

«Психологическое здоровье ребенка дошкольного возраста»

Основное условие охраны психологического здоровья детей — укрепление нервной системы каждого ребенка путем создания спокойной, доброжелательной обстановки в детском саду и дома, удовлетворения эмоциональных потребностей, выявления причин эмоциональной дисгармонии, обучения детей приемам регуляции эмоциональных состояний. Чтобы правильно протекало физическое, психическое и социальное развитие ребенка, он должен чувствовать, что взрослые любят его и принимают таким, какой он есть. Ребенку необходима ситуация успеха, для чего педагоги и родители должны поддерживать его, вселять уверенность, вовремя помогать. Таким образом, важная задача, стоящая перед ДОУ и семьей, — охрана психологического здоровья детей.

Главное средство психогигиены — создание условий: для преобладания у детей жизнерадостности и бодрости, веры в себя, свои силы и возможности; организации увлекательной деятельности; соблюдения охранительного режима сна, питания, деятельности, биологического ритма.

Основные задачи психогигиены:

— выявление факторов, способствующих возникновению дистрессовых невротических состояний, плохого самочувствия, фрустрации потребностей детей;

— гармонизация детско-родительских отношений;

— организация специальных игровых комнат для проведения психокоррекционной и рекреационной работы, комнаты психологической разгрузки;

— создание особой предметно-развивающей среды, обеспечивающей эмоционально-комфортные условия для коррекционно-образовательного процесса, исключающей остросюжетные компьютерные игры («стрелялки», «догонялки» с агрессивными жестоким содержанием);

— разработка системы психологической защиты каждого ребенка на основе изучения личностно-эмоциональных особенностей, привычек и условий воспитания в семье.

Психопрофилактическая работа заключается в умении взрослых найти правильный подход к воспитанию каждого ребенка. При организации воспитательно-образовательного процесса нужно учитывать индивидуальные особенности детей, чтобы эмоциональные, интеллектуальные и физические нагрузки были адекватными, нельзя требовать того, чего они не могут выполнить. При капризах целесообразно действовать методом отвлечения, переключения в деятельности и методом игнорирования, конфликтующим детям обеспечить эмоциональное подкрепление.

К открыто конфликтующим детям нужно проявлять любовь и чувство симпатии, независимо от их поведения, исключать ситуации, провоцирующие ребенка на конфликт, поднимать статус ребенка на фоне других детей (порицание с глазу на глаз, а похвала на фоне коллектива). Замкнутых,

тайно конфликтующих детей необходимо ставить в активную жизненную позицию, повышать их самооценку, статус в коллективе, делать первыми помощниками воспитателя, развивать эмоции, интерес к товарищам через поручение важных ролей и особых заданий, поощрять за самые малые достижения, обеспечивать психокоррекцию.

Система поощрений и наказаний должна быть очень гибкой. Наказание не должно унижать ребенка. Нужно избавлять детей от вредных привычек, поддерживать успехи, помогать им осознавать свои достижения и все, что они делают хорошо. Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- опираться на его сильные стороны;
- избегать подчеркивания промахов;
- показывать, что вы удовлетворены им;
- уметь и хотеть демонстрировать свою любовь к нему;
- избегать дисциплинарных поощрений и наказаний;
- проявлять эмпатию и веру в ребенка;
- демонстрировать оптимизм;

—чаще применять слова поддержки («Я уверена, что ты все сделаешь хорошо», «У тебя все получится», «Ты делаешь это очень хорошо» и т.д.) и избегать слов, выражающих разочарование и разрушающих веру ребенка в себя («Знаю твои способности, ты мог бы сделать это намного лучше», «Это для тебя слишком трудно, поэтому я сама сделаю» и т.д.).

Родители и педагоги часто путают поддержку с похвалой. Поддержка основана на том, чтобы помочь ребенку почувствовать свою нужность. Похвала заключается в том, что ребенка хвалят за что-то хорошее или за какие-то успехи в определенный период времени. Поддержка в отличие от похвалы может оказываться при любой попытке или небольшом прогрессе. Когда взрослый выражает удовлетворение от того, что делает ребенок, это поддерживает его и стимулирует продолжать или делать новые попытки. Поддерживать детей можно с помощью:

- отдельных слов («красиво», «аккуратно», «прекрасно», «здорово», «вперед», «продолжай»);
- высказываний («Я горжусь тобой», «Мне нравится как ты работаешь», «Я рада что ты мне помог(ла)», «Спасибо», «Все идет прекрасно»);
- прикосновений (потрепать по плечу, дотронуться до руки, мягко поднять подбородок, приблизить свое лицо к его лицу, обнять его);
- совместных действий, физического соучастия (сидеть, стоять рядом с ребенком, играть с ним, слушать его);
- выражения лица (улыбка, подмигивание, кивок).

Психокоррекционная работа заключается в применении специальных психолого-педагогических приемов, направленных на купирование нежелательных эффектных реакций, привычек и девиантного поведения. Можно использовать:

- индивидуальные беседы с детьми и родителями;

—игры (подвижные, ролевые, режиссерские, психоразвивающие, с песком, водой, глиной);

—упражнения подражательно исполнительного характера, этюды, импровизации, моделирование, анализ заданных ситуаций.

Одна из главных задач охраны психологического здоровья детей — обучение их приемам, снимающим повышенное эмоциональное напряжение, т.е. расслаблению. Обучение дошкольников релаксации проводится в несколько этапов.

I этап — пропедевтический. На данном этапе ребенок учится полностью расслабляться. При этом используются показ и тактильная помощь. (Например: упражнения «Роняем руки», «Трясем кистями», «Стряхиваем воду с пальцев», «Мельница» и др.) Необходимо точно улавливать локализацию ощущений. Психолог должен взять руку ребенка, встряхнуть ее, погладить спинку, определяя, где есть напряжение. На одном занятии разучивается не более одного упражнения. Обучение можно проводить как индивидуально, так и с подгруппой (2—3 человека).

II этап — обучающий. На данном этапе ребенок учится отличать напряжение мышц от расслабления, чувствовать разницу между этими состояниями без фиксации внимания на дыхании (игры с шишками, песком, «Кулачки», «Пружинки», «Шарик» и др.).

III этап — обучение мышечному расслаблению с фиксацией внимания на дыхании.

IV этап — тренаж, составленный из отдельных упражнений на расслабление рук, ног, туловища, шеи, лица, но без использования «формулы самовнушения». Можно проводить с группой из 5—6 человек.

V этап — введение «формулы самовнушения», обучение навыкам проговаривания их про себя (с 6 лет).

При составлении комплексов для релаксации необходимо учитывать специфику детского восприятия. У дошкольников хорошо развито воображение и превалирует наглядно-образное мышление, поэтому желательно, чтобы названия упражнений и их содержание носили образный характер. Важно учитывать и возрастные особенности детей. Детям 5—7 лет легче расслабиться и получить удовольствие от выполняемых упражнений, если тренаж построен в игровой форме. При выполнении релаксации желательно использовать спокойную музыку. Она помогает отвлечься от посторонних мыслей и успокоиться. Если одна мелодия постоянно сопровождает один и тот же тренаж, то организм сам настраивается на ее восприятие, и уже после нескольких тренировок расслабление наступает при первых звуках музыки. При подборе упражнений и их выполнении для получения наибольшего оздоровительного эффекта необходимо соблюдать приведенные ниже правила.

1. Упражнения на релаксацию выполнять в тихой, спокойной обстановке.
2. Расслабляться лучше с закрытыми глазами.

3. В зависимости от условий применения упражнений использовать различные позы: лежа, сидя и даже стоя.

4. Во время выполнения упражнений на релаксацию учить детей распознавать ощущения напряженности и расслабленности.

5. При проведении релаксации целесообразно применять комплекс определенных приемов: контраст напряжения и расслабления мышц, контролируемое дыхание и самовнушение.

6. Не спешить заканчивать релаксацию.

7. Внимательно следить за самочувствием ребенка после релаксации. Если ребенок после выполнения упражнений испытывает напряженность, страх, повышенную возбужденность, то надо выяснить причину и при необходимости прекратить занятия. Причины возникновения такого состояния могут быть разными: неправильно понятые и, следовательно, неправильно выполненные упражнения; неадекватность психики ребенка, не позволяющая ему заниматься релаксацией в коллективе.

Методика проведения психомышечной тренировки

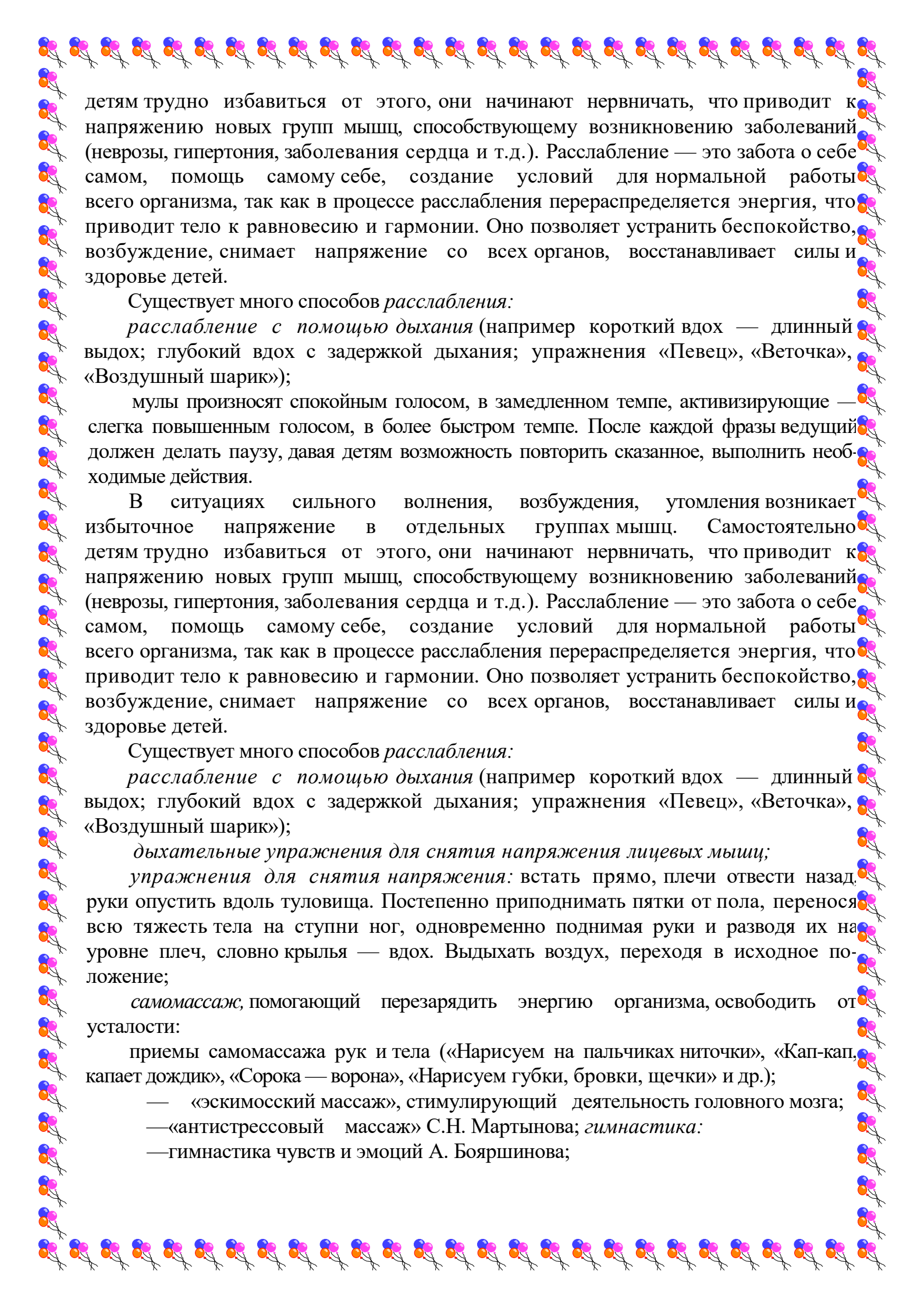
Вводная часть. Ведущий создает игровую ситуацию, а дети принимают определенную позу, положение: они ложатся на спину, руки слегка сгибают в локтях и кладут ладонями вниз вдоль туловища, не касаясь его; ноги вытягивают и немного раз-

водят носками в стороны; закрывают глаза. Это поза отдыха. Можно также использовать позу алмаза (встать на колени, затем сесть на пятки так, чтобы ноги от кончиков пальцев до колен касались коврика и на них приходилась вся тяжесть тела; колени — вместе, голова, шея и туловище образуют прямую линию; ладони положить на колени) или позу — сидя на стуле.

Далее следует *физкультминутка*, во время которой дети под команду ведущего выполняют упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц. Например, ребенок медленно сжимает пальцы в кулак, напрягая мышцы рук и одновременно производя вдох, после чего напряжение и дыхание задерживает на 2—4 с. Затем на фоне медленного выдоха сбрасывает мышечное напряжение, разжав пальцы рук, и пытается почувствовать ощущение растекающегося от плеч к пальцам расслабления. Упражнения повторяют 3—4 раза. Физкультминутка состоит из пяти упражнений: для рук, ног, туловища, шеи, лица.

Далее ведущий произносит вслух «формулы самовнушения», а дети проговаривают их про себя. Используются два вида формул: сначала для покоя, отдыха, а затем для активности, бодрости и положительных эмоций. Успокаивающие словесные формулы произносят спокойным голосом, в замедленном темпе, активизирующие — слегка повышенным голосом, в более быстром темпе. После каждой фразы ведущий должен делать паузу, давая детям возможность повторить сказанное, выполнить необходимые действия.

В ситуациях сильного волнения, возбуждения, утомления возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно



детям трудно избавиться от этого, они начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц, способствующему возникновению заболеваний (неврозы, гипертония, заболевания сердца и т.д.). Расслабление — это забота о себе самом, помощь самому себе, создание условий для нормальной работы всего организма, так как в процессе расслабления перераспределяется энергия, что приводит тело к равновесию и гармонии. Оно позволяет устранить беспокойство, возбуждение, снимает напряжение со всех органов, восстанавливает силы и здоровье детей.

Существует много способов *расслабления*:

расслабление с помощью дыхания (например короткий вдох — длинный выдох; глубокий вдох с задержкой дыхания; упражнения «Певец», «Веточка», «Воздушный шарик»);

мулы произносят спокойным голосом, в замедленном темпе, активизирующие — слегка повышенным голосом, в более быстром темпе. После каждой фразы ведущий должен делать паузу, давая детям возможность повторить сказанное, выполнить необходимые действия.

В ситуациях сильного волнения, возбуждения, утомления возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно детям трудно избавиться от этого, они начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц, способствующему возникновению заболеваний (неврозы, гипертония, заболевания сердца и т.д.). Расслабление — это забота о себе самом, помощь самому себе, создание условий для нормальной работы всего организма, так как в процессе расслабления перераспределяется энергия, что приводит тело к равновесию и гармонии. Оно позволяет устранить беспокойство, возбуждение, снимает напряжение со всех органов, восстанавливает силы и здоровье детей.

Существует много способов *расслабления*:

расслабление с помощью дыхания (например короткий вдох — длинный выдох; глубокий вдох с задержкой дыхания; упражнения «Певец», «Веточка», «Воздушный шарик»);

дыхательные упражнения для снятия напряжения лицевых мышц;

упражнения для снятия напряжения: встать прямо, плечи отвести назад, руки опустить вдоль туловища. Постепенно приподнимать пятки от пола, перенося всю тяжесть тела на ступни ног, одновременно поднимая руки и разводя их на уровне плеч, словно крылья — вдох. Выдохнуть воздух, переходя в исходное положение;

самомассаж, помогающий перезарядить энергию организма, освободить от усталости:

приемы самомассажа рук и тела («Нарисуем на пальчиках ниточки», «Кап-кап, капает дождик», «Сорока — ворона», «Нарисуем губки, бровки, щечки» и др.);

— «эскимосский массаж», стимулирующий деятельность головного мозга;

— «антистрессовый массаж» С.Н. Мартынова; *гимнастика*;

— гимнастика чувств и эмоций А. Бояршинова;