



Советы психолога для родителей

Семинар-практикум

Психологическое здоровье ДОШКОЛЬНИКОВ

План.

1. Информационная часть.

- Проблема психологического здоровья на современном этапе.
- Создание психологического комфорта в детском саду для сохранения и укрепления психологического здоровья и развития личности ребенка.
- Влияние стилей педагогического общения на благоприятный психологический комфорт в группе.

2. Практическая часть.

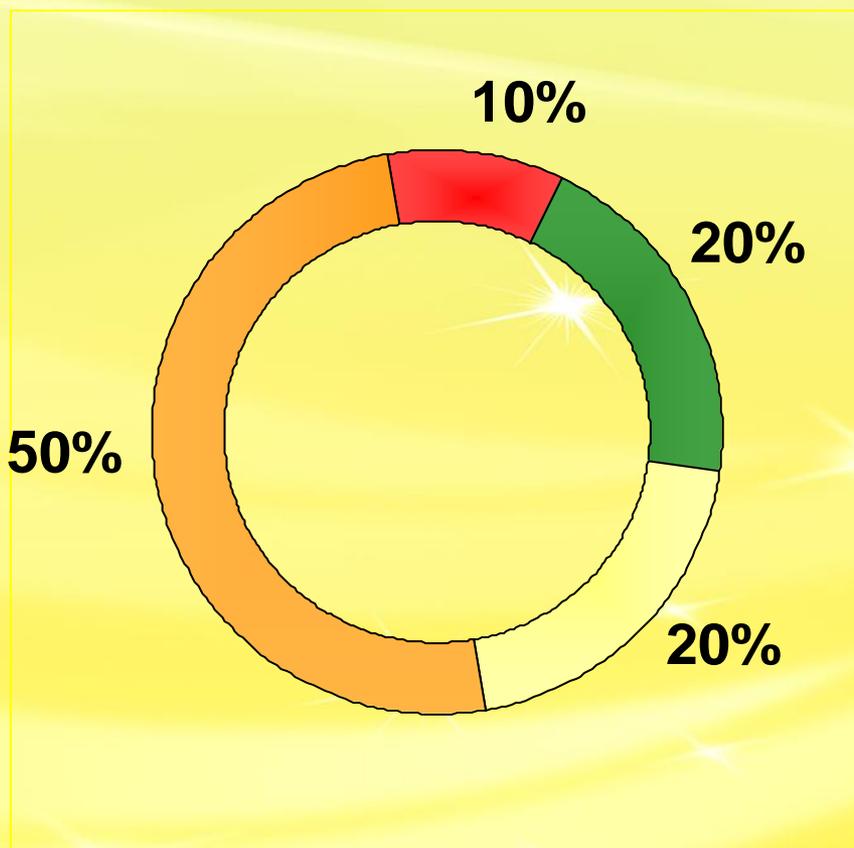
- Диагностический инструментарий для воспитателей по оценке психологического климата в группе детского сада и эмоционального благополучия ребенка.
- Эмоциональное благополучие педагога как условие положительного эмоционального состояния детей.
- Приемы снятия эмоционального напряжения у педагогов и детей.
- Рекомендации «Создание условий психологически комфортного пребывания ребенка в детском саду».

3. Обсуждение, подведение итогов.

**ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК НЕ ТОТ,
КОТОРЫЙ НЕ ИМЕЕТ ПРОБЛЕМ,
А ТОТ,
КОТОРЫЙ МОЖЕТ С НИМИ СПРАВИТЬСЯ.**

Н. Пезешкиан

Зависимость здоровья человека от различных факторов



Психическое

- ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ;
- ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ;
- ПОТРЕБНОСТЬ В ОБЩЕНИИ, ИГРЕ, УЧЕБЕ, РАБОТЕ;
- КУЛЬТУРА ОБЩЕНИЯ;
- ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДОЙ;
- ВАЛЕОЛОГИЯ, МОИ ЧУВСТВА И МЫСЛИ.

ФИЗИЧЕСКОЕ

- ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ;
- БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ;
- ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ;
- ОТДЫХ;
- РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ;
- ВАЛЕОЛОГИЯ.

ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА

СОЦИАЛЬНОЕ

- ОБЩЕНИЕ;
- ЭТИКА ВЗАИМООТНОШЕНИЙ;
- САМООЦЕНКА И ОЦЕНКА ОКРУЖАЮЩИХ;
- ВОСПИТАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ.

Духовное

- ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРИРОДОЙ И ОБЩЕСТВОМ;
- МОРАЛЬНО-ЭТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ;
- РАЗВИТИЕ ПРИРОДНЫХ ДАННЫХ ;
- МИР ИСКУССТВА;
- ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.



Психологическое здоровье

- неразделимость телесного и психического в человеке.

Обобщенный портрет психологически здорового человека:

творческий, жизнерадостный, веселый, открытый человек, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Такой человек берет ответственность на себя, его жизнь наполнена смыслом. Он находится в постоянном развитии.

Ключевым словом для его описания является «гармония», или «баланс». Гармония между эмоциональным и интеллектуальным, телесным и психическим.

Основу психологического здоровья составляет полноценное психическое развитие.

Основные показатели психологического здоровья:



Уровни психологического здоровья:

- 1) Креативный (высокий)** - дети с устойчивой адаптацией к среде, наличием резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности. Такие дети не требуют психологической помощи;
- 2) Адаптивный (средний)** - дети, в целом адаптированные к социуму, однако имеющие некоторую повышенную тревожность;
- 3) Дезадаптивный (низкий)** — дети, чей стиль поведения характеризуется стремлением приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб своим желаниям и возможностям, или наоборот, используя активную наступательную позицию, подчинить окружение своим потребностям. Эти дети требуют индивидуальной психологической помощи.

Главная задача ДОУ.

Создание таких условий, которые гарантируют формирование и сохранение здоровья детей:

- создавать ребенку общий положительный и устойчивый фон психологического состояния;
- обеспечивать развитие деятельностной и жизнерадостной личности, обладающей чувством собственного достоинства.

Условия, составляющие психологическое здоровье детей:

- *Психологический комфорт*
- *Психологический климат*

Психологический комфорт

- комплекс максимально благоприятных для субъекта условий внешней и внутренней среды, включающий и факторы психологические. В этом состоянии отмечается отсутствие напряжения психических и физиологических функций организма.

Психологический комфорт создают:

- Игры и упражнения (этюды).
- Музыкальные произведения.
- Произведения живописи.
- Театр и театральная деятельность
- Чтение художественной литературы.
- Общение с природой.
- Физические упражнения, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика
- А главное **взрослый** – образец для ребенка: чуткий, добрый, приветливый, веселый, находящий время для общения с каждым ребенком, оптимист.

Почему важно сохранять психологическое здоровье детей?

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.)

Психологический климат-

комплекс внутренних условий, которые обеспечивают в процессе развития и жизнедеятельности группы, коллектива положительную (отрицательную) перспективу как для группы в целом, так и для каждого члена группы.

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.

Климат (или атмосфера) в группе детского сада определяется:

- отношениями между воспитателем и детьми;
- отношениями между самими детьми.

Стили педагогического общения

- Авторитарный
- Либеральный (попустительский)
- Демократический

Психологическое здоровье формируется при взаимодействии внутренних и внешних факторов.

Основным условием нормального психосоциального развития признается спокойная и доброжелательная обстановка.

Создаваемая благодаря постоянному присутствию родителей и 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.

Диагностический инструментарий для
воспитателей по оценке
психологического климата в группе
детского сада и эмоционального
благополучия ребенка.

«Я в своей группе детского сада».

*Тест на проверку психологической
комфортности пребывания детей в группе
детского сада*

Анализ «Атмосфера в моей группе».

Проанализируйте групповую ситуацию с использованием следующей схемы:

Обстановка в группе.

- Какова атмосфера в моей группе? (Общие впечатления.)
- Почему я так думаю?
- Какие аспекты атмосферы в моей группе я оцениваю как положительные?
- Какие аспекты атмосферы в моей группе я оцениваю как отрицательные?

Взаимоотношения между воспитателем и ребенком.

- С кем из детей у меня хороший контакт?
- Чем это объясняется?
- С кем из детей у меня не такие хорошие отношения?
- Чем это можно объяснить?

Взаимоотношения между детьми.

- Между какими детьми существуют хорошие отношения?
- Чем это вызвано?
- Какие дети часто ссорятся между собой?
- Почему это происходит?
- Каких детей часто обижают?
- Почему это происходит?

Тест на эмоциональное отношение.

Материал: лист бумаги, цветные карандаши.

(Младшим и средним детям даются готовые карточки с нарисованными 5 кружками.

Старшим детям предлагается нарисовать 5 кружков через клетку).

Вопросы можно подобрать самим.

Детей сажают по одному за стол.

- Закрась первый кружок таким цветом, какого цвета твое настроение, когда ты идешь в детский сад.
- Закрась второй кружок таким цветом, какого цвета твое настроение, когда ты занимаешься математикой.
- Закрась третий кружок таким цветом, какого цвета твое настроение, когда ты играешь.
- Закрась четвертый кружок таким цветом, какого цвета твое настроение, когда ты уходишь домой.
- Закрась пятый кружок таким цветом, какого цвета твое настроение, когда ты ложишься спать.

Обозначение цветов

- Красный - возбужденное, восторженное отношение.
- Оранжевый - радостное, приятное.
- Желтый - теплое, доброжелательное.
- Зеленый - спокойное.
- Синий - грустное, неудовлетворительное.
- Фиолетовый, коричневый - тревожное.
- Черный - печаль, уныние.

Список литературы:

- Стожарова М.Ю. Формирование психологического здоровья дошкольников.- Ростов н/ Д: Феникс,2007
- Ветрова Уроки психологического здоровья.- М,: ТЦ Сфера, 2011

