

# Психологическое здоровье ребенка и педагога в детском саду

Ноябрь 2020

Консультация для педагогов педагога-психолога Конновой Н.П.  
на муниципальном семинаре «Здоровье – всему голова»

**Цель:** формирование у педагогов представлений о значимости физического и психического здоровья человека; воспитание умения беречь и укреплять своё здоровье и здоровье детей.

Забота о здоровье - это важный труд воспитателя.

*От жизнерадостности, бодрости  
детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное  
развитие, прочность знаний, вера в свои силы.*

В.А. Сухомлинский.

В нашем детском саду постоянно осваивается комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья наших воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

## **Виды здоровьесберегающих технологий**

**1. Медико-профилактические технологии** направлены на сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств:

- Мониторинг здоровья
- Организация профилактических мероприятий
- Рациональное питание
- Рациональный режим дня
- Здоровьесберегающая среда
- Контроль и помощь в обеспечении требований СанПиН

**2. Физкультурно-оздоровительные технологии** направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка:

- Двигательный режим
- Динамические паузы
- Закаливание
- Гимнастика
- Подвижные и спортивные игры
- Дни здоровья
- Спортивные развлечения, праздники

## **3. Образовательные технологии**

- Образовательная деятельность по физическому развитию
- Формирование понятия «здоровый образ жизни»
- Формирование понятия «безопасность»

**4. Социально-психологические технологии** обеспечивают индивидуальный и дифференцированный подхода в процессе воспитания для сохранения психологического здоровья ребенка

- Тренинги

- Релаксация
- Музыкаотерапия
- Психогимнастика
- Сказкотерапия

**5. Валеологическое просвещение родителей** обеспечивает валеологическую образованность родителей воспитанников ДОУ

Важнейшим условием полноценного развития ребенка, сохранения и укрепления его психологического здоровья является психологическая безопасность. Психологическая безопасность – это такое состояние, когда обеспечено успешное психическое развитие ребенка и адекватно отражаются внутренние и внешние угрозы его психическому здоровью. Основными источниками угроз психологической безопасности личности ребенка являются:

- манипулирование детьми, наносящее серьезный ущерб позитивному развитию личности. Это проявляется в том, что взрослые стремятся все сделать за ребенка, тем самым лишая его самостоятельности и инициативы как в деятельности, так и в принятии решений;

- индивидуально-личностные особенности родителей и персонала, участвующего в образовательном процессе и ежедневно вступающего во взаимодействие с детьми;

- межличностные отношения детей в группе (отвергаемые дети, грубые, жестокие взаимоотношения между детьми);

- враждебность окружающей среды, когда ребенку ограничен доступ к игрушкам, не продумано цветовое и световое оформление пространства, отсутствуют необходимые условия для реализации естественной потребности в движении, действуют необоснованные запреты;

- интеллектуально-физические и психоэмоциональные перегрузки из-за нерационально построенного режима жизнедеятельности детей, однообразие будней;

- неправильная организация общения – преобладание авторитарного стиля, отсутствие заинтересованности ребенком со стороны взрослых;

- невнимание к ребенку со стороны родителей, асоциальная семейная микросреда;

- стрессовое состояние ребенка, выраженное в трудностях засыпания, привычках негативного поведения, нарушениях эмоционально-личностного развития.

Отсюда следует, что в дошкольном учреждении должна быть разработана система общей и индивидуальной защиты детей.

В течение учебного года в каждой возрастной группе психологом проводится курс психогимнастики по методике М. И.Чистяковой, состоящий из 20 занятий, на которых дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций. Многим ребятам психогимнастика помогает преодолеть барьеры в общении, лучше понять себя и других, снять психическое напряжение. Занятия проводятся раз в неделю по 20 минут по определенной схеме:

- ◆ мимические и пантомимические этюды (выразительное изображение отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживанием телесного и психического удовольствия и недовольства, модели выражения основных эмоций, знакомство с элементами выразительных движений), например такое упражнение, как «Два Ёжика»( на выражение отдельных чувств и эмоций). Педагог предлагает детям: «Сейчас каждый выберет себе пару. Вы будете Ёжиками, которые не поделили яблоко и ссорятся, колют друг друга. Когда Ёжики ссорятся, какие у них будут лица (эмоции)? Плохо, когда происходит ссора, давайте теперь наши Ёжики помирятся. А теперь какие будут Ёжики, веселые или грустные? Какие слова они скажут друг другу? Или игра «Комплименты». Дети удобно располагаются на ковре, перед каждым лист бумаги и карандаши. Педагог : «Ребята, вы любите когда вам говорят хорошие, добрые слова? Какие хорошие слова можно сказать о вас

(предлагает ответить каждому ребенку)? Как вы думаете, а вашим близким приятно слышать такие слова? Давайте, глядя в глаза друг другу, скажем несколько добрых слов, за что-то похвалим, что-то пообещаем или пожелаем что-то хорошее.

- ◆ Этюды и игры на выражение отдельных качеств характера и эмоций (выразительное изображение таких черт, как жадность, доброта, честность и др. и их моральная оценка через такие этюды: «Ваське стыдно», «Смелый заяц» и т. п.);
- ◆ этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность на определенного ребенка или группу в целом (здесь идет коррекция настроения и отдельных черт характер ребенка, тренинг моделирования стандартных ситуаций);
- ◆ психомышечная тренировка (снятие психоэмоционального напряжения, внушение желательного настроения, поведения, черт характера). Нехватка положительных эмоций отрицательно влияет на весь ход развития личности, поэтому этюды и игры на вызывание и выражение эмоции радости обязательно использовались на каждом занятии. Музыкальное сопровождение помогает настроить детей на занятие. Упражнение «Цветные ладони» Цель: повышение у детей уровня толерантности, развитие коммуникативности и эмпатии к друг другу. Педагог держит 3 «ладошки» (красную, синюю, желтую).. Дети хаотично передвигаются по залу. Каждый из ребят должен поздороваться как можно с большим количеством играющих. 3 способа поздороваться: Если педагог поднял красную ладонь – надо пожать руку; Если синюю – дотронуться до плеча; Если желтую – поздороваться спинами (прислониться и потереться).

Данные занятия носят психопрофилактический характер, позволяют детям подготовиться и предупредить социально неприемлемые ситуации.

Кроме того, в содержание работы с родителями я включаю элементы психологического тренинга с использованием упражнений, этюдов и игр, которые входят в занятия с детьми. Это помогает родителям «поставить» себя на место ребенка, взглянуть на определенные, иногда и конфликтные ситуации глазами своего ребенка, лучше узнать и понять его и тем самым построить психологически безопасное взаимодействие со своим ребенком.

К ряду профессий, подверженных стрессовыми ситуациями, относится и работа педагога. Важным условием сохранения и укрепления психического здоровья педагога является его умение вовремя «сбрасывать» напряжение, усталость и расслабляться. Для этого педагогу предлагаются специальные психотехнические упражнения, которые ослабляют психическую напряженность, снимают некоторые невротические реакции, т.е. выполняют психотерапевтическую роль. Регулярное выполнение воспитателем этих упражнений поможет ему правильно ориентироваться в собственных психических состояниях, управлять ими и, как следствие этого, достигать успеха в профессиональной деятельности при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии. В течение 3-5 минут, затраченных на выполнение упражнений, педагог сможет снять усталость и обрести состояние внутренней стабильности, уверенности в себе.

Вот несколько упражнений, предложенных И. Е. Шварцем, немецким психотерапевтом:

#### **Психический покой:**

Займите на кресле удобную для себя позу. Опустите голову слегка вниз. Руки положите на колени. Закройте глаза. Начинайте выполнять первое упражнение «физический покой». Расслабьте мышцы тела. Шепотом произнесите: «Мои мышцы расслаблены», постарайтесь почувствовать расслабление. Сконцентрируйте внимание на руках. Произнесите: «Руки расслаблены». Сделайте паузу. Постарайтесь почувствовать расслабление рук. Произнесите: «Руки расслабленные, вялые».

Ваше внимание устремилось к ногам. Произнесите: «Расслаблены ноги, мышцы ног, расслаблены пальцы ног, расслаблены мышцы бедер, все мышцы ног расслабленные, вялые».

Шепотом сказали эти фразы и почувствовали расслабление рук и ног. Продолжайте расслабление всего тела. Произнесите: «Расслабились мышцы спины, расслабились шейные мышцы. Все тело расслабленное и вялое».

Представьте себе, что вы лежите на пляже, закрыли глаза, и все тело, согретое солнцем, расслабилось. Произнесите шепотом несколько раз с паузами: «Каждый мой мускул расслаблен и вял. Невесомость. Я как парящая птица в воздухе».

Через 5-6 минут вы добьетесь отчетливого состояния отдыха всего тела.

Вы уже научились расслаблять мышцы и вырабатывать физический покой. Теперь следует научиться вырабатывать психический покой.

Займите позу пассажира в самолетном кресле. Закройте глаза. Проведите первое упражнение.

Итак, вы расслабились. Шепотом скажите: «Полный физический покой». Почувствуйте состояние покоя. Шепотом скажите: «Все мышцы ушли. Я сосредоточена на покое. Все тревоги, заботы ушли. Покой, как одеялом, окутал меня». Шепотом скажите: «Сливаюсь с природой. Растворилась в природе. Покой, отдых. Я отдыхаю». На выработку состояния психического покоя надо затрачивать 5-6 минут. Если всё делалось правильно, с желанием, вы достигли состояния релаксации – физического и психического расслабления.

#### **Упражнение «Тяжесть».**

Шепотом произнесите: «Мои руки тяжелые, в руках ведро с водой, тяжелые руки. Кисти рук тяжело давят на бедра, чувствую тяжесть в правой руке». Мышцы напрягать не надо. Представьте, что в правой руке тяжелый портфель, набитый книгами. Портфель своей тяжестью тянет правую руку вниз. Правая рука давит на колено правой ноги. Рука приятно отяжелела. Рука неподвижная, тяжелая. Сосредоточьте свое внимание на выработке состояния тяжести рук. Затем шепотом скажите: «Тяжелые ноги. Ноги наливаются свинцом. Тяжесть».

Продолжать упражнение до тех пор, пока не почувствуете тяжесть рук и ног. Шепотом произнесите: «Все тело тяжелое. Тяжелые руки, тяжелые ноги, все тело тяжелое».

На фоне состояния физического и психического покоя, тяжести тела начинайте самовоздействие, направленное на выработку состояния тепла. Шепотом произнесите: «Полный физический и психический покой, тело тяжелое. Руки теплеют. Руки в теплой воде. Теплая вода согревает руки. Вода приятно щекочет кончики пальцев. Кисти рук теплые. Ладони на горячей батарее. Чувствую приятное тепло в правой руке. Моя правая рука погружена в нагретый солнцем песок. Песок нагревает правую руку, кровеносные сосуды в руке расширились. Приятное тепло струится с плеча в предплечье, из предплечья в кисть правой руки. Правая рука теплая».

Постарайтесь после каждой произнесенной фразы почувствовать тепло. Шепотом скажите: «Теплые ноги, теплые стопы ног. Теплые голени ног. Теплые бедра. Теплая волна прошла по ногам. Все тело тяжелое и теплое. Горячая кровь согревает правую руку. Приятное тепло проходит по рукам. Тепло доходит до пальцев. Чувствую тепло в кончиках пальцев. Я научилась расширять сосуды в руке. Я сама выработала состояние физического и психического покоя, тяжести и тепла правой руки».

Ваше внимание, как теплый луч света, которым вы медленно проводите по всем мышцам тела. Через 5-6 минут вы должны отчетливо почувствовать состояние тепла.

Тренировку четырехэлементного сеанса проводите ежедневно на протяжении всей недели. Постепенно сокращайте на 1-2 минуты время, отводимое на каждое упражнение. Доведите время до 10-15 минут.

### **Упражнение « Голова»:**

Помимо интеллектуального напряжения, педагог вынужден в течение рабочего дня непрерывно воздействовать на воспитанников, подавлять их чрезмерную активность, в чем-то сдерживать. Это вызывает у него перенапряжение, и различные физические недомогания. Мы предлагаем упражнение, помогающее снять болезненные ощущения в данной ситуации: « Встаньте прямо, расправив плечи и слегка откинув голову назад. Постарайтесь понять, в какой части головы ощущаете тяжесть. Представьте себе, что на вас надет громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите этот головной убор, выразительно, эмоционально бросьте его на пол. Потрясите головой, поправьте рукой волосы на голове, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли».

### **Упражнение «Руки».**

Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить себе, что усталость струится от головы к плечам, затем по предплечьям, достигает локтей, далее кистей рук и вытекает через кончики пальцев. Вы физически ощущаете тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так одну-две минуты, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости. Легко, пружинисто встаньте, пройдите. Порадуйтесь вопросам, которые задают дети. Это упражнение снимает усталость, способствует установлению психического равновесия.

### **Упражнение « Пословицы».**

Предлагаем упражнение, хорошо снимающее депрессию и плохое настроение. Возьмите любую из книг: « Русские пословицы», « Мысли великих людей», « Афоризмы». Читайте пословицы или афоризмы в течение 25-30 минут, пока не почувствуете внутреннее облегчение. Возможно, кроме успокоения, та или иная пословица натолкнет вас на правильное решение.

### **Упражнение « Фокусировка».**

Удобно расположитесь на стуле. Отдавая самому себе команды, сосредоточьте свое внимание на том или ином участке тела и почувствуйте его теплоту. Например, по команде « Тело!» сосредоточьтесь на своем теле, по команде « Рука!» - на правой руке, « Палец!»- на указательном пальце правой руки. Команды следует подавать самому себе с интервалами 10-12 секунд.

### **Упражнение « Настроение».**

Как снять осадок после неприятного разговора с кем-либо? Сядьте, возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте линии, цветные пятна, фигуры. Попробуйте представить себе, что вы переносите на бумагу ваше тревожное настроение, как бы материализуя его. Важно при этом выбрать цвет в полном соответствии с вашим настроением. А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы слова возникали спонтанно, без специального контроля с вашей стороны. После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново проживая свое состояние, перечитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросите в урну.

Ваше эмоционально неприятное состояние исчезнет, оно перейдет в рисунок и будет уничтожено вами.

*(Эти упражнения взяты из американской системы арт-терапии Н. Роджерс и адаптировано для педагогической деятельности.)*