

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 67 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ

Консультация
«Психологическое здоровье детей
дошкольного возраста»

Автор-составитель: педагог-психолог

Жданова М. С.

Дата проведения:

29.04.2022

Ставрополь, 2022 г.

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий - обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Важно понимать, что Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий у детей происходит:

- улучшение памяти, внимания, мышления;
- повышение способности к произвольному контролю;
- улучшение общего эмоционального состояния;
- повышается работоспособность, уверенность в себе;
- стимулируются двигательные функции;
- снижается утомляемость;
- развивается дыхательный и артикуляционный аппарат;
- стимулируется речевая функция

Одной из главных задач в воспитании детей является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление их здоровья.

Традиционно выделяют следующие компоненты здоровья:

- психическое здоровье;
- социальное здоровье;
- физическое здоровье.

В качестве одной из составляющих здоровья человека в целом выделяют **психологическое здоровье**. Оно является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Таким образом, с одной стороны, психологическое здоровье является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни.

В зависимости от адаптированности человека в социальной среде выделяют *три уровня психологического здоровья*:

- 1) креативный уровень;
- 2) адаптивный уровень;
- 3) дезадаптивный уровень.

Применительно к детям дошкольного возраста основными показателями сформированности психологического здоровья являются процесс адаптации при поступлении в ДОУ, уровень развития коммуникативных навыков, уровень положительной мотивации к социально важной для данного возраста деятельности, отсутствие отклонений в поведении.

Обеспечение психологического здоровья в дошкольном возрасте возможно с помощью реализации психологической поддержки детей.

Психологическое здоровье является необходимым условием функционирования и развития ребенка в процессе жизнедеятельности;

представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями человека и общества, являющихся предпосылкой ориентации индивида на выполнение своей жизненной задачи. С одной стороны, оно является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, с другой стороны, обеспечивает ему возможность непрерывного развития в течение всей его жизни.

Само формирование психологического здоровья включает в себя несколько структурных компонентов:

- Положительный эмоциональный фон развития, включённый во все виды деятельности;
- Формирование и развитие познавательной сферы;
- Чёткое определение в развитии черт характера и темперамента;
- Формирование личности

Психологическое здоровье у дошкольника ассоциируется со счастьем, добром, красотой, силой ума, с весёлым, хорошим настроением. Поэтому очень важно в дошкольном возрасте формировать все аспекты душевного покоя для положительной динамики личностного роста детей.

Каковы же условия приобретения и сохранения психологического здоровья детьми?

Если в младенчестве основное влияние на развитие личности малыша осуществляется матерью, в раннем возрасте существенную роль играет эмоционально и физически доступный отец, то в дошкольном детстве на ребенка воздействует семейная система в целом. Для нормального развития ему необходимо уже не только собственное общение с матерью и отцом, но и наличие теплых, доброжелательных отношений между родителями. Конфликтные взаимоотношения или их крайний вариант – развод нарушают процесс идентификации. Кроме того, важен и опыт общения с воспитателями детского сада, который ляжет в основу восприятия ребенком последующих чужих значимых фигур.

Важны также и следующие условия:

1. Содействие формированию активности ребенка, которая особо необходима ему для саморегуляции. Очень важно, чтобы в сензитивный период активность ребенка получила возможность реализации в условиях позитивного общения и соответствующим образом организованного обучения. Неадекватная организация блокирует активность, снижает ее уровень или придает ей другую направленность.

2. Наличие опыта самостоятельного преодоления препятствий. Широко распространенное мнение о необходимости полного эмоционального комфорта абсолютно неверно.

3. Всемерная поддержка развития рефлексии, когда взрослый побуждает ребенка к пониманию себя, своих особенностей и возможностей, причин и последствий своего поведения.

4. Наличие ценностных ориентаций в развитии ребенка, когда он получает возможность приобщиться к идеалам взрослых, их жизненным устремлениям и соответственно этому строить свое миропонимание.

Рекомендации по формированию психологического здоровья детей в дошкольном учреждении

1. Развивайте у детей эмоциональную сферу
2. Способствуйте развитию у ребёнка правильно распознавать собственные эмоции и владеть ими
3. Помогите ребёнку овладеть способностями распознавать чувства и эмоции других. Развивайте у ребёнка чувство эмпатии (сопереживания).
4. Дайте понять ребёнку, что вы всегда готовы оказать ему личную поддержку и прийти на помощь, что бы не случилось. Так, ребёнок будет знать, что он может вам довериться и всё рассказать о своих чувствах и переживаниях. А вы, в свою очередь, сможете ему помочь!
5. Проникнитесь чувством искреннего уважения к тому, что создаётся самим ребёнком. Восхищайтесь инициативой, самостоятельностью – это способствует формированию и развитию у него чувства собственного достоинства и развитию в потребности личностного роста.
6. Развивайте у ребёнка коммуникативные способности (навыки общения). Это поможет ребёнку сплотиться с группой, а также настроит ребёнка на адекватное мировоззрение любой непредвиденной ситуации.
7. Повышайте самооценку ребёнка:
8. Хвалите ребёнка за правильно выполненную работу, за хорошее поведение.
9. Научите детей относиться к себе с уважением.
10. Окружайте детей тем, что имеет на них положительное влияние.
11. Постоянно выражайте вслух свою уверенность в возможностях и перспективах ребёнка.
12. Чаще говорите при детях и взрослых о его достоинствах.

Если:

- ✓ Ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть;
- ✓ Ребёнка высмеивают, он становится замкнутым;
- ✓ Ребёнка хвалят, он учится стать благородным;
- ✓ Ребёнка поддерживают, он учится ценить себя;
- ✓ Ребёнок растёт в упреках, он учится жить с чувством вины;
- ✓ Ребёнок растёт в терпимости, он учится понимать других;
- ✓ Ребёнок растёт в честности, он учится понимать других;
- ✓ Ребёнок растёт в безопасности, он учится верить в людей;
- ✓ Ребёнок живёт во вражде, он учится быть агрессивным;
- ✓ Ребёнок живёт в понимании и дружелюбии, он учится нах