

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
(ЯСЛИ - САД) № 1 «РОМАШКА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ КРАСНОПЕРЕКОПСК
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ
по теме:
«Сохранение положительного
психоэмоционального состояния детей»**

Подготовил
педагог-психолог:
Коваленко И.А.

Г. Красноперекоск 2020г.

ПЛАН

1. Проблема психологического здоровья на современном этапе.
2. Факторы риска, вызывающие нарушения психического здоровья.
 - 2.1. Влияние семьи.
 - 2.2. Влияние дошкольного учреждения.
 - 2.3. Субъективные факторы.
 - 3.1. Создание психологического комфорта в детском саду для сохранения и укрепления психологического здоровья и развития личности ребенка.
 - 3.2. Влияние стилей педагогического общения на благоприятный психологический комфорт в группе.
4. Практическая часть.
 - 4.1. Обработка анкет «Анализ психологического комфорта в моей группе»
 - 4.2. Эмоциональное благополучие педагога как условие положительного эмоционального состояния детей. Приемы снятия эмоционального напряжения у педагогов.
 - 4.3. Рекомендации «Создание условий психологически комфортного пребывания ребенка в детском саду».

1. Проблема психологического здоровья на современном этапе.

В результате проведения опроса педагогов и родителей детских садов по поводу их понимания термина «здоровье» оказалось, что большинство респондентов объясняют данное понятие с точки зрения стабильного физического самочувствия. Но, по сути, здоровье - это совокупность нескольких составляющих.

Известный врач-психотерапевт Элизабет Кюблер-Росс выдвинула такую идею: здоровье человека можно представить в виде круга, состоящего из четырех квадрантов: физического, эмоционального, интеллектуального и духовного.

К сожалению, многие из нас достаточно поздно начинают понимать важность не только физического, но еще и эмоционального здоровья.

Почему столь важно сохранять психическое и психологическое здоровье детей? Наверняка каждый из вас может ответить на этот вопрос, определив последствия психологического дискомфорта для ребенка:

- появление фобий, страхов, тревожности, повышенной агрессивности;
- переход психологических переживаний в соматические расстройства, когда ребенок, получивший психологическую травму, заболевает физически (некий инстинкт самосохранения организма);
- проявление психологических травм, полученных в детском возрасте, в более зрелом возрастном периоде в виде психологической защиты - позиция избегания (замкнутость, наркотики, суицидальные наклонности), проявления агрессивных поведенческих реакций (побеги из дома, вандализм и т. п.).

Вопросы о психологическом комфорте и психическом здоровье должны быть обращены, прежде всего, к педагогам, так как большую часть времени дети находятся в детском саду.

Что включает в себя понятие психического здоровья?

Термин «психическое здоровье» был введен в научный лексикон не так давно И. В. Дубровиной.

Психическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Таким образом, с одной стороны, оно является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей (ребенка или взрослого, учителя или менеджера, россиянина или австралийца и т. п.), с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни.

Насколько **психическое здоровье** взаимосвязано с **физическим здоровьем**? Само использование термина «психическое здоровье» уже подчеркивает неразделимость телесного и психического в человеке. Поэтому именно психическое здоровье является предпосылкой здоровья физического. В результате исследования Джюэтта, изучавшего психические характеристики людей, благополучно доживших до 80-90 лет, оказалось, что все они обладали оптимизмом, эмоциональным спокойствием, способностью радоваться, самодостаточностью и умением адаптироваться к сложным жизненным обстоятельствам, что полностью вписывается в «портрет» психически здорового человека, который приводится многими исследователями.

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

Психическое здоровье детей имеет свою специфику.

Для того чтобы ее рассмотреть, можно еще раз обратиться к взглядам И. В. Дубровиной на соотношение психического здоровья и развития личности. И. В. Дубровина утверждает, что основу психического здоровья составляет полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза. Следовательно, психическое здоровье ребенка и взрослого будет отличаться совокупностью личностных новообразований, которые еще не развились у ребенка, но должны присутствовать у взрослого.

2. Факторы риска, вызывающие нарушения психического здоровья.

Их можно условно разделить на две группы: объективные, или факторы среды, и субъективные, обусловленные индивидуально-личностными особенностями.

Влияние факторов среды.

Под ними обычно понимаются *семейные неблагоприятные факторы и неблагоприятные факторы, связанные с детскими учреждениями.* Факторы среды наиболее значимы для психического здоровья детей.

2.1. Влияние семьи. Достаточно часто трудности ребенка берут начало еще в младенчестве (от рождения до года). Общеизвестно, что дефицит общения с матерью может привести к различного рода нарушениям в развитии ребенка. Дефициту общения противоположна патология переизбытка общения, приводящая к перевозбуждению и сверхстимуляции ребенка.

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» ребенка. К неблагоприятным типам взаимодействия матери с ребенком в этом возрасте можно отнести:

а) слишком резкое и быстрое отделение, которое может быть следствием выхода матери на работу, помещения ребенка в ясли, рождения второго ребенка и т. п.;

б) продолжение постоянной опеки над ребенком, которую нередко проявляет слишком тревожная мать.

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

а) подает ребенку 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). Самым существенным фактором риска в семейной системе является взаимодействие по типу **«ребенок - кумир семьи»**, когда удовлетворение потребностей ребенка превалирует над удовлетворением потребностей остальных членов семьи.

Следующий фактор риска - *это отсутствие одного из родителей или же конфликтные отношения между ними*. Роль конфликтных взаимоотношений часто недооценивается, но они могут привести к нарушениям у ребенка половой идентификации или, более того, обусловить развитие невротических симптомов: энуреза, истерических приступов страха и фобий. У некоторых же детей они могут привести к характерным изменениям в поведении: сильно выраженной общей готовности к реагированию, боязливости и робости, покорности, склонности к депрессивным настроениям, недостаточной способности к аффектам и фантазированию.

Следующий фактор - это *явление родительского программирования*. 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.

2.2. Вторая группа факторов, как мы уже упоминали, связана с детскими учреждениями.

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, психо-соматизации.

Кроме того, в детском саду у ребенка может появиться серьезный 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.

2.3. Субъективные факторы. Довольно интересно проследить влияние индивидуальных свойств темперамента в плане риска нарушения психического здоровья. *Стрессоустойчивость* детей зависит от типа нервной системы. Данные психологических исследований позволяют сделать вывод, что отдельные свойства темперамента являются если не источниками нарушения психического здоровья, то существенным фактором риска, который невозможно игнорировать.

Следующим важным условием становления психического здоровья детей является наличие у них *положительного фона настроения*. А положительный фон настроения зависит от настроения значимых взрослых (родителей и педагогов).

Кроме того, если рассматривать становление психического здоровья только с точки зрения факторов риска, остается непонятным, почему не все дети в неблагоприятных условиях «ломаются», а многие, наоборот, добиваются жизненных успехов, и более того, их успехи социально значимы. Также непонятно, почему мы нередко сталкиваемся с детьми, выросшими во внешне комфортной среде, но при этом нуждающимися в той или иной психологической помощи.

3. Создание психологического комфорта в детском саду для сохранения и укрепления психологического здоровья и развития личности ребенка.

Прочно установившийся между людьми контакт обеспечит в процессе общения атмосферу доверия и принятия, в которой можно обсуждать любые проблемы.

Определенная атмосфера не только присутствует в общении двух-трех человек, но характеризует общую обстановку в постоянной группе людей (рабочем коллективе семье, школьном классе и т. п.). Группа детского сада не является исключением, и люди чувствительные могут сразу, лишь переступив порог, ощутить атмосферу раскованности или закрытости, спокойной сосредоточенности или тревожного напряжения, искреннего веселья или угрюмой настороженности, которая присутствует в группе. Атмосфера (или климат) в группе детского сада определяется:

- 1) отношениями между воспитателем и детьми;
- 2) отношениями между самими детьми.

Хороший климат в группе возникает тогда, когда все ее члены чувствуют себя свободно, остаются самими собой, но при этом уважают также и право других быть самими собой.

Воспитатель оказывает весьма существенное влияние на качество группового климата. Фактически именно воспитатель (а не дети, как нам обычно кажется) создает определенный климат в группе.

Первый шаг, который должен сделать воспитатель, заинтересованный в создании благоприятной атмосферы в группе, заключается в том, чтобы создать и проанализировать групповую ситуацию. Учитывая направления гуманизации дошкольного образования, важнейшим в работе педагога является создание условий для развития личности ребенка, «включение» собственных механизмов саморазвития ребенка через организацию педагогом развивающей среды, личностно ориентированного общения с ребенком, предоставление ему свободы выбора деятельности, помощь в развитии его способностей, создание атмосферы психологической защищенности, эмоционального комфорта. Учитывая все это, педагогам в группах необходимо создавать условия для эмоционального благополучия каждого ребенка: предметно-развивающая среда, стиль общения

воспитателя с ребенком, стиль общения воспитателей между собой и с помощником, стиль общения воспитателя с родителями; наблюдать, как общаются дети между собой.

Самочувствие ребенка в группе - это удовлетворенность существующими взаимоотношениями в группе, степень участия в совместной деятельности, защищенность, внутреннее спокойствие, переживание чувства «мы». Все это можно определить как эмоциональное благополучие. Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям.

3.1. Влияние стилей педагогического общения на благоприятный психологический комфорт в группе.

Сейчас я бы хотела остановиться на стилях педагогического общения.

Авторитарный стиль - это директивное общение. Педагог выполняет руководящие, организаторские функции, а дети только исполнители. Они обязаны внимательно слушать, наблюдать, запоминать, выполнять, отвечать. Воспитатель не замечает, что несамостоятельность детей, безынициативность - следствие его авторитарных тенденций к гиперопеке.

Воспитателю-авторитару недостает уважения и доверия к личности растущего человека. Он живет по принципу «Доверяй, но проверяй», ориентируется на доминирование, командование во всех ситуациях общения, ожидает беспрекословного послушания и повиновения. Желание детей для него мало что значит. Явно преобладает формальный подход к воспитанию. При организации работы в группе не учитывает отношений между детьми. Не любит и не умеет признавать свои ошибки. Услышать от авторитара «Извините, я был неправ» почти невозможно.

В любом случае он пытается замаскировать свои ошибки. В обращении к детям звучит частое: «Иванов, не крутись!», «Иванов, сколько можно повторять?» и т. д. Воспитатель этого типа низко оценивает возможности и способности детей, и в его оценочных высказываниях преобладают замечания, порицания.

Педагог-авторитар прямо и публично указывает ребенку на его ошибки, недостатки поведения. Для него характерны жесткие педагогические установки.

Либеральный (попустительский) стиль. Либерал-педагог уходит от прямого руководства детским коллективом, отсюда безынициативность, недостаточно развитая ответственность, пускание дел на самотек, такой воспитатель переоценивает возможности детей, выполнение своих требований не проверяет, находится полностью во власти желаний детей, в связи с этим часто ситуативен, непоследователен в принимаемых решениях и действиях. Недостаточно решителен в трудных ситуациях. Учитывает взаимоотношения в группе. Не боится признавать свои ошибки, но допускает их очень часто. Количество воспитательных воздействий зависит от ситуации. Разнообразию значения не придает.

Воспитатель-либерал - человек настроения. Если он в хорошем настроении, у него преобладают положительные оценки, если в плохом усиливаются негативные оценки. Не обращает внимания на необходимость косвенных замечаний и порицаний.

Демократический стиль. Воспитатель-демократ учитывает особенности возраста детей и оптимально делит функции между собой и детьми. Проявляет

максимум требований к детям и максимум уважения к ним. Испытывает явную потребность в обратной связи от детей в том, как ими воспринимаются те или иные формы совместной деятельности. При организации работы воспитатель-демократ учитывает и изучает межличностные взаимоотношения. Использование знаний о симпатиях — антипатиях между детьми считает важным условием успешной работы. Умеет признавать допущенные ошибки, несмотря на то, что это трудно.

В оценке такого педагога больше положительных, нежели отрицательных реплик. Предпочитает более плодотворный разговор с ребенком наедине. Примером косвенного замечания могут быть замечания взглядом. Педагогические установки носят динамический характер, то есть меняются в зависимости от обстоятельств.

Из всего вышеизложенного можно сделать вывод: наиболее эффективным и оптимальным является демократический стиль общения, он наиболее благоприятен в воспитательном воздействии и в полной мере служит формированию у детей и окружающих людей сознательной дисциплины, творческого отношения к делу и формирования активной жизненной позиции.

Именно правильно выбранный стиль общения педагога с детьми поможет создать ребенку благоприятный психологический комфорт в группе.

Социально-психологическая культура воспитателя предполагает наличие у него определенных педагогических взглядов и убеждений, установки на эмоционально-положительное отношение к ребенку, независимо от его личностных качеств и целый комплекс коммуникативных навыков и умений, необходимых воспитателю для педагогического общения.

Это значит, что воспитатель должен иметь не только систему профессиональных знаний, но и знаний о закономерностях общения в педагогическом коллективе и в детской группе, в работе с родителями.

Под педагогическим общением мы понимаем систему взаимодействия педагога с воспитуемыми с целью познания их, оказания воспитательных воздействий, организации целесообразных взаимоотношений, формирование благоприятного для психического развития ребенка микроклимата в группе раннего и дошкольного возраста.

Именно от нас - педагогов - зависит во многом сохранение психологического здоровья детей, а для этого необходимо очень бережно относиться к своему собственному психологическому состоянию. Огромная роль при этом принадлежит личности педагога, его культурному уровню, интеллектуальному и личностному потенциалу.

Личность может воспитать только личность. Ибо воспитание - это организованная педагогом жизнь ребенка на уровне культуры, это совместное восхождение к истокам, традициям своего народа, где сам педагог воссоздает в каждый миг работы с детьми как представитель общества, взрослого мира - культурный вариант взаимодействия с окружающими.

Итак, на первый план выдвигается личностно ориентированное взаимодействие с ребенком, демократический стиль общения с ним.

Алгоритм создания ситуации успеха

1. Снятие страха

«Мы все пробуем и ищем, только так может что-то получиться»

«Люди учатся на своих ошибках и находят способы решения»

2. Авансирование успешного результата

«Я даже не сомневаюсь в успешном результате»

«У Вас обязательно получится»

3. Скрытое инструктирование ребёнка

«Возможно, лучше всего начать с...»

«Выполняя работу, не забудьте о...»

4. Внесение мотива (обозначить практическую значимость)

«Без твоей помощи...»

5. Персональная исключительность

«Только ты и мог бы...»

«Только тебе я и могу доверять...»

«Ни к кому, кроме тебя, я не могу обратиться с этой просьбой...»

6. Мобилизация активности, или педагогическое внушение

«Так хочется поскорее увидеть...»

7. Высокая оценка детали.

«Тебе особенно удалось то объяснение...»

«Больше всего мне в твоей работе понравилось...»

Комплекс упражнений, которые способствуют повышению энергетического потенциала.

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом - левым, повторить: «Я очень собой горжусь, я на многое гожусь».

2. Положив ладонь на грудь: «Я на свете всех умней»; вытянув руки над головой: «Не боюсь я никого»; напрячь ягодичи: «Чудо как я хороша»; расслабить ягодичи: «Проживу теперь сто лет».

3. Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить: «Я бодра и энергична, и дела идут отлично».

4. Потирая ладонь о ладонь, повторить: «Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче».

5. Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего».

6. Положив на лоб левую ладонь, затем правую, повторить: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача».

7. Руки на бедрах. Делая наклоны туловищем вперед-назад, повторить: «Ситуация любая мне подвластна. Мир прекрасен, и я прекрасна!»

8. Руки на талии, делая наклоны вправо-влево, повторить: «Покой и улыбку всегда берегу, и все мне помогут, и я помогу».

9. Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: «Вселенная мне улыбается»; глубокий выдох: «И все у меня получается».

10. Сжав кулаки, делая вращения руками: «На пути у меня нет преграды, все получается так, как надо!»