

Психическое здоровье детей, как цель и критерии успешности работы дошкольного учреждения

Психологическое здоровье
детей дошкольного возраста



Педагог – психолог:
Моисеева Е. Л.

Цель: ознакомление с факторами риска психологического здоровья детей, психологическая поддержка детей в дошкольном учреждении.

Познакомить с понятием психологическое здоровье, сформировать адекватное отношение к собственному эмоциональному состоянию как к одной из важных здоровьесберегающих жизненных ценностей; научить практическим методам и приемам, укрепляющим физическое и психическое здоровье; снять напряжение, утомление, помочь обрести внутреннюю стабильность, уверенность в себе, позитивное мышление; научиться понимать эмоциональное состояние у детей и находить благоприятные способы разрешения.

Психологическое здоровье человека.



Неблагоприятные факторы

↕

недостаток (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.

↙ ↘

ребенок постигает мир

↘ ↙

от нас зависит, насколько легко войдет
ребенок в сложный взрослый мир



психологического здоровья

психологическое – относится к личности в целом и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы психического здоровья в отличие от медицинского аспекта.



физического здоровья

психическое здоровье имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам

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.

психологического здоровья

психологическое – относится к личности в целом и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы психического здоровья в отличие от медицинского аспекта.

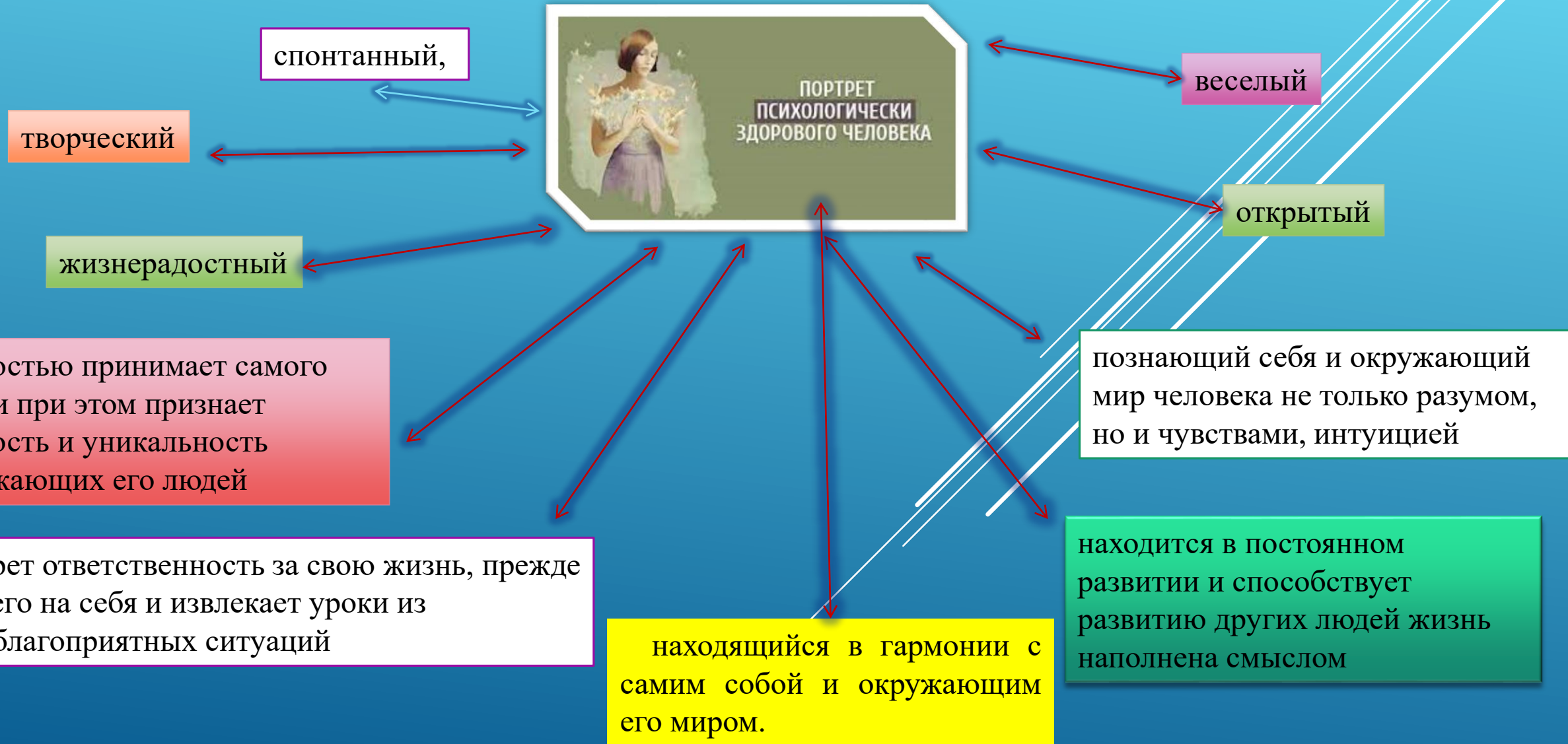


психическое здоровье

психическое здоровье имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам

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.

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.



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.

Специфика психологического здоровья ребенка

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.

Факторы риска психологического здоровья детей

две основные группы

средовые (все, что окружает ребенка)

Факторы

неблагоприятные семейные условия и неблагоприятные условия, связанные с детским учреждением

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

субъективные (его индивидуальные личностные особенности).

Факторы

К 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.

Вывод: 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. Следует предоставлять ребенку больше самостоятельности и независимости.

Рекомендации педагогам дошкольного учреждения в сфере профилактики формирования психологического неблагополучия в развитии ребенка:

- Создавайте в учреждении спокойную, жизнерадостную обстановку.
- Проявляйте искренний интерес к личности каждого ребенка, его состоянию, настроению.
- Организовывайте жизнедеятельность детей таким образом, чтоб у них накапливался положительный опыт добрых чувств.
- Демонстрируйте собственным поведением уважительное отношение ко всем детям.
- Учитывайте в ходе обучающих занятий возрастные особенности и интересы детей.
- Создавайте условия для формирования у детей положительных взаимоотношений со сверстниками, привязанности и доверия ко взрослым.
- Учите детей осознавать свои эмоциональные состояния, настроения и чувства окружающих людей.
- Учите детей устанавливать связь между поступками, событиями, настроением и самочувствием людей.
- При организации взаимодействия чаще пользуйтесь поощрением, поддержкой детей, чем порицанием и запрещением.
- Создавайте условия для эффективного доверительного сотрудничества с родителями воспитанников.



Рекомендации педагогам дошкольного учреждения в сфере психологической поддержки детей в дошкольном учреждении.

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).
4. Эти задачи могут реализовываться на групповых занятиях с детьми.
5. Исходя из задач система работы по формированию психологического здоровья будет состоять из следующих этапов:
 - диагностика тревожности и адаптированности детей к детскому саду и семье, наблюдение за воспитанниками и последующее определение их уровня психологического здоровья;
 - включение детей, отнесенных ко второму уровню психологического здоровья, в еженедельные групповые занятия профилактической направленности;
 - подключение детей, отнесенных к третьему уровню психологического здоровья, к коррекционной работе с привлечением родителей к индивидуальному консультированию.



Практический инструментарий.

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

- 1. Экспресс-прием для снятия отрицательного напряжения через напряжение.*
- 2. Поперечное расслабление и напряжение.*
- 3. Тест: «Крепкие ли у вас нервы?»*
- 4. Дискуссия на обсуждение способов для снятия напряжения*
- 5. Упражнения.*
- 6. Нарисуй цветок.*





БЛАГОДАРЮ
ЗА
ВНИМАНИЕ!

A series of several parallel white lines of varying thicknesses, slanted diagonally from the bottom-left towards the top-right, crossing the text area.