Психологическая гостиная для педагогов
«Охрана психологического здоровья дошкольников»

А Вы были когда-нибудь маленькими?

Ну, конечно же, были. И конечно, вы помните себя маленького в детском саду или дома с мамой, а может быть, на улице в песочнице. Конечно, вы помните свою любимую игрушку: мишку, слоника, куклу или что-то еще.

А теперь у вас свои дети. Кто вы – мама, воспитательница или психолог? И у вас один ребенок или целая группа? Но это не важно. Главное, что вы помните себя маленькими, и поэтому вы стремитесь, чтобы ваши дети выросли **веселыми и активными, самостоятельными и доброжелательными, помогающими и любознательными, инициативными и уверенными в себе, открытыми и сопереживающими,** - то есть, прежде всего, **психологически здоровыми.**

Психически здоровый человек – это, прежде всего, человек спонтанный и творческий, жизнерадостный и весёлый, открытый и познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Психически здоровый человек живёт в гармонии с собой и окружающими.

Существуют педагогические показатели психического здоровья и благополучия дошкольников (Е. В. Агафонова, И. Б. Куркина, Т. К. Марченко), по которым мы можем оценить ребенка и выделить важные моменты:

1. Поведение, мысли и чувства ребенка, адекватные окружающим условиям и событиям.
2. Социально приемлемые способы самоутверждения и самовыражения.
3. Положительный эмоциональный фон, оптимистичный настрой, способность к эмоциональному сопереживанию.
4. Равномерное и своевременное развитие основных психических процессов, устойчивая познавательная активность.
5. Доброжелательное отношение к окружающим, полноценное общение, характер которого соответствует возрастным нормам.

Что же может нарушать психическое здоровье?

Факторы риска, вызывающие нарушения психического здоровья:

1. Влияние факторов среды / семейные факторы (отсутствие одного из родителей, родительское программирование), неблагоприятные факторы, связанные с детским учреждением/
2. Природные факторы (загрязнение окружающей среды, жилищная среда)
3. Социальные факторы (зарплата, продолжительность рабочего труда, условия труда.
4. Генетика, образ жизни

Чтобы правильно протекало физическое, психическое и социальное развитие ребенка, он должен чувствовать, что взрослые любят его и принимают таким, какой он есть. Таким образом, важная задача, стоящая перед детским садом и семьей, — охрана психологического здоровья детей.

Основное условие охраны психологического здоровья детей — укрепление их нервной системы через создание спокойной, доброжелательной обстановки в детском саду и дома» удовлетворение их эмоциональных потребностей, осуществление поддержки, выявление с психологом, родителями и другими взрослыми причин психологической дисгармонии ребенка, а также обучение детей приемам регуляции эмоциональных состояний.

Ведь самая главная потребность ребенка — это желание любви, теплоты чувств, т.е. положительного эмоционального контакта. Чтобы у детей было хорошее самочувствие, правильно протекало физическое, психическое и социальное развитие, дети должны чувствовать, что воспитывающие их люди, радуются их присутствию, любят, принимают их такими, какие они есть, относятся к ним всегда доброжелательно. Ребенку необходима ситуация успеха. Для этого педагоги и родители должны вовремя поддержать его, вселить уверенность, помочь.

Главное средство психогигиены - создание условий для:

- развития у детей жизнерадостности, веры в себя, свои силы и возможности;
- увлекательной творческой деятельности ребенка;
- соблюдения режима сна, питания, жизнедеятельности ребенка.

Психопрофилактическая работа заключается в умении взрослых найти правильный подход к воспитанию каждого ребенка.

При организации любой деятельности необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, следить, чтобы эмоциональные, интеллектуальные и физические нагрузки были адекватными.

Если ребенок капризничает, действуйте методом отвлечения, переключая внимание, или методом игнорирования.

Необходимо обеспечить эмоциональное подкрепление открыто и тайно конфликтующим детям.

К открыто конфликтующим детям надо проявлять любовь, симпатию, независимо от их поведения, исключать ситуации, которые провоцируют ребенка, поднимать его статус в глазах других детей (если порицание с глазу на глаз, а похвала на фоне коллектива).

Замкнутых, тайно конфликтующих детей необходимо активизировать, повышать их самооценку, статус в коллективе, например, сделать такого ребенка первым помощником воспитателя. Развивать эмоции, интерес к товарищам через поручение особых заданий. Хвалить даже за самые незначительные достижения.

Система поощрений и наказаний должна быть очень гибкой. Наказание не должно унижать ребенка. Помогите детям избавиться от вредных привычек, осознать свои достижения.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- опираться на его сильные стороны;
- избегать подчеркивания его промахов;
- показывать, что вы удовлетворены ребенком;
- уметь и хотеть демонстрировать свою любовь к нему;
- избегать дисциплинарных поощрений и наказаний;
- проявлять эмпатию и веру в ребенка;
- демонстрировать оптимизм;
- почаще произносить слова поддержки («Я уверена, что ты все сделаешь хорошо. У тебя все получится. Ты делаешь это очень хорошо» и т.д.) и избегать слов-разочарований, которые разрушают веру ребенка в себя («Зная твои способности, ты мог бы сделать это намного лучше. Это для тебя слишком трудно, поэтому я «Сама это сделаю» и т.д.)

Родители и педагоги часто путают поддержку и похвалу. Поддержка основана на том, чтобы помочь детям почувствовать себя нужным. Различие между поддержкой и похвалой заключается в следующем: ребенка хвалят за то, что он сделал что-то хорошее или достиг чего-либо за определенный период времени.

Поддержка, в отличие от похвалы, может оказываться при любом незначительном прогрессе. Когда нам нравится то, что делает ребенок, и мы говорим ему об этом, наши слова стимулируют малыша продолжать дело или совершать новые попытки какой-либо деятельности.

Поддерживать ребенка можно посредством:

- отдельных слов (например, красиво, аккуратно, прекрасно, здорово, вперед, продолжай);
- высказываний («Я горжусь тобой. Мне нравится как ты работаешь. Я рада твоей помощи. Спасибо. Все идет прекрасно»);
- прикосновений (потрепать по плечу, дотронуться до руки, мягко поднять подбородок ребенка, 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)

В ситуациях сильного волнения, возбуждения, утомления возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно детям трудно избавиться от этого, и они начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц и способствует возникновению заболеваний (неврозы, гипертония, сердечные недуги и т.д.).

Одна из главных задач по охране психологического здоровья детей — научить ребенка самостоятельно снимать повышенное эмоциональное напряжение, т.е. научить расслабляться.

Расслабление — это забота о себе самом, помощь самому себе, создание условий для нормальной работы всего организма, так как в процессе релаксации энергия перераспределяется, что приводит тело к равновесию и гармонии. Расслабление позволяет устранить беспокойство, возбуждение, снимает напряжение со всех органов, восстанавливает силы и здоровье детей.

Существует достаточно много способов расслабления.

Расслабление с помощью дыхания (например: короткий вдох — длинный выдох; глубокий вдох с задержкой дыхания).

Способом расслабления является и **самомассаж,** который помогает перераспределить энергию организма, освободиться от усталости.

Упражнения **самомассажа для рук и тела.** Очень детям нравится выполнять упражнения самостоятельно и в парах. Изображать явления природы друг с другом (дождик на руках, животе и спине, мороз – растирать тело, солнце – приятные поглаживания по всему телу)

Кинезиология — один из способов расслабления (гимнастика для мозга). Она способствует двурукой и глазодвигательной координациям, саморегуляции поведения, внимания и т.д. Данная гимнастика направлена на снижение стресса, улучшение обменных процессов в организме и общего состояния здоровья. Это развитие головного мозга через движение.

Кинезиологические упражнения

1. Поочередно в максимально быстром темпе подмигивать то правым, то левым глазом.

2. И.п.: руки сложены перед грудью (поза «Наполеона»), правая рука сверху у левополушарных детей, левая рука сверху у правополушарных. В максимально быстром темпе менять положение рук.

3. Надувать поочередно щеки, сначала правую, потом левую одновременно отводить глаза в сторону надутой щеки. Повторить то же упражнение, но глаза отводить в противоположную от надутой щеки сторону.

4. Двуручное контурное рисование огурца, яблока, груши, цветка, солнышка по образцу или геометрические фигуры. Усложнить – одной рукой круг, другой – квадрат.

5. Упражнение «Ладошки-перевертыши». И.П.: локти на столе, ладони — свободно в воздухе, одна ладонь «смотрит» вверх, другая — вниз. В максимально быстром темпе менять положение ладоней.

Также для поддержания и укрепления здоровья ребенка очень важно научиться понимать его, его чувства. А также научить детей понимать друг друга и самого себя. На наших занятиях ребята знакомятся с основными чувствами и эмоциями человека (страх, злость, любовь, обида, гнев, радость) формами их проявления. Учатся управлять своими чувствами, распознавать их, учатся выстраивать отношения с окружающими. Можно использовать разные игры-упражнения на определение чувств.

Игра – упражнение «Пойми меня».

Цель игры - учиться распознавать чувства по каким–либо внешним признакам. Участники получают карточки с названием чувств,

эмоциональных состояний, которые в дальнейшем нужно будет изобразить с помощью всех доступных средств - мимики, рук, языка. Карточки: испуг, радость, любовь, обида, удивление, тревога, страх, забота, пакость, обман, зависть.

Использую в своей работе элементы сказкотерапии. Услышав в сказке то, что близко ребенку, он понимает, что еще кто-то испытывает тоже самое, понимает, что он не одинок. Проговаривание своей ситуации помогает ребенку освободиться от своей проблемы. Очень интересный прием, который нравится детям – прорисовывание своих чувств. Очень важно обратить внимание на то, кого ребенок рисует, в каком цвете изображая, например, радость или злость. Через рисунок можно проследить и взаимоотношения в семье. Используя методику «Рисунок семьи», или «Динамичный рисунок семьи». На занятиях я немного видоизменяю тест. Мы рисуем семью, представляя, что вся семья – это цветы. Рисунки разнообразны. Это и семья, где все цветы одинаковы, а бывает и все члены семьи разные цветы. Демонстрируя свои рисунки, дети рассказывают о своих членах семьи. Были такие ответы детей: «Мы семья подсолнухов», «Мама – розочка, папа – одуванчик, а я – аленький цветочек», «папа – ромашка, а мама - ягодка и я - ягодка».

Вспомнив все вышесказанное, можно назвать основные формы и методы формирования психологического здоровья детей, которые можно использовать в своей практике:

1. Проведение специально разработанных психологических занятий с детьми;
2. Упражнения на расслабление;
3. Психологические игры;
4. Этюды;
5. Решение проблемно-практических ситуаций;
6. Элементы арттерапии;
7. Игры-драматизации;
8. Подвижные игры;
9. Чтение и анализ сказок;
10. Беседы;
11. Творческие игры;
12. Сочинение сказок;
13. Коллективное рисование.

Давайте сейчас с вами познакомимся с некоторыми упражнениями, направленными на расслабление, укрепление психологического здоровья.

1. «Солнечный зайчик». Предложить ребенку представить, словно солнечный зайчик «прыгнул» в глаза – нужно их зажмурить. Дальше солнечный зайчик пошел «гулять» по личику, и крохе нужно нежно и ласково зайчика погладить: на щечках, на лобике, носике, на рту и подбородке.

2. **«Лягушки»** (для мышц речевого аппарата – губ, челюстей и языка). Вот понравится лягушкам: тянем губы прямо к ушкам! Потяну – перестану, но нисколько не устану. Губы расслаблены.

3. «Любопытная Варвара» (расслабление мышц шеи).

Педагог: поверните голову влево, постарайтесь повернуть ее так, чтобы увидеть как можно дальше (дети сидят на стуле, руки на коленях). Сейчас мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею справа, ощутите напряженность мышц. Возвращаемся в исходное положение. Посмотрите прямо. Мышцы шеи расслабились. Легко дышится. Теперь поверните голову вправо. Ещё больше! Постарайтесь справа увидеть, как можно дальше. Теперь мышцы шеи слева напряглись, стали как каменные. Даже дышать трудно…. Посмотрите прямо. Расслабились мышцы шеи. Легко дышится. Слушайте и делайте, как я.

Любопытная Варвара
Смотрит влево…
Смотрит вправо….
А потом опять вперед.
Тут немного отдохнет:
Шея не напряжена
И рассла-а-бле-на…

Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону.

Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Больше откиньте голову назад! Как напряглась шея! Неприятно! Трудно дышать!… Выпрямились! Легко стало, свободно дышится. Слушайте и делайте, как я.

А Варвара смотрит вверх!
Выше всех, дальше всех!
Возвращается обратно –
Расслабление приятно!
Шея не напряжена.
И рассла-а-бле-на…

А сейчас медленно опустите голову вниз. Напрягаются мышцы шеи сзади. Стали твердыми. Выпрямитесь. Шея расслаблена. Приятно! Хорошо дышится. Слушайте и делайте, как я.

А теперь посмотрим вниз –
Мышцы шеи напряглись!
Возвращаемся обратно –
Расслабление приятно!
Шея не напряжена.
И рассла-а-бле-на…
Закончилась наша игра.

4. «Кулачки» (расслабление мышц рук).

Педагог: Дети сядем ближе к краю стула, обопремся о спинку, руки свободно положим на колени ноги слегка расставим - поза покоя.

Сожмите пальцы в кулачок покрепче, что бы косточки побелели. Вот как напряглись кисти рук! Сильно напряжение! Нам неприятно так сидеть. Руки

устали. Перестаньте сжимать пальцы, распрямите их. Вот и расслабились руки. Отдыхают. Кисти рук потеплели. Легко приятно стало (упражнение выполняется три раза) А теперь слушайте и делайте, как я.

Спокойный вдох – выдох, еще раз: вдох выдох… Руки на коленях.

Кулачки сжаты. Крепко с напряжением, Пальчики прижаты. (Большой палец прижимаем к остальным)

Пальчики сильней сжимаем –

Отпускаем, разжимаем.

Знайте, девочки и мальчики:

Отдыхают ваши пальчики!

5. **«Шарик»** (расслабление мышц живота).

Педагог: представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот (дети сидят на стуле, руки на коленях). Надуем живот так, будто это большой воздушный шар. Тогда мышцы живота надуваются. Это сильное напряжение, неприятно! Не станем надувать большой шар. Надуем живот спокойно, как будто у вас маленький шарик. Сделаем спокойный вдох животом, так чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи нельзя поднимать! Вдохнуть! Выдохнуть! Мышцы живота расслабились. Стали мягкими. Теперь легко сделать новый вдох. Воздух сам входит внутрь! И выдох спокойный, ненапряженный! Делайте, как я.

Вот как шарик надуваем!

И рукою проверяем (делается вдох)

Шарик лопнул – выдыхаем.

Наши мышцы расслабляем!

Дышится легко… ровно… глубоко…

(Повторить 3 раза)

6. **Упражнение «Загораем».**

Педагог: представьте себе, что ваши ноги загорают(показывает, как вытянуть ноги вперед, сидя на стуле). Ноги поднимаем, держим…, держим… Ноги напряглись. Теперь опустим ноги. Повторим упражнение. Напряженные наши ноги стали твердые, каменные. А потом ноги устали и отдыхают, расслабились!… Как хорошо., приятно стало, ноги не напряженные. Слушайте и делайте, как я.

Вдох-выдох!… Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим…Держим…Напрягаем…

Загораем! Опускаем! (Ноги резко опустить на пол)

Ноги не напряжены

И рассла а бле- ны…

Упражнение повторяется три раза.

7. **« Волшебный сон».**

Данное упражнение может проводиться после мышечной нагрузки, после занятий творчеством, умственного напряжения и как самостоятельная игра.

Все умеют танцевать, бегать, прыгать и играть,
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая, очень легкая, простая.
Замедляется движенье, исчезает напряженье.
И становится понятно: расслабление приятно.
Реснички опускаются, глазки закрываются.
Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко.

Напряженье улетело и расслаблено все тело.
Будто мы лежим на травке…
На зеленой мягкой травке…
Греет солнышко сейчас, руки теплые у нас.
Жарче солнышко сейчас, ноги теплые у нас.
Дышится легко, вольно, глубоко.
Губы теплые и вялые, но нисколько не усталые.
Губы чуть приоткрываются и приятно расслабляются.
И послушный наш язык быть расслабленным привык.

(Полминуты тишины или звучит приятная расслабляющая музыка.
Громче, быстрее, энергичнее).

Было славно отдыхать, а теперь пора вставать.
Крепко пальцы сжать в кулак,
И к груди прижать – вот так!
Потянуться, улыбнуться, глубоко вздохнуть, проснуться!
Распахнуть глаза пошире – раз, два, три, четыре!
Дети хором. Веселы, бодры мы снова и к занятиям готовы!

8. **Презентация «Желаем вам»**
https://mbdou15zima.ru/images/22-23/spec/psiholog/prezentaciya_zhelaem_vam.pdf

Надеюсь, что эти упражнения помогли вам расслабиться и в дальнейшем помогут вам в работе с детьми.

Самое важное в работе — создать такие условия, чтобы ребенок уходил от вас спокойным, с эмоциональным положительным настроем.

И в заключении притча:

“Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они, каким должен быть человек. Один из богов сказал: “Человек должен быть сильным”, другой сказал: “Человек должен быть здоровым”, третий сказал: “Человек должен быть умным”. Но один из богов сказал так: “Если всё это будет у человека, он будет подобен нам”. И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его

спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. Как вы думаете, куда спрятали боги здоровье? Один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека". Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!