**Консультация**

**Психическое здоровье детей**

**в ДОУ**



**Подготовила: Шатан Е.В.**

На сегодняшний день дошкольное образование должно стать той ступенью, с которой начнется взросление физически и психически здоровой личности. Поэтому в детском саду необходимо внедрять целенаправленную систему работы по сохранению и укреплению психологического здоровья дошкольников с момента поступления ребёнка в ДОУ и заканчивая его выпуском в первый класс общеобразовательной школы. Таким образом целью данной консультации является систематизация знаний в области психического здоровья ребенка и создание предпосылок для планирования целенаправленной работы по сохранению и укреплению психического здоровья воспитанников детских дошкольных учреждений.

*Здоровье* – комплексный, многоаспектный феномен, включающий в себя медицинские, психологические, педагогические и другие аспекты.

Всемирная организация зравоохранения предлагает понимать здоровье как «…состояние полного физического, духовного и социального благополучия».

Специалисты выделяют следующие признаки психического здоровья:

* способность справляться с трудностями в сложных незнакомых ситуациях
* чувство уверенности и доверия
* формы проявления эмоций и поведения соответствуют ситуации и вероятным чувствам ребенка
* достаточный диапазон чувств

Существуют факторы, оказывающие влияние на психологическое здоровье ребенка. Большинство из этих факторов носят социально-психологический, социально-культурный и социально-экономический характер.

*Социально-культурный* характер факторов, оказывающих негативное влияние на психологическое здоровье ребенка, обусловлен недостаточными условиями для снятия эмоционального напряжения и для расслабления и ускорением темпа современной жизни. Влияние этих факторов обуславливает чрезмерную загруженность родителей, их невротизацию, появление множества личностных проблем, что в сочетании с недостаточной осведомленностью о путях решения внутриличностных конфликтов и о возможностях психологической и психотерапевтической помощи оказывает негативное влияние на психику ребенка в семье.

*Социально-экономический* характер: неудовлетворительные жилищно-бытовые условия, занятость родителей, ранний выход матери на работу и помещение ребенка в ясли. Известно, что сильным психотравмирующим явлением становится для ребенка в раннем возрасте помещение в детские дошкольные учреждения или привлечение няни для их воспитания, поскольку такие дети еще не готовы к разлуке с матерью.

*Социально-психический* характер факторов, прежде всего - дисгармония семейных отношений и дисгармония семейного воспитания или нарушения в сфере детско-родительских отношений.

Итак, факторы риска психологического здоровья детей можно разделить на две основные группы: средовые (все, что окружает ребенка) и субъективные (его индивидуальные личностные особенности).

К средовым факторам можно отнести неблагоприятные семейные условия и неблагоприятные условия, связанные с детским учреждением. В детском учреждении психотравмирующей может стать ситуация первой встречи с воспитателем, которая во многом определит последующее взаимодействие ребенка со взрослыми. Для примера: проведенные исследования показали, что педагог обычно не замечает 50 % направленных к нему обращений детей. С одной стороны, это может привести к росту самостоятельности ребенка, снижению его эгоцентризма. С другой – к развитию тревожности. Кроме того, в детском саду ребенок получает возможность появления конфликтных отношений со сверстниками, что нарушает эмоциональный комфорт, тормозит формирование его личности.

К внутриличностным (субъективным) факторам относятся характер, темперамент, самооценка. Учет индивидуальных особенностей ребенка при построении работы, особенно оздоровительной, создаст благоприятную почву для эффективного созидания психологического комфорта и формирования психологического здоровья каждого конкретного ребенка.

В целом можно сделать вывод, что психологическое здоровье формируется при взаимодействии внутренних и внешних факторов. Основным условием нормального психосоциального развития (помимо здоровой нервной системы) признается спокойная и доброжелательная обстановка, создаваемая благодаря постоянному присутствию родителей или 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.

Всем специалистам, работающим с детьми дошкольного возраста, необходимо помнить признаки психомоторного неблагополучия, которые должны вызывать особое внимание и необходимость помощи такого рода детям.

Признаки психомоторного неблагополучия у дошкольников:

* со стороны мышечного тонуса - сгорбленность, приниженность, подавленность, напряженность поз (втянутая в плечи голова, руки прижаты к корпусу, пальцы напряжены или сжаты в кулаки);
* со стороны походки ребенка — на цыпочках, неуверенная, вялая, спотыкающаяся или как у манекена;
* со стороны общей моторики — бесцельные, непродуктивные движения при высокой интенсивности или психомоторная заторможенность;
* со стороны жестикуляции и мимики — вялая, бедная, маловыразительная, возможно гримасничанье или неподвижность лица;
* со стороны речи — невнятная, невыразительная, монотонная речь, возможны заикания.

Чтобы помочь ребенку сохранить его психическое здоровье, надо хорошо знать особенности его психического развития, социальную ситуацию семьи и использовать полученные знания в области поддержания психического здоровья ребенка.

Психологическая поддержка детей в дошкольном учреждении.

Задачи психологической поддержки детей:

* Обучение положительному самоотношению и принятию других людей.
* Обучение рефлексивным умениям (умение осознавать свои чувства, причины поведения).
* Формирование потребности в саморазвитии (умение находить в трудных ситуациях силы внутри себя).

Эти задачи могут реализовываться на групповых занятиях с детьми.

Исходя из задач, система работы по формированию психологического здоровья будет состоять из следующих этапов:

* Диагностика тревожности и адаптированности детей к детскому саду и семье, наблюдение за воспитанниками и последующее определение их уровня психологического здоровья.
* Включение детей, отнесенных ко второму уровню психологического здоровья, в еженедельные групповые занятия профилактической направленности.
* Подключение детей, отнесенных к третьему уровню психологического здоровья, к коррекционной работе с привлечением родителей к индивидуальному консультированию

Воспитание личности невозможно без ее знания и пони­мания. Воспитатели нередко снисходительно относятся к ре­комендациям психологов, а часто просто игнорируют их. Жизненный опыт и здравый смысл играют неоценимую роль в воспитании, но жизнь стала сложнее, а потому вос­питание без специальных знаний психологии, физиологии, гигиены и многого другого — это воспитание "на авось". Важнейшим условием эффективности воспитания является глубокое понимание личности воспитанника, его индивиду­альных особенностей, высокая требовательность к испытуе­мому, уважение к нему (по A.C.Макаренко).

Стоит помнить, что психологический аспект психического здоровья предполагает внимание к внутреннему миру ребенка: его уверенности или неуверенности в себе, в своих силах; его отношению к людям, окружающему миру и обеспечение психологического комфорта для здоровья развивающейся личности.