

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Костромы
«Детский сад № 4»

Консультация для воспитателей

«Создание условий в детском саду для сохранения психического здоровья дошкольников»

Подготовила:
Смирнова Н.А., педагог-психолог

г. Кострома
2019г

Проблема **психического здоровья дошкольника и его сохранения** в современном обществе стоит очень остро. Эту задачу нам - педагогам, 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 и родителей на длительный срок.

Современные дети очень часто не могут переработать большой объём сенсорной информации, что вызывает у них ухудшение психического здоровья из-за эмоционального перенапряжения.

Ребенок ощущает беспомощность в трудных жизненных ситуациях, и именно социальное окружение ребёнка: его родители, педагоги способны создать приемлемые условия для его полноценного развития.

Основой такого развития является психическое здоровье, от которого во многом зависит здоровье в целом. Что же это *«психическое здоровье?»*.

Психическое здоровье (*духовное или душевное, иногда - ментальное здоровье*) — согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Проблема сохранения психического здоровья является актуальной. И главной целью дошкольного образовательного учреждения является сохранение здоровья детей и предупреждение эмоционального неблагополучия.

Главный путь, позволяющий сделать пребывание ребенка в детском саду интересным и желанным - это создание теплой, радушной атмосферы в группе, налаживание положительных взаимоотношений между детьми и взрослыми, интересной игровой среды и вовлечение ребенка в доступные и привлекательные для него разнообразные виды деятельности.

Само использование термина *«психическое здоровье»* уже подчеркивает неразделимость телесного и психического в человеке. Поэтому именно психическое здоровье является предпосылкой здоровья физического.

Факторы риска, вызывающие нарушения психического здоровья.

Можно **условно** разделить на две группы:

- **объективные, или факторы среды;**
- **субъективные, обусловленные индивидуально-личностными особенностями.**

Влияние факторов среды.

Под ними обычно понимаются семейные неблагоприятные факторы и неблагоприятные факторы, связанные с детскими учреждениями.

Факторы среды наиболее значимы для психического здоровья детей.

1. *Негативные индивидуально-личностные особенности взрослых (родителей, воспитателей)*, которые ежедневно вступают во взаимодействие с детьми. Это прежде всего такие характеристики, как жестокость, агрессивность, раздражительность, эмоциональная неустойчивость, интолерантность и т.п.

2. *Неблагоприятные межличностные отношения детей в семье или группе сверстников.* В ситуации, когда детское сообщество отвергает ребенка, а взрослые долгое время этого не замечают или не считают нужным ребенку помочь, у отвергаемых детей появляется чувство дезориентации в микросоциуме, снижается самооценка, повышается тревожность, в целом нарушается социальное развитие.

3. *Враждебность, сниженный развивающий потенциал окружающей ребенка среды:* ограничение доступа к игрушкам и другим, развивающим и обучающим средствам, отсутствие необходимых условий для реализации естественной потребности в движении, наличие необоснованных запретов и т.д.

4. *Физические, интеллектуальные, психоэмоциональные перегрузки ребенка* из-за нерационально построенного графика жизнедеятельности детей, отсутствия учета взрослыми их потребностей и возможностей.

5. *Неправильная организация общения в системе «взрослый-ребенок»:* преобладание авторитарного стиля, отсутствие заинтересованности и уважения к ребенку со стороны взрослых, не сформированность у родителей и педагогов коммуникативной культуры.

6. *Отсутствие понятных ребенку правил, регулирующих его поведение в семье, образовательном учреждении, детском обществе.*

Влияние субъективных, индивидуально-личностных особенностей.

1. *Негативные поведенческие привычки*, которые сформировались у ребенка в результате неправильного воспитания в семье. В результате такой ребенок не принимается и детьми и взрослыми, что только усиливает его психологическое неблагополучие.

2. *Переживание ребенком своей не успешности по сравнению с другими детьми.* Это приводит к формированию комплекса неполноценности,

снижается самооценка ребенка, он перестает верить в себя, стремиться к чему-то.

3. Отсутствие автономности. Если ребенок полностью зависим от взрослого, то у него формируется чувство беспомощности, не возникает желания действовать самостоятельно. В этом случае ребенок не развивается как индивидуальность, повышается вероятность его подверженности неблагоприятным влияниям.

4. Негативные индивидуально-личностные особенности ребенка, например сформировавшиеся (не без помощи взрослых) *боязливость, застенчивость или, наоборот, привычка постоянно быть в центре внимания, эгоцентризм, навязчивость.*

5. Патологии физического развития, например, двигательные или сенсорные нарушения (*нарушение зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата и пр.*).

На современном этапе детский сад становится одним из определяющих факторов в становлении личности ребенка. Многие основные его свойства и личностные качества формируются в данный период жизни. От того, как они будут заложены, во многом зависит все его последующее развитие.

В настоящее время все говорят и пишут о гуманизации образования, об индивидуальном подходе к детям в процессе обучения и воспитания, о внимании к каждому ребенку, о создании в детском саду атмосферы психологического комфорта.

Психологический комфорт для ребенка в детском саду определяется удобством развивающего пространства и положительного эмоционального фона, отсутствия напряжения психических и физиологических функций организма. Общая атмосфера и настрой группы определяются, несмотря на индивидуальные особенности детей, взрослыми.

Известно, что стоит только переступить порог группы можно ощутить атмосферу раскованности или закрытости, спокойной сосредоточенности или тревожного напряжения, искреннего веселья или угрюмой настороженности, которая присутствует в группе.

Атмосфера в группе детского сада определяется:

- 1) Отношениями между воспитателем и детьми;
- 2) Отношениями между самими детьми;
- 3) Отношениями между воспитателями и администрацией ДОУ;
- 4) Отношениями между воспитателями и родителями.

Хороший климат в группе возникает тогда, когда все её члены чувствуют себя свободно, остаются самими собой, но при этом уважают также и право других быть самими собой.

Воспитатель оказывает весьма существенное влияние на качество группового климата. Фактически именно воспитатель (*а не дети, как нам обычно кажется*) создаёт определённый климат в группе.

Первый шаг, который должен сделать воспитатель, заинтересованный в создании благоприятной атмосферы в группе, заключается в том, чтобы создать и проанализировать групповую ситуацию.

Можно выделить следующие **составляющие, которые повышают психологический комфорт ребенка в ДОУ**

1. Спокойная эмоциональная обстановка в семье.

Эмоциональная стабильность и отсутствие психологического напряжения у ребенка в семье, оказывает большое влияние на психологический комфорт в ДОУ. Уверенность в любви, уважение и понимании близких настраивает ребенка на открытые, доброжелательные отношения с педагогами и сверстниками в детском саду.

Задача педагога – изучение психологической обстановки в семье через анкетирование, мониторинги; а также учёт индивидуальных особенностей каждой семьи.

2. Распорядок дня.

Для дошкольника важно, чтобы распорядок жизни был стабильным. Ребенок, который привык к определенному порядку, более уравновешен. Он представляет себе последовательность занятий, смену видов деятельности в течение дня и заранее настраивается на них. Обстановка спокойной жизни, отсутствие спешки, разумная сбалансированность планов взрослых – необходимые условия нормальной жизни и развития детей.

3. Обеспечение комфортности предметно-развивающей среды:

- соответствие возрасту и актуальным особенностям группы;
- доступность игр и игрушек;
- зонирование группового пространства;
- наличие игровых уголков, зон;
- не раздражающее цветовое решение интерьера;
- наличие уголков «тишины», «отдыха», «уединения» и пр.

4. Стиль поведения воспитателя.

Воспитатель должен быть спокоен и доброжелателен. Необходима ровная манера поведения с детьми. Педагогу необходимо отслеживать свое психологическое состояние, для предотвращения агрессивных вспышек и апатичной усталости. Недопустимость психологического давления на детей и грубости с ними. Педагогу необходимо следить за уровнем шума в группе:

слишком громкие голоса детей, резкие интонации создают отрицательный фон для любой деятельности.

5. Добрые традиции:

Цель – способствовать сплочению детского коллектива, уделяя внимание каждому ребенку

- «Утро радостных встреч»,

- «День именинника»,

- «Круг вечерних посиделок»

- **"Круг хороших воспоминаний"** . Мысленное возвращение к прошедшему дню с целью отметить все положительное, чем отличился каждый ребенок. Во второй половине дня, например, перед прогулкой воспитатель предлагает всем детям сесть вокруг него, чтобы поговорить "о хорошем". Затем необходимо коротко рассказать что-нибудь хорошее о каждом ребенке. Самое главное, что каждый ребенок услышит о себе что-то положительное, а остальные поймут, что у всех есть какие – то достоинства. Постепенно это создает в группе атмосферу взаимного уважения и развивает самоуважение у каждого ребенка.

- Традиция **«Вопросительное место»**: стул, на котором наклеен знак вопроса, ребенок садится на этот стул, показывая, что возник вопрос, задача воспитателя обязательно уделить внимание ребенку, находящемуся на "вопросительном месте".

- Традиция **«Играем вместе»**: дети собираются по интересам в подгруппы: лепка из пластилина, шашки, любители оригами, пазлов, лего и др.

6. «Доска желаний». *Цель – дать детям возможность выразить свои желания, помочь их осуществлению).*

7. «Доска настроения» . *Цель – дать детям возможность осознать свои эмоции, понимать настроение другого.*

8. Работа с природными материалами – глиной, песком, водой, красками, крупой; арт - терапия (*лечение искусством, творчеством*) - увлекает детей, отвлекает от неприятных эмоций;

9. Музыкальная терапия – регулярные музыкальные паузы, игра на детских музыкальных инструментах. Положительное влияние на развитие творчества, на стабилизацию эмоционального фона.

10. Психокоррекционные игры и упражнения, релаксационные упражнения («Солнечный зайчик», «Король лев», «Добрые и злые кошки» и др).

11. Спектакли, праздники.

12. Профилактические беседы («Что такое хорошо и что такое плохо», «Я злюсь когда...», «Мне грустно» и др).

13. Работа с родителями: консультирование родителей, организация совместных праздников, досугов, родительские собрания, круглые столы и пр.

14. Предоставление ребенку максимально возможных, в его возрасте, **самостоятельности и свободы.**

Можно выделить несколько простых общих правил, которые помогут установить добрые взаимоотношения с детьми и заслужить их доверие и признательность:

- чаще используйте в своей речи ласкательные обращения, имена;
- играйте вместе с детьми;
- акцентируйте внимание детей на ситуации, когда вы вместе можете пережить радость от чего-то увиденного или услышанного;
- стремитесь, чтобы дети получали разнообразные интересные положительные впечатления;
- способствуйте организации детей в течение дня так, чтобы им не было скучно и они были чем-то заняты;
- поощряйте стремление и попытки детей что-то сделать, не оценивая результаты их усилий;
- сохраняйте внутреннюю убежденность в том, что каждый ребенок умен и хорош по-своему;
- вселяйте в детей веру в свои силы, способности и лучшие личностные качества;
- старайтесь найти с каждым ребенком личный контакт и индивидуальный стиль общения;
- создавайте положительные традиции жизни группы.

Родители, воспитатели и педагог – психолог детского сада должны быть единомышленниками, которые понимают, что воспитывать ребёнка необходимо совместными усилиями. Для этого необходимо создавать оптимальные условия для психологического и эмоционального благополучия каждого ребёнка.

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!

Рекомендации для педагогов

Создайте в группе «Уголок уединения» - 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.

В уголке уединения можно использовать:

- Мягкий диванчик, удобные кресла, полупрозрачную ширму;
- Мобильный «Домик-трансформер» - дает возможность уединиться ребенку в случае необходимости от «шумного» окружения сверстников, восстановить психическое и эмоциональное равновесие;
- «Подушки-думки», «подушки-плакушки», мягкие игрушки разных размеров - обняв такую подушечку или игрушку, ребенок может поделиться с ней своим настроением;
- Телефон, по которому малыш «звонит» маме поделиться чем-то сокровенным;
- Любимая вещь мамы - ребёнок может найти среди разных вещей мамину любимую и мысленно оказаться рядом с ней, прижаться, успокоиться;
- 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.

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».

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» - 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»;
- 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.

Алгоритм создания ситуации успеха

1. Снятие страха

«Мы все пробуем и ищем, только так может что-то получиться»

«Люди учатся на своих ошибках и находят способы решения»

2. Авансирование успешного результата

«Я даже не сомневаюсь в успешном результате»

«У Вас обязательно получиться»

3. Скрытое инструктирование ребёнка

«Возможно, лучше всего начать с...»

«Выполняя работу, не забудьте о...»

4. Внесение мотива (обозначить практическую значимость)

«Без твоей помощи...»

5. Персональная исключительность

«Только ты и мог бы...»

«Только тебе я и могу доверять...»

«Ни к кому, кроме тебя, я не могу обратиться с этой просьбой...»

6. Мобилизация активности, или педагогическое внушение

«Так хочется поскорее увидеть...»

7. Высокая оценка детали.

«Тебе особенно удалось то объяснение...»

«Больше всего мне в твоей работе понравилось...»

