

# Здоровьесберегающие технологии

в работе педагога-психолога

«Дети святы и чисты.

Нельзя делать их игрушкой своего настроения».

А.П.Чехов

Мы живем в эпоху экономических кризисов и социальных перемен. Тем не менее, в одних и тех же обстоятельствах мы ведем и чувствуем себя по-разному. На некоторых людей жизненные сложности действуют угнетающе, приводят к ухудшению здоровья. У других те же проблемы способствуют пробуждению скрытых ранее ресурсов, духовному совершенствованию – как бы вопреки экстренным ситуациям.

Ребенок же беспомощен в этих ситуациях, но мудрость взрослых дает ему защиту, так как именно окружающие ребенка взрослые 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 особенно хорошо, что о его поддержании и формировании рассуждают педагоги и психологи дошкольного образования – люди, окружающие ребенка с первых его шагов. Через нас, взрослых и семью, ребенок постигает мир, от нас зависит, насколько легко войдет ребенок в сложный взрослый мир.

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.

Действительно, если мы понаблюдаем за детьми, то поймём, что они страдают и теряют здоровье не от самих занятий, а от способа их организации. Ребёнок с рождения, как губка, впитывает всё, что его окружает.

Традиционно уделяя 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.

Следовательно, вся работа по изменению сложившегося положения легла на меня, как на педагога-психолога дошкольного образовательного учреждения. Моя деятельность связана с преодолением повышенной невротичности, эмоциональной нестабильности, развитием навыков эффективного общения и саморегуляции поведения, формированием подходов к взаимодействию с педагогами и родителями по вопросам охраны психического здоровья детей.

Поэтому учитывая основную цель МДОУ: обеспечение благоприятных условий для полноценного развития ребенка как личности, передо мной встала задача психологической поддержки детей, направленная на сохранение психологического здоровья в ДОО. Такая поддержка включает в себя следующие виды работы:

- выявить факторы, которые вызывают стрессовые ситуации и невротические состояния у детей;
- комплектование «группы риска», а затем проведение коррекционно-развивающих занятий;

- создание благоприятного психологического климата в ДОУ и семье;
- применение педагогами здоровьесберегающих технологий в режиме дня и на занятиях.

Выявление факторов, которые вызывают стрессовые ситуации и невротические состояния у детей.

Специалистами не разработаны прямые методики, которые позволили бы изучить психическое здоровье. Такие психологи как О.В. Хухлаева, О.Е. Хухлаев, И.М.Первушина, в качестве показателя психического здоровья предлагают использовать степень адаптированности ребенка к социуму и уровень тревожности.

Оценка показателей психологического здоровья проводится мной посредством предварительного тестирования детей, позволяющее выявить личностные нарушения, определить механизмы негативных воздействий на развитие дошкольников. Уровень развития эмоционально-волевой и личностной сферы детей оценивается по результатам диагностики, наблюдений за детьми, бесед с педагогами и родителями, анализа адаптационных листов. Для этого используются методики:

Тест тревожности (авт. Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен);

Методика «Кактус» (авт. Панфилова М.А.);

Проективная методика «Расскажи историю» (авт. Махортова Г.Х.);

Методика «Азбука настроений»;

Детский апперцептивный тест – САТ;;

Проективная методика «Несуществующее животное»;

Проективная методика «Моя семья»;

Цветовой тест М. Люшера;

Опросник на выявление страхов Захарова А.И.

Комплектование групп особого контроля (ГОК)

для коррекционно-развивающей работы

Проводимое исследование, целью которого является изучение особенностей психического здоровья развития детей дошкольного возраста, воспитывающихся в нашем ДООУ показывает, что у большинства детей имеются неадекватные проявления эмоционального развития, кроме того, у некоторых дошкольников проявляется негативное отношение к детскому саду и проблемы общения со сверстниками. Иногда эти дети склонны к агрессии, замкнутости, повышенной тревожности, робости. В данном случае, такие реакции являются, своего рода, психологической защитой в новой социальной среде.

С целью коррекции эмоциональных состояний, нарушений в личностно-поведенческой сфере, общения со сверстниками и взрослыми проводятся подгрупповые занятия. Использую коррекционно -развивающие программы Капской А.Ю., Мирончик Т.Л. «Подарки Феи», Погосовой Н.М. «Погружение в сказку», Крюковой С.В., Слободяник Н.П. «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь», Рабочие коррекционно-развивающие программы, разработанные педагогами-психологами Подольского района («Мы», «Школа чувств», «Эмоционально-двигательное развитие», «Сотрудничество»), авторскую программу «Коррекция тревожности у детей дошкольного возраста).

Коррекционно-развивающая организованная совместная деятельность строится на сочетании элементов разных технологий (игровой, групповой, здоровьесберегающей, личностно-ориентированной), методик (ТРИЗ, сказкотерапии, кинезиологии, библиотерапии, арт-терапии, музыкотерапии, изотерапии, песочной терапии). Широко используются следующие методические приёмы:

Игровые мини-тренинги;

Игры и игровые упражнения (на развитие ППП, взаимодействие детей, повышение самооценки, развитие произвольной сферы, личностной сферы, навыков общения и т.п.);

Психогимнастические упражнения;

Элементы массажа;

Релаксационные игры и упражнения;

Пальчиковые игры и упражнения;

Танцы-имитации, игры-имитации;

Игры – превращения;

Элементы дыхательной гимнастики;

Психологические и психогимнастические этюды.

В процессе групповой работы используются приемы, содержание которых отвечает коррекционным и развивающим задачам программы:

Ритуалы приветствия и прощания;

Дыхательные гимнастики;

Упражнения на развитие психофизической регуляции;

Упражнения на развитие двигательной координации;

Динамо - статические упражнения на развитие выразительности мимики и жестикуляции;

Упражнения и этюды на развитие умений соотносить и отображать эмоциональные состояния;

Методики и техники по повышению самооценки и уровня социальной компетентности детей в их взаимоотношениях с окружающим миром;

Методики и техники по развитию умений находить позитивный выход из проблемных ситуаций;

Релаксация.

Участие в занятиях помогает детям эмоционально разрядиться, сбросить зажимы, отыграть глубоко спрятанные в подсознание страх, беспокойство, они становятся мягче, добрее, увереннее в себе, восприимчивее к миру и людям. В процессе обучения дети учатся осознавать свои чувства, эмоции, побуждения, устремления и желания, постепенно овладевают «телесным осознанием», расслабляются, что способствует нормализации эмоционального состояния ребёнка и психического здоровья в целом.

Очень важно, чтобы процесс обучения приносил детям радость, был интересен, доставлял удовольствие. Поэтому все занятия стараюсь проводить на позитиве. Очень большую эмоциональную разрядку приносит использование музыки.

Создание благоприятного психологического климата в ДООУ и семье.

Семья является важнейшим институтом становления человека как личности. Именно в ней ребенок получает первый опыт общения, социального взаимодействия. На протяжении какого-то времени (младенчество, ранний возраст) семья вообще является единственным местом получения такого опыта. Затем в жизнь ребенка постепенно включаются такие социальные институты как детский сад, школа, улица. Однако и в это время семья продолжает оставаться одним из важнейших факторов социализации личности.

Решающим фактором в возникновении невротических состояний у детей является неправильное воспитание.

Выбирая наиболее эффективные методы работы, способствующие сохранению психического и эмоционального здоровья детей, предпочтение отдаю следующим формам работы с родителями:

Психолого-педагогическое просвещение: тематические выступления на родительских собраниях («Психологическое здоровье ребенка в условиях семьи», «Адаптация детей к условиям детского сада», «Психофизические возрастные особенности развития дошкольников» (по возрастам), «Кризис 3-х лет», «Правила общения с детьми», «Причины детской агрессивности и методы ее устранения», «Неврозы детей» и т.п.),

Обеспечение специализированной психолого-педагогической литературой, статьями и памятками в родительских уголках по формированию психолого-педагогической культуры родителей;

Анкетирование родителей с целью выявления причин возникновения тех или иных отклонений в развитии;

Тренинговые занятия с целью формирования представлений о методах и приемах взаимодействия родителей с детьми;

Индивидуальное консультирование по вопросам развития, воспитания и обучения.

В этом учебном году в ДОО совместно с зам. зав. по ВМР Кожиной Р.М. в каждой группе введена новая форма работы с родителями «Почта доверия», где родители письменно анонимно могут задать любой вопрос заведующей, мед. Сестре, воспитателям, специалистам ДОО и получают на него ответ в устной форме (консультации групповой или индивидуальной (в зависимости от темы), или письменной форме (памятки, папки-передвижки, тематические подборки в стендах и т.п.)

В каждой группе созданы психологические уголки. На мягких диванах и креслах ребёнок может отдохнуть, спокойно «почитать» книгу, пообщаться с другом и т.д. Материалы и дидактические игры и пособия и игры для уголков подбирались с учетом возраста детей и их основного назначения:

Для психологической разгрузки воспитанников и обучения агрессивных детей способам выражения гнева в приемлемой форме;

Обучения дошкольников умению владеть собой в различных ситуациях, приемам саморегуляции;

Обучения детей бесконфликтному общению с помощью эмоционально-развивающих игр;

Повышения самооценки для тревожных, неуверенных в себе детей;

Обучения навыкам сотрудничества и согласованным действиям в команде.

На психосоматическое состояние ребенка оказывает влияние эмоциональное состояние педагога, стиль его общения с детьми.

Формы работы, которые я применяю для работы с педагогическим коллективом, предоставили им возможность освоить и внедрить с воспитанниками методические приемы и психокоррекционные методы, способствующие сохранению психического здоровья и предупреждению психоэмоциональных перегрузок у детей:

Обеспечение условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня: использование в практике детского сада таких режимных ритуалов как «Утреннее приветствие», «Минутки вхождения в день», «Психологические настройки», которые объединяют детей,

настраивают на доброжелательные взаимоотношения со взрослыми и детьми; игровое общение (игры и игровые упражнения на взаимодействие детей, телесный контакт и т.п.); минутки душевного общения, когда воспитатель расположившись на ковре вместе с детьми, хвалит детей, обсуждает их достижения, читает, играет с ними;

Применение психолого-педагогических приемов, направленных на блокирование и предупреждение нежелательных аффективных вспышек: релаксационные паузы; психологические настройки для привлечения внимания детей, выравнивания психологического климата в группе, выработки дисциплины; снятие напряженности в организации режимных процессов (профилактика переутомления); использование специальных игр для профилактики конфликтов, которые развивают у детей коммуникативность, навыки сотрудничества, эмоциональность, умение рефлексировать, повышают самооценку.

В кабинете собрана картотека психологических игр по различным психологическим проблемам (агрессивность, гиперактивность, тревожность, застенчивость).

Таким образом, создание социально-педагогических условий, обеспечивающих гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личностных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в саду, которая способствовала бы формированию навыков эффективного общения со сверстниками и в дальнейшем - успешному обучению в школе, становится одной из главных задач в деятельности воспитателей, помощников воспитателей, психологов. Другими словами, в ДООУ должны быть созданы условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника.

Анализ работы по сохранению и укреплению психического здоровья детей нашего ДООУ показал, что большинство детей легко и быстро адаптируются к новым условиям. Постепенно снижается заболеваемость в адаптационный период. Меньше стало детей с высоким уровнем тревожности.

Психологический климат в группах благоприятный, спокойный, что способствует дальнейшему сохранению и укреплению психического здоровья детей.