

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В.А. Сухомлинский.

Современные дети очень часто не могут переработать большой объём сенсорной информации, что вызывает у них ухудшение психологического здоровья из-за эмоционального перенапряжения.

Ребенок ощущает беспомощность в трудных жизненных ситуациях, и именно социальное окружение ребёнка и прежде всего родители способны создать приемлемые условия для его полноценного развития. Основой такого развития является психологическое здоровье, от которого во многом зависит здоровье в целом.

Проблема сохранения психологического здоровья является актуальной. И главной целью дошкольного образовательного учреждения является сохранение здоровья детей и предупреждение эмоционального неблагополучия. Главный путь, позволяющий сделать пребывание ребенка в детском саду интересным и желанным - это создание теплой, радушной атмосферы в группе, налаживание положительных взаимоотношений между детьми и взрослыми, интересной игровой среды и вовлечение ребенка в доступные и привлекательные для него разнообразные виды деятельности.

Эффективность педагогического процесса в значительной степени зависит и от правильной организации предметно-пространственной среды, учитывающей возраст и пол ребёнка.

В детском саду традиционно уделяется внимание физическому здоровью детей (зарядке, закаливанию, профилактике заболеваемости).

Педагоги многих дошкольных учреждений до конца еще не осознают значение психического здоровья и эмоционального благополучия детей. А ведь проводя в детском саду большую часть времени и находясь в тесном контакте со сверстниками и взрослыми, дети испытывают серьезные психические нагрузки. Многим детям свойственно нарушение равновесия и подвижности между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, тревожность, неуверенность в себе.

Общепризнано, что фундамент здоровья ребенка закладывается в семье. Несмотря на то, что многие родители признают важность физического воспитания, исследователи констатируют явно недостаточную активность родителей в данном элементе семейного воспитания. Между тем семейное физическое воспитание способствует как полноценному развитию и укреплению здоровья детей, так и установлению благоприятного семейного микроклимата. Следовательно, возрождение традиций семейного физического воспитания в современных условиях имеет значение не только

для улучшения здоровья подрастающего поколения, но и для укрепления семейных ценностей.

Факторы риска, вызывающие нарушения психического здоровья можно условно разделить на две группы:

I. ОБЪЕКТИВНЫЕ ИЛИ ФАКТОРЫ СРЕДЫ.

II. СУБЪЕКТИВНЫЕ, ОБУСЛОВЛЕННЫЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ.

1. **ВЛИЯНИЕ ФАКТОРОВ СРЕДЫ.**

Это семейные неблагоприятные факторы и неблагоприятные факторы, связанные с детскими учреждениями. Факторы среды наиболее значимы для психического здоровья детей.

Достаточно часто трудности ребёнка *берут начало ещё в младенчестве (от рождения до года)*. Дефицит общения с матерью может привести к различного рода нарушениям в развитии ребёнка. Дефициту общения противоположна патология переизбытка общения, приводящая к перевозбуждению и сверхстимуляции ребёнка.

В раннем возрасте (от 1 года до 3 лет) также сохраняется значимость взаимоотношений с матерью, но важными становятся и взаимоотношения с отцом.

Ранний возраст является особо значимым для формирования «Я» ребёнка. К неблагоприятным типам взаимодействия матери с ребёнком в этом возрасте можно отнести:

А). слишком резкое и быстрое отделение, которое может быть следствием выхода матери на работу, помещения ребёнка в ясли, рождение второго ребёнка и т.п.;

Б). продолжение постоянной опеки над ребёнком, которую нередко проявляет слишком тревожная мать.

Определим теперь место взаимоотношений с отцом для становления автономности ребёнка. Отец в этом возрасте должен быть физически и эмоционально доступен ребёнку, поскольку он:

А) подаёт ребёнку пример отношений с матерью;

Б) выступает прообразом внешнего мира, то есть освобождение от матери становится не уходом в никуда, а уходом к кому-то;

В) является менее конфликтным объектом, чем мать, и становится источником защиты.

Дошкольный возраст (от 3 до 6-7 лет).

1). Самый существенный фактор риска - **взаимодействие по типу «ребенок - кумир семьи»**, когда удовлетворение потребностей ребенка превалирует над удовлетворением потребностей остальных членов семьи.

2) **Отсутствие одного из родителей**

3) **Конфликтные отношения между родителями**

Постоянные ссоры в семье приводят к тому, что ребенок постоянно чувствует себя незащищенным и несчастным. Часто малыш думает, что виноват в конфликтах между родителями. Все это может стать причиной травмирования еще не сформировавшейся детской психики. Ребенок

становится замкнутым, страдает от ночных кошмаров и навязчивых детских страхов. Дети, растущие в таких семьях, не видят перед собой примера нормальной модели поведения, что часто мешает им в будущем строить межличностные отношения. Душевная травма нередко провоцирует развитие невротических симптомов у ребенка: тики, энурез, нарушения внимания и речи.

3) Родительское программирование

Вследствие чрезвычайно выраженной потребности в любви родителей ребенок стремится адаптировать свое поведение так, чтобы соответствовать их ожиданиям, опираясь на их вербальные и невербальные сигналы. Такой ребенок проживает не свою жизнь, а ту, которую ему «запрограммировали». При внимательном изучении такой ребенок чаще всего демонстрирует повышенную тревожность, неуверенность в себе, а иногда и выраженные страхи.

4) Стили воспитания

Диктат - это систематическое подавление одними членами семьи (главным образом взрослыми или подражающими им старшими детьми) инициативы и чувства собственного достоинства у других ее членов.

При склонности ребенка к лидерству результатом становится развитие в ребенке сильной реакции сопротивления. Если же личность ребенка ранимая и неустойчивая, итогом воспитательного процесса становятся повышенная тревожность, мнительность, склонность к страхам и неуверенность в себе.

Гиперопека (потворствующая, доминирующая) - это система отношений в семье, при которой родители, обеспечивая удовлетворение всех потребностей ребенка, ограждают его от каких-либо забот, усилий и трудностей, принимая их на себя. Данный стиль взаимоотношений в семье, предполагает тотальный контроль и чрезмерную опеку над ребенком. Родители выбирают, чем малыш будет заниматься, с кем дружить, что думать по тому или иному поводу, не оставляя никакой свободы. В этом случае семья часто препятствует формированию самостоятельности и ответственности.

Результатом становится робость, неуверенность в себе и закомплексованность ребенка. Формируется эмоционально незрелая, капризная, эгоцентричная, требовательная личность, неприспособленная к жизни. С другой стороны, задерганный с детства чрезмерной заботой, ребенок сам начинает ощущать себя бессильным в любой ситуации, требующей от него действия или принятия решения. Он с трудом социализируется, боится совершить ошибку или принять собственное решение. Бывает и наоборот, что при переходе к подростковому возрасту ребенок чувствует потребность избавиться от излишней опеки, что в итоге приводит к бунту, ярким проявлениям эмансипации и протестному поведению.

Гипоопека (невмешательство) - предполагает открытое или скрытое эмоциональное отвержение малыша собственными родителями. В этом

случае ребенок не получает необходимого внимания, заботы, поддержки и помощи. При таком воспитании детям предоставляется полная свобода, а взрослые абсолютно не интересуются занятиями, интересами и чувствами младших членов семьи. Другим вариантом гипоопеки может быть эмоциональная холодность, сочетающаяся с завышенными требованиями к ребенку. При такой обстановке в семье здоровье детей обычно сильно страдает. Малыши могут отставать в интеллектуальном и физическом развитии, страдать нарушениями сна и заиканием. У многих развиваются невротические привычки – грызение ногтей, сосание пальца и т. д. Иногда наблюдаются боли в желудке, энурез и другие проблемы со здоровьем.

Родители, опирающиеся на этот тип воспитания, полагают, что он способствует развитию самостоятельности, ответственности, накоплению опыта. Совершая ошибки, ребенок вынужден сам их анализировать и исправлять. Но этот метод грешит вероятностью развития в ребенке эмоциональной отчужденности, в том числе и от родителей. Недоласканный в детстве, не получивший нужной доли родительской заботы, такой ребенок чувствует себя слишком одиноким, недоверчивым, зачастую излишне подозрительным. Ему трудно доверить какое-то дело другим людям. Он все старается сделать сам.

Сотрудничество - это способ построения отношений в семье, основным принципом которого становится объединение семьи общими целями и задачами, совместной деятельностью, взаимной поддержкой во всех сферах, в том числе и в эмоциональной. Отправная точка в воспитании в данном случае - слово «мы». Ребенок имеет достаточно самостоятельности, но рядом всегда находится взрослый, готовый вовремя прийти на помощь, поддержать, растолковать, успокоить. Членов таких семей объединяют общие ценности, семейные традиции, спонтанные праздники, эмоциональная потребность друг в друге, совместная деятельность.

На практике в обычных семьях, как правило, сталкиваются разные стили воспитания, создавая в семье напряженность и неблагоприятно влияя на развитие ребенка.

5). Проблемный характер семьи (антипедагогическая, аморальная, асоциальная, кризисная).

Неправильное воспитание детей в семье влияет на личностные и эмоциональные характеристики ребёнка (самооценку, поведение, активность, настроение и т.д.). В педагогике принято выделять четыре типа воспитания детей: диктат, гиперопека, невмешательство и сотрудничество. Каждый из них имеет свои результаты, свои последствия, когда речь идет о формировании личности ребенка. Наиболее гармонично ребёнок развивается в семье, где учитывается эмоциональное состояние ребёнка, оказывается родительская поддержка.

Рассмотренные выше типы воспитания в семье перекликаются с типами воспитания, используемыми в дошкольном образовательном учреждении: авторитарный, либеральный и демократический.

Неблагоприятные факторы, связанные с детскими учреждениями:

Встреча в детском саду с первым чужим значимым взрослым – воспитателем, во многом определит его последующее взаимодействие со значимыми взрослыми. Пребывание в детском саду может привести к росту самостоятельности ребёнка, снижению его эгоцентризма, а может – к развитию тревожности. Кроме того, у ребёнка может появиться серьёзный внутренний конфликт в случае конфликтных отношений со сверстниками.

Таким образом, можно сделать вывод, что преобладающими являются внутрисемейные факторы, однако негативное воздействие может оказать и пребывание ребёнка в детском саду.

Довольно интересно проследить влияние индивидуальных свойств темперамента в плане риска нарушения психического здоровья. Стрессоустойчивость детей зависит от типа нервной системы, наличия у них положительного фона настроения. А положительный фон настроения зависит от настроения значимых взрослых (родителей и педагогов).

1) Не налажена связь с педагогом

Следует отметить встречу ребенка в детском саду с первым чужим значимым взрослым - воспитателем, которая во многом определит его последующее взаимодействие со значимыми взрослыми. Как показали исследования, воспитательница не замечает обычно около 50% направленных к ней обращений детей. И это может привести к росту самостоятельности ребенка, снижению его эгоцентризма, а может - к неудовлетворению его потребности в безопасности, развитию тревожности, психосоматизации.

2) Конфликтные отношения со сверстниками

Кроме того, в детском саду у ребенка может появиться серьёзный внутренний конфликт в случае конфликтных отношений со сверстниками. Внутренний конфликт вызывается противоречиями между требованиями других людей и возможностями ребенка, нарушает эмоциональный комфорт, тормозит формирование личности.

3) Типы воспитания в ДОУ

Авторитарный - воспитатель выполняет руководящие, организаторские функции, а дети только исполнители. Он не замечает, что несамостоятельность детей, их безынициативность - следствие его авторитарных тенденций к гиперопеке.

Воспитателю недостает уважения и доверия к личности растущего человека. Такой воспитатель ориентирован на доминирование, дирижирование, командование во всех ситуациях педагогического общения, ожидает беспрекословного послушания и повиновения. Желания детей для него мало что значат. У него преобладает формальный подход к воспитанию и обучению детей.

При организации работы в группе он не учитывает и не изучает отношения между детьми. Для него отношения симпатии-антипатии между

детьми не имеет никакого значения. Вследствие чего он нередко произвольно усиливает отношения напряженности, неприязни между отдельными детьми.

Такой воспитатель не любит и не умеет признавать свои ошибки. Дисциплинирующие воздействия преобладают над организующими.

Воспитатель этого типа воспитания низко оценивает возможности и способности детей. В его оценочных высказываниях преобладают замечания, порицания. Он не испытывает склонности к использованию косвенных средств воздействия на детей. Считает более правильным прямое и публичное указание ребенку на его ошибки, просчеты, недостатки в поведении.

Демократический - оптимальное разделение функций между воспитателем и детьми старшего дошкольного возраста. При этом воспитатель учитывает возрастные психологические особенности детей. При максимуме требований к детям он проявляет и максимум уважения к ним. Воспитатель испытывает явную потребность в обратном получении информации от детей о том, как ими воспринимается тот или иной материал в совместной деятельности.

При организации такой деятельности он учитывает и изучает межличностные взаимоотношения между детьми. Использование им знаний о симпатиях-антипатиях, которые имеют место при взаимодействии детей друг с другом, является важным условием успешности его работы.

Воспитатель, который придерживается демократического типа воспитания, умеет признавать допущенные ошибки, несмотря на то, что это трудно. Количество воспитательных воздействий, используемых им при взаимодействии с детьми, меньше, но они более разнообразны. Его организующие воздействия на личность ребенка преобладают над дисциплинирующими, а положительные оценки деятельности ребенка преобладают над отрицательными. Он относится к ребенку как к ценной личности.

Причем явно выражена склонность к косвенным средствам воздействия на ребенка. Данный воспитатель полагает, что более плодотворным является его разговор с ребенком наедине. Примером косвенного воздействия воспитателя на ребенка могут быть его замечания взглядом.

Либеральный - воспитатель уходит от руководства детским коллективом. Для него характерна безынициативность, недостаточно развитая ответственность в выполнении своих функций. В связи с этим он пускает дела на самотек и переоценивает возможности детей.

Не проверяет выполнение своих требований детьми. Но если воспитатель узнает, что его требования ими не выполнены, то он на выполнении больше не настаивает.

При либеральном типе воспитания воспитатель находится полностью во власти желаний детей, постоянно пытается их учесть, что тоже не всегда удается. В связи с этим поведение такого воспитателя часто ситуативно. Он

непоследователен в принимаемых решениях и действиях, недостаточно решителен в трудных ситуациях.

Однако при наличии многих недостатков и пробелов в работе учитывает взаимоотношения в группе. Также воспитатель участвует в обсуждении проблем, которые возникают в группе детей, но часто уходит от их решения. Стоит также отметить, что он не боится признавать свои ошибки, так как не придает этому особого значения. Его авторитет в глазах детей и коллег быстро падает.

Количество воспитательных воздействий на личность ребенка, применяемых им, ситуативно. Разнообразие воспитательных и организующих воздействий на личность ребенка значения не придает, количество дисциплинирующих воздействий и оценочных высказываний в адрес детей зависит от настроения.

Также воспитатель не обращает внимания на необходимость использования косвенных замечаний и порицаний.

Он последователен в своих установках. Мнение такого воспитателя дети чаще всего не ценят.

Можно сделать вывод, что наиболее благоприятное влияние на улучшение состояния психического здоровья детей дошкольного возраста оказывают сотрудничающий тип воспитания, используемый в семье, и демократический тип воспитания в дошкольном образовательном учреждении.

II. СУБЪЕКТИВНЫЕ, ОБУСЛОВЛЕННЫЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ.

1. Тип темперамента.

Стрессоустойчивость детей зависит от типа нервной системы. Данные психологических исследований позволяют сделать вывод, что отдельные свойства темперамента являются существенным фактором риска, который невозможно игнорировать.

2. Наличие положительного фона настроения.

Положительный фон настроения зависит от настроения значимых взрослых (родителей и педагогов).

Как создать в семье благоприятную для ребенка атмосферу

(рекомендации для родителей)

Чаще общаться с ребенком.

Дети всегда хотят узнать о том, чем интересуются родители, как они ведут себя вне дома, с кем общаются, как решают возникшие трудности. Позвольте ребенку спрашивать Вас о работе, друзьях, увлечениях. Отвечайте откровенно даже на необычные вопросы и не стесняйтесь говорить на самые щекотливые темы. Такие беседы помогут формированию доверительных отношений. Во время разговора Вы, в свою очередь, можете узнать, что волнует малыша, каковы его представления об окружающем мире. Не забывайте спрашивать ребенка о его здоровье и самочувствии, особенно если он отказывается идти в школу или в садик.

Проявлять внимание к ребенку.

Ребенку важно не количество времени, проведенного с мамой или другими членами семьи, а качество общения. Например, один 10-минутный разговор в конце дня может значить больше, чем целый выходной, который Вы провели вместе. Важно не просто присутствовать в детской во время игр или сопровождать малыша на прогулке, а дать ему почувствовать себя нужным родителям. Как можно чаще говорите ребенку, что любите его, проявляйте внимание к его увлечениям и интересам.

Хвалить ребенка за все достижения.

Чтобы сохранить психическое и физическое здоровье малыша, обязательно хвалите его за любые достижения: правильно сделанное домашнее задание, красивый рисунок, вымытую за собой посуду. Одобрение со стороны взрослых внушает ребенку уверенность в себе и мотивирует его добиваться новых успехов. Не стесняйтесь хвалить малыша заранее. Например, фраза «У тебя сегодня все получится!» поможет ребенку пережить трудный и насыщенный событиями день.

Не злоупотреблять наказаниями.

Вне зависимости от тяжести проступка наказание не должно вредить как физическому, так и психическому здоровью. Если Вы не уверены, стоит ли ругать ребенка, воздержитесь от порицания. Наказание допустимо только за уже совершенное действие и не может применяться в качестве «профилактики». Оно не должно идти в ущерб отношениям внутри семьи: даже если малыш провинился, не лишайте его своего внимания и заботы. После наказания не напоминайте ребенку о проступке. Если малыш постоянно будет чувствовать себя виноватым, это повредит его психическому здоровью.

Уголок уединения (рекомендации для воспитателей)

«Уголок уединения» в группе - это место, где ребёнок ощущает себя в полной безопасности, здесь он может побыть наедине с собой, успокоиться и расслабиться, поиграть с любимым предметом или игрушкой, рассмотреть интересную книгу или просто помечтать.

Уголок уединения в детском саду необходим, ведь он обеспечивает возможность уединения ребенка во время длительного пребывания среди большого числа сверстников. Это важный момент, позволяющий предупредить чрезмерное возбуждение ребенка, ведущее к утомлению его нервной системы. Эффективность преобразования группового пространства и взаимодействие с ним, значительно усиливаются, если в этом процессе принимают участие сами дети.

Цель использования «уголка уединения» - создать условия для отдыха, уединения детей, релаксации и самостоятельных игр в течение дня, необходимых для выражения переживаемых детьми стрессовых ситуаций (утреннего расставания с родителями, привыкания к новому режимному моменту и т. п.).

В уголке уединения можно использовать:

- **Мягкий диванчик, удобные кресла, полупрозрачная ширма;**
- **Мобильный «Домик-трансформер»** - дает возможность уединиться ребенку в случае необходимости от «шумного» окружения сверстников, восстановить психическое и эмоциональное равновесие;
- **«Подушки-думки», «подушки-плакушки», мягкие игрушки разных размеров** - обняв такую подушечку или игрушку, ребенок может поделиться с ней своим настроением;
- **Альбом с семейными фотографиями воспитанников** - в любой момент ребенок может его открыть и мысленно оказаться рядом со своими близкими людьми, почувствовать их любовь, дающую чувство уверенности и защищенности в окружающем мире;
- **Телефон**, по которому малыш «звонит» маме или папе поделиться чем-то сокровенным;
- **Любимая вещь мамы** - ребёнок может найти среди разных вещей мамину любимую и мысленно оказаться рядом с ней, прижаться, успокоиться;
- **Островок радости** - дети раскладывают на ткань по своему вкусу и усмотрению различные цветы, речку, домик и многое другое. Это занимательное упражнение поможет ребёнку избавиться от плохого настроения;
- **Дидактические игры «Собери бусы» и «Собери букет»** берут на себя функцию умиротворения. Создание красивых вещей для мамы поможет ребёнку быть в гармонии с собой.

Также эта зона может использоваться как **«Уголок настроения»**

Цель создания «Уголка настроения» - способствовать обогащению эмоциональной сферы, дать понятие о разделении положительных и отрицательных эмоций, учить распознавать свои собственные эмоции и чувства, помогающие им адекватно реагировать на настроение сверстника или взрослого.

В этом случае используются различные дидактические игры по изучению эмоциональных состояний:

- «Чувства и эмоции»;
- «Как поступают друзья»;
- «Угадай эмоцию»;
- «Найди друзей»;
- «События и эмоции»;
- «Мои чувства»;
- «Эмоции в сказках».

Каждая игра подбирается в зависимости от ситуации. В случае, если ребёнок чувствует себя некомфортно, сначала необходимо мягко выяснить причину его состояния, а затем предложить ребёнку поиграть в ту или иную игру.

В зависимости от состояния детей уголок может использоваться как **«Уголок гнева»**

Цель создания «Уголка гнева» - дать возможность детям в приемлемой форме освободиться от переполняющего их гнева, раздражения и напряжения.

В уголке гнева используются:

- **«Коврик злости»** - самодельный коврик, на котором дети могут потоптаться;
- **Коробочка гнева и раздражения «Спрячь всё плохое»** - коробочка темного цвета, куда дети выбрасывают всю свою «злость и обиду» (сжав предварительно кулачки и собрав в них все, что накопилось «плохого»);
- **Коробочка «Попробуй порви»** - дети мнут или рвут листы бумаги различной фактуры;
- **«Подушка-колотушка»;**
- **стаканчики «Для крика»;**
- **«Шар настроения»;**
- **«Волшебные бутылочки»;**
- **пластилин**, который дети мнут и могут вылепить, что угодно.

Всё это, при умелом использовании педагогами, поможет детям нормализовать свою эмоциональную сферу и быть успешными в коллективе.

Весь этот материал, атрибуты, игры не могут одновременно находиться в уголке уединения. Необходимо периодически менять атрибутику, дополняя соответствующими играми, всем необходимым материалом.

Ребёнок может самостоятельно проявить желание побыть в уголке уединения, а также и при помощи взрослого. В случае, если ребёнок себя некомфортно чувствует, можно предложить ему посидеть в тишине. Раздражённого, агрессивного ребёнка к уголку уединения надо подводить постепенно, предварительно сняв состояние напряжения.

Это легко сделать с помощью следующих упражнений: **«Обзывалки овощами»** и **«Спрячь всё плохое»**.

Таким образом, уголок уединения помогает ребёнку и взрослому справиться с рядом проблем.

В завершении мне хотелось бы пожелать всем детям эмоционального благополучия в семье и в стенах детского сада, а коллегам - творческих успехов в нашем общем деле!

Таким образом психологическое здоровье ребёнка зависит от социальных факторов, прежде всего характера детско-родительских отношений, развивающей среды, созданной в детской саду.

Эмпатия - понимание чувств других людей и готовность оказать эмоциональную поддержку