Муниципальное казённое дошкольное образовательное дошкольное

Тогучинского района «Тогучинский детский сад №8»

**Семинар для педагогов на тему: «Психологическое здоровье дошкольника»**

**Выполнил педагог-психолог**

**Иващенко Е. Д.**

**г. Тогучин**

**2018 год**

**План**

1. Психологическое здоровье человека.  
2. Специфика психологического здоровья ребенка.  
3. Факторы риска психологического здоровья детей.  
4. Психологическая поддержка детей в дошкольном учреждении.  
5. Рефлексия. Обратная связь. Подведение итогов.

**1. Психологическое здоровье человека.**

Сегодняшняя тема, бесспорно, является актуальной. И особенно хорошо, что о поддержании и формировании психологического здоровья рассуждают педагоги дошкольного образования – люди, окружающие ребенка с первых его шагов. Через нас, взрослых, ребенок постигает мир, от нас зависит, насколько легко войдет ребенок в сложный взрослый мир. Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного развития ребенка в процессе его жизнедеятельности.

Сегодня не вызывает сомнения тот факт, что практически все дети требуют той или иной психологической поддержки, поскольку находятся под воздействием ряда неблагоприятных факторов. В современной российской действительности мы живем в условиях недостатка (а иногда отсутствия) материальных и духовных ресурсов, необходимых для выживания, полноценного развития и социализации детей. Это может приводить к ухудшению здоровья детей – психического, физического и социального.

Термин «психологическое здоровье» был введен в научный лексикон не так давно автором Дубровиной, которая считает, что психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Неоспорима и связь психологического здоровья с физическим.

Что характеризует, по-вашему, психологически здорового человека? (Ответы участников семинара.)

В качестве примера можно привести результаты исследования Джюэтта, изучавшего психологические характеристики людей, благополучно доживших до 80-90 лет. Оказалось, что всем им характерны следующие качества: оптимизм, эмоциональное спокойствие, способность радоваться, самодостаточность и умение адаптироваться к сложным жизненным обстоятельствам.

Если составить обобщенный портрет психологически здорового человека, то мы увидим спонтанного, творческого, жизнерадостного, веселого, открытого, познающего себя и окружающий мир человека не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. Он находится в постоянном развитии и способствует развитию других людей. Такой человек берет ответственность за свою жизнь прежде всего на себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом. Это человек, находящийся в гармонии с самим собой и окружающим его миром.

Таким образом, можно сказать, что ключевым словом для описания психологического здоровья является слово «гармония». Это гармония между различными аспектами: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими.

Все вышесказанное мы относим к человеку взрослому, конечно же, психологическое здоровье детей имеет свою специфику.

**2. Специфика психологического здоровья ребенка.**

Условно состояние психологического здоровья ребенка можно разделить на три уровня:

* К высокому уровню – *креативному*– можно отнести детей с устойчивой адаптацией к среде, наличием резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности. Такие дети не требуют психологической помощи.
* К среднему уровню *– адаптивному* – отнесем детей в целом адаптированных к социуму, однако имеющих некоторую повышенную тревожность.
* К низкому уровню *– дезадаптивному* – отнесем детей, чей стиль поведения характеризуется, прежде всего, стремлением приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб своим желаниям или возможностям, или, наоборот, используя активную наступательную позицию, подчинить окружение своим потребностям. Дети, отнесенные к данному уровню психологического здоровья, требуют индивидуальной психологической помощи.

**3. Факторы риска психологического здоровья детей.**

Для эффективного ее оказания необходимо определить факторы риска.

Их можно разделить на две основные группы:

- *средовые* (все, что окружает ребенка);

- *субъективные* (его индивидуальные личностные особенности).

Что можно отнести к средовым и субъективным факторам? (Ответы участников семинара.)

*К средовым факторам* можно отнести неблагоприятные семейные условия и неблагоприятные условия, связанные с детским учреждением.

**4. Психологическая поддержка детей в дошкольном  учреждении.**

**В детском учреждении** психотравмирующей может стать ситуация первой встречи с воспитателем, которая во многом определит последующее взаимодействие ребенка с взрослыми.

Для примера: проведенные исследования показали, что педагог обычно не замечает 50 % направленных к нему обращений детей. С одной стороны, это может привести к росту самостоятельности ребенка, снижению его эгоцентризма. С другой – к фрустрации потребности безопасности, развитию тревожности, психосоматизации ребенка.

Кроме того, в детском саду ребенок получает возможность появления конфликтных отношений со сверстниками, что нарушает эмоциональный комфорт, тормозит формирование его личности.

Задачи психологической поддержки детей:

1. Обучение положительному самоотношению и принятию других людей.
2. Обучение рефлексивным умениям (умение осознавать свои чувства, причины поведения).
3. Формирование потребности в саморазвитии (умение находить в трудных ситуациях силы внутри себя).

Общеизвестен факт влияния педагога на своих воспитанников в процессе педагогического общения и деятельности. Характер этого влияния зависит от многих причин: от особенностей, свойств и качеств личности, профессиональной компетентности и т.д., которые тесно взаимосвязаны между собой, а также с эмоциональным состоянием педагога.

Чему научатся дети, каким будет их эмоциональное состояние, зависит от вашего настроения, от вашего умения управлять собой, от вашей способности решать личностные проблемы. Таким образом, чтобы не оказывать пагубного влияния на детей, нужно в первую очередь разобраться с собой, со своими эмоциональными проблемами, причинами, их вызывающими, найти выход из стрессовых ситуаций, а только затем – с причинами детских эмоциональных проблем и путями их коррекции.

Начнем с себя. (**Упражнения на саморегуляцию для педагогов**)

*К внутриличностным (субъективным)* факторам относятся характер, темперамент, самооценка.

Учет индивидуальных особенностей ребенка при построении работы, особенно оздоровительной, создаст благоприятную почву для эффективного созидания психологического комфорта и формирования психологического здоровья каждого конкретного ребенка.

В целом можно сделать вывод, что психологическое здоровье формируется при взаимодействии внутренних и внешних факторов. Основным условием нормального психосоциального развития (помимо здоровой нервной системы) признается спокойная и доброжелательная обстановка, создаваемая благодаря постоянному присутствию родителей или воспитателей, которые внимательно относятся к эмоциональным потребностям ребенка, беседуют и играют с ним, поддерживают дисциплину, осуществляют необходимое наблюдение за ребенком, можно проводить: песочную терапию, игры с песком, игротерапию (игры повышающие авторитет, значимость и уникальность детей, сплоченность детского коллектива, поднимает эмоциональный тонус), сказкотерапию –чтение сказок, упражнения на снятие напряжения во время интеллектуальной деятельности; упражнения на снятие мышечного напряжения, релаксация и т.д. «Театр масок» - расслабление мышц лица, снять мышечное напряжение, усталость, следует предоставлять ребенку больше самостоятельности и независимости.

**3. Рефлексия. Обратная связь. Подведение итогов.**

**Упражнения на саморегуляцию для педагогов.**

**1. *Экспресс-прием снятия эмоционального напряжения: дыхание по йоге.***

Эффективным способом снятия напряжения является расслабление на фоне йоговского дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме 4 + 4 + 4: четыре секунды на вдох, четыре секунды на задержку дыхания, четыре на выдох. Проделайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно. Пауза закончена. Вы спокойны. Улыбнитесь.

**2. *Экспресс-прием для снятия отрицательного напряжения через напряжение.***

* Сожмите кисти в кулаки как можно сильнее. Напрягите руки. Разожмите кулаки и пошевелите пальцами. Встряхните их. Испытайте чувство расслабления. Негативные чувства «живут на загривке», поэтому важно расслабить плечи.
* Приподнимите плечи с напряжением, затем опустите их. Повторите 3 раза, затем поднимите каждое плечо несколько раз. Положите подбородок на грудь. Поверните подбородок и шею направо, затем налево. Повторите 3 раза, повращайте шеей. Сядьте прямо и удобно. Почувствуйте, как расслабилась шея.
* Сложите руки в «замок» перед собой. Потянитесь, напрягая руки и плечи. Расслабьтесь. Встряхните кисти.

**3. *Поперечное расслабление и напряжение.***

Удобно сядьте или лягте. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и почувствуйте, как ваше тело расслабилось и стало приятно тяжелым. Теперь попробуйте напрячь каждый мускул... Напрягите все мускулы...

Теперь расслабьтесь. Отпустите все напряжение. Обратите внимание на чувство облегчения... Повторите все сначала. Напрягите каждый мускул... Держите напряжение... Расслабьтесь, отдохните и почувствуйте облегчение... Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание... Вдыхайте очень глубоко и выдохните, выдохните весь воздух до конца. Почувствуйте, как напряжение оставляет ваше тело... Теперь дышите нормально, вдох-выдох. Каждый раз выдыхая, обращайте внимание на то, как напряжение уходит из вашего тела.

Расслабьте все тело, но сожмите челюсти и очень крепко закройте глаза. Челюсти напряжены. Глаза плотно закрыты. Пусть все остальное тело остается расслабленным, обращайте внимание на ощущение напряжения в челюстях, глазах и лице... Расслабьте челюсти и веки. Пусть они расслабятся, как все ваше тело... Насладитесь контрастом... Теперь откиньте назад голову и ощутите напряжение в шее... Пожмите плечами и поднимите их. Ваша шея, плечи и верхняя часть спины должны быть напряжены. Все остальное тело продолжает оставаться расслабленным. Обратите внимание на разницу между напряжением в шее и спине и напряженностью во всем остальном теле... Теперь расслабьте плечи, мягко опустите их и верните голову в удобное положение. Насладитесь свободным ощущением, расслабьтесь еще полнее... Расслабляя все тело, сожмите кулаки и напрягите живот... Задержите свое внимание на этом напряжении.

Отпустите напряжение. Расслабьтесь и отдохните... Теперь напрягите ягодицы и бедра, опустите пальцы ног вниз, чтобы напрячь икры. Почувствуйте напряжение в бедрах, ягодицах и икрах. Пусть все остальное тело остается расслабленным... Все, что выше бедер, расслаблено, напряжение сохраняется только в бедрах и ниже... Теперь перестаньте напрягаться, расслабьтесь и дайте ощущению покоя разлиться по вашему телу. Расслабьтесь полностью. Вдыхая, произносите про себя слово «вдох», а выдыхая, – «выдох». Продолжайте расслабляться таким образом, сколько захотите, мягко и легко вдыхая и выдыхая.

**4. *Диафрагмальная гимнастика.***

Её можно делать сидя, стоя или даже во время ходьбы (главное, чтобы туловище было выпрямленным):

Вдохните через нос и направьте воздух в живот, немного раздув его при этом. Ваш вдох должен быть как можно более долгим, но естественным.

После вдоха задержите дыхание на несколько секунд, а потом медленно выдохните. Выдыхайте воздух как можно медленнее, начиная с низа живота через верхнюю часть живота, грудь и через нос. При выдохе не забывайте втянуть живот немного больше обычного.

Выдохнув через нос, немного задержите дыхание. Повторите новый цикл дыхания. Выполняйте это упражнение на протяжении 15 минут.

Другой вариант:

* Лягте на спину и положите книгу на живот. Дышите так, чтобы книга поднималась от вашего дыхания.
* Сядьте и положите правую руку на живот, а левую на грудь. Дышите так, чтобы поднималась только ваша правая рука.
* Дышите со счетом до 5: пять секунд на вдох и пять на выдох.
* Повторяйте слова синхронно с ритмом дыхания: «С каждым вдохом я расслабляюсь, с каждым выдохом я улыбаюсь».

**5. *Микропаузы активного отдыха.***

Очень важно давать себе возможность регулярно освобождаться от исподволь накопившегося напряжения, выдерживая микропаузы активного отдыха.

Несколько раз в день занимайтесь следующим упражнением:

* Начните с плавного вращения глазами – сначала в одном направлении, затем в другом. Зафиксируйте свой взгляд на отдельном предмете. И затем переключите его на предмет, расположенный поблизости.
* После этого займитесь челюстью и широко зевните несколько раз.
* Расслабьте шею, сначала покачав головой, затем покрутив ею из стороны в сторону.
* Поднимите плечи и медленно опустите.
* Расслабьте запястья и поводите ими.
* Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук.
* Теперь обратитесь к торсу. Сделайте несколько глубоких вдохов.
* Затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону.
* Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног.
* Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сожмите и распрямите пальцы ног.

В данном случае вы прорабатываете 12 зон тела.