополняя соответствующими играми, всем необходимым материалом. Ребёнок может самостоятельно проявить желание побыть в уголке уединения, а также и при помощи взрослого. В случае, если ребёнок себя некомфортно чувствует, можно предложить ему посидеть в тишине. Раздражённого, агрессивного ребёнка к уголку уединения надо подводить постепенно, предварительно сняв состояние напряжения.

Это легко сделать с помощью следующих упражнений: **«Обзывалки овощами»** и **«Спрячь всё плохое»**. Таким образом, уголок уединения помогает ребёнку и взрослому справиться с рядом проблем.

### **Психологические игры для детей**

#### **Саморегуляция**

Для детей с двух лет.

#### **Комарик**

Взрослый. Представьте, что вы поймали комарика-спрячьте его в кулачке. Нужно сжать кулачок очень сильно, а то комарик улетит. Через несколько секунд педагог предлагает детям отпустить комара. Дети разжимают кулачок и дуют на ладошку: «Лети, комарик!» Повторить 2-3 раза.

Для детей с четырех лет.

#### **Солнечный зайчик**

Взрослый. Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладь его там. Он не озорник – он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

Для детей с пяти лет.

### **Кричалки, шепталки и молчанки**

Взрослый говорит: «Ребята, внимательно следите за квадратами, которые я буду показывать. Если увидите красный квадрат – можно прыгать, бегать, кричать. Если желтый – можно только шептаться, а если синий – нужно замереть на месте и замолчать.» Для детей с шести лет. Сочиняем сказку. Взрослый выбирает какую-нибудь маленькую игрушку и начинает рассказывать сказку. Например: «Жил-был маленький зайчик. Он больше всего любил...» Затем передает игрушку следующему участнику. Тот подхватывает начатую фразу и продолжает сам рассказывать.

### **Рекомендации для родителей (Буклет на группы воспитателям)**

**Чаще общаться с ребенком.** Дети всегда хотят узнать о том, чем интересуются родители, как они ведут себя вне дома, с кем общаются, как решают возникшие трудности. Позвольте ребенку спрашивать Вас о работе, друзьях, увлечениях. Отвечайте откровенно даже на необычные вопросы и не стесняйтесь говорить на самые щекотливые темы. Такие беседы помогут формированию доверительных отношений. Во время разговора Вы, в свою очередь, можете узнать, что волнует малыша, каковы его представления об окружающем мире. Не забывайте спрашивать ребенка о его здоровье и самочувствии, особенно если он отказывается идти в школу или в садик.

**Проявлять внимание к ребенку.** Ребенку важно не количество времени, проведенного с мамой или другими членами семьи, а качество общения. Например, один 10-минутный разговор в конце дня может значить больше, чем целый выходной, который Вы провели вместе. Важно не просто присутствовать в детской во время игр или сопровождать малыша на прогулке, а дать ему почувствовать себя нужным родителям. Как можно чаще говорите ребенку, что любите его, проявляйте внимание к его увлечениям и интересам. Хвалить ребенка за все достижения. Чтобы сохранить психическое и физическое здоровье малыша, обязательно хвалите его за любые достижения: правильно сделанное домашнее задание, красивый рисунок, вымытую за собой посуду. Одобрение со стороны взрослых внушает ребенку уверенность в себе и мотивирует его добиваться новых успехов. Не стесняйтесь хвалить малыша заранее. Например, фраза «У тебя сегодня все получится!» поможет ребенку пережить трудный и насыщенный событиями день.

**Не злоупотреблять наказаниями.** Вне зависимости от тяжести проступка наказание не должно вредить как физическому, так и психическому здоровью. Если Вы не уверены, стоит ли ругать ребенка, воздержитесь от порицания. Наказание допустимо только за уже совершенное действие и не может применяться в качестве «профилактики». Оно не должно идти в ущерб отношениям внутри семьи: даже если малыш провинился, не лишайте его своего внимания и заботы. После наказания не напоминайте ребенку о проступке. Если малыш постоянно будет чувствовать себя виноватым, это повредит его психическому здоровью.

В завершении мне хотелось бы пожелать всем детям эмоционального благополучия в семье и в стенах детского сада, а коллегам – творческих успехов в нашем общем деле!