

Ефимова Анжелика Олеговна
Педагог-психолог
ГБДОУ №89 «Бригантина»
Красносельского района Санкт-Петербурга

Деятельность педагога-психолога в условиях обновления дошкольного образования: сохранение психоэмоционального здоровья ребенка.

Согласно Всемирной организации здравоохранения психическое здоровье – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Всемирная организация здравоохранения, раскрывая содержание понятие психическое здоровье, обращает внимание на следующие моменты:

- Психическое здоровье — это не только отсутствие психических расстройств.
- Психическое здоровье является неотъемлемой частью здоровья. Действительно, без психического здоровья нет здоровья.
- Психическое здоровье определяется рядом социально-экономических, биологических и относящихся к окружающей среде факторов.

Уровень психического здоровья человека в каждый момент его жизни определяется многочисленными социальными, психологическими и биологическими факторами.

Понятие психическое здоровье включает в себя «психологическое здоровье».

Термин «психологическое здоровье» введён И. В. Дубровиной, которая считает, что оно является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Психологическое здоровье тесно связано с физическим здоровьем, т. к. достаточно очевидна, по мнению медицины, возможность влияния психологических факторов на развитие и течение болезней.

К психологическому здоровью детей относятся:

- интеллектуальное – проявление умственных способностей, любознательности, высокого уровня обучаемости;
- социально-нравственное – честность, эмпатичность, коммуникабельность, терпимость, сформированность навыков общения;
- эмоциональное – уравновешенность, адекватная самооценка, эмоционально - эстетическая отзывчивость на прекрасное, способность удивляться и восхищаться, способность переживать всю гамму чувств и эмоций.

Для организации психологической поддержки необходимо учитывать факторы риска нарушения психологического здоровья детей. Их можно разделить на две группы:

- средовые (всё, что окружает ребёнка);
- субъективные (его индивидуальные личностные особенности)

Психологическое здоровье формируется при взаимодействии субъективных и средовых факторов. Основным условием нормального психосоциального развития (помимо здоровой нервной системы) признаётся спокойная и доброжелательная обстановка, создаваемая благодаря постоянному присутствию родителей или воспитателей, которые внимательно относятся к эмоциональным потребностям ребёнка,

беседуют, играют с ним, поддерживают дисциплину, осуществляют необходимое наблюдение за ребёнком, предоставляют больше самостоятельности и независимости.

Сохранить и укрепить психологическое здоровье дошкольников помогают здоровьесберегающие технологии, которые использую в своей работе: песочную терапию, сказкотерапию, релаксацию, психогимнастику, кинезиологию, арт-терапию.

Песочная терапия. Стабилизирует эмоциональное состояние. Наряду с тактильно-кинестетической чувствительностью дети учатся прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения, гармонично развиваются все виды познавательных процессов (внимания, мышления, памяти, мелкой моторики), совершенствуется предметно-игровая деятельность, развитие коммуникативных навыков у детей.

Сказкотерапия – способствует развитию и коррекции эмоциональных состояний, снятия тревожности, повышения самооценки, снятия агрессивных проявлений. В сказочной форме свою проблему легче увидеть и принять. Для сказочного героя легче придумать выход из положения, так как в сказке все можно. Потом этот выход можно использовать для себя.

При работе со сказкой используются следующие методические приемы:

- Рассказ сказки с позиции сказочного персонажа;
- Отгадывание сюжета или персонажей;
- Превращение в сказку любой жизненной истории;
- Сочинение сказки экспромтом;

Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием эмоционального напряжения. Применяется с музыкотерапией (используется классическая музыка, голоса природы). Музыкотерапия – техника, использующая музыку в качестве средства предотвращения и коррекции нарушений в эмоциональной сфере, поведении, проблемах в общении, страхах.

Психогимнастика – это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развития и коррекцию различных сторон психики ребенка (как её познавательной, так и эмоционально – личностной сферы). Включает в себя пантомимику (развитие выразительности в движении и жестах); коллективные игры (формирование и развития у детей дошкольного возраста навыков общения, преодоление барьеров в общении).

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

Арт-терапия – это направление, в котором используются средства художественного творчества для коррекции эмоционального состояния человека и общего развития.

Примеры упражнений для релаксации

1. «Отдыхалочка»

Сегодня вы много занимались, играли и, наверное, устали. Предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что все детки решили полениться, и легли понежиться на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, все дышат легко и свободно. Так приятно отдыхать, на ковре тепло, спокойно.

Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши ручки, отдыхают ваши ножки ... (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у ..., отдыхают ножки у ... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя и

тепла наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

2. «Водопад»

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет, как мягкие волшебные снежинки, падает на ваши ручки. Но эти снежинки не холодные, а теплые и пушистые, они легко прикасаются к вашим щекам, лобу, задевают шею. Белый свет, который несут с собой волшебные снежинки, освещает ваши плечики, животик, гладит ваши пальчики, ножки. Ваше тело становится мягким и расслабленным. Вам спокойно и приятно отдыхать под белым светом водопада. Вы спокойно дышите, отдыхаете. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебные снежинки белого света наполнили вас свежими силами и энергией.

3. «Цветок»

(Звучит спокойная расслабляющая музыка.)

Сядьте на корточки, опустите голову и руки. Представьте, что вы семечки, из которых вырастут прекрасные цветы. Вот тёплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны.

Нежится цветок на солнышке. Подставляет тепло и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем. Приподнимите подбородок, представьте, что вы смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь, медленно поворачивайте голову вправо-влево.

4. «Воздушные шарики»

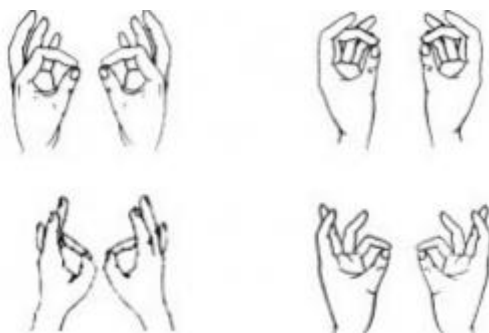
Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ... (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарiku.

5. «Облака»

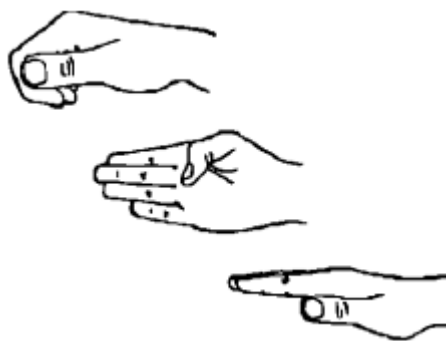
Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

Примеры кинезиологических упражнений.

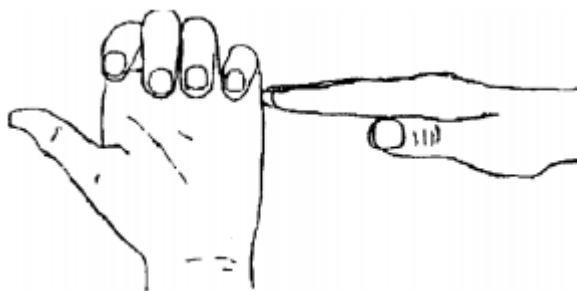
1. Колечко. Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале, упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.



2. Кулак - ребро - ладонь. Три положения руки на сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды (кулак - ребро - ладонь).



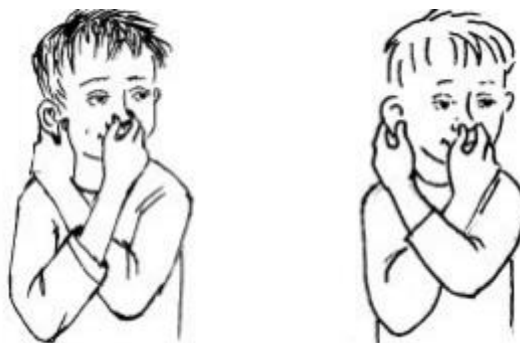
3. Лезгинка. Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз.



4. Змейка. Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.



5. Ухо - нос.левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью наоборот».



Литература:

1. Колганова В.С., Пивоварова Е.В. Нейропсихологические занятия с детьми. –М.: Айрис-пресс, 2021
2. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии. – М.: Сфера, 2001