

Сохранение психологического здоровья ребенка в дошкольном учреждении

Костырева Валентина Викторовна

педагог-психолог

Муниципальное автономное дошкольное учреждение «Буратино»

Россия, город Когалым

Охрана и укрепление психологического здоровья детей является приоритетной задачей развития современного дошкольного образования. Сохранение эмоционального благополучия – прямой путь к обеспечению психического здоровья детей, непременное условие их полноценного развития.

Одной из задач, на решение которой направлен ФГОС ДО, является создание условий для сохранения и укрепления психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Что же такое эмоциональное благополучие? Эмоциональное благополучие не означает отсутствие тревожности, подавленности, страха, агрессии и других отрицательных эмоций. Эмоциональное благополучие - это способность их преодолевать. Если сознание человека не может нейтрализовать негативные эмоции, они переходят на подсознание, а затем на телесный уровень, провоцируя возникновение психосоматических заболеваний. Особого внимания заслуживает тот факт, что в последнее время отмечается неуклонный рост числа детей, имеющих психосоматические заболевания. Все чаще воспитатели обращаются к педагогу-психологу с проблемой проявления у современных дошкольников непоседливости, гиперактивности, невнимательности, эмоциональной неустойчивости.

Поскольку физическое здоровье детей образует неразрывное единство с их психическим здоровьем, с их эмоциональным благополучием, то пути достижения физического и психического здоровья ребенка не сводятся к узкопедагогическим средствам физического воспитания и медицинским

мероприятиям. Они пронизывают всю организацию жизни детей в детском учреждении, организацию предметной и социальной среды, режима и разных видов детской деятельности, учета возрастных и индивидуальных их особенностей[2,С.17]. С введением в действие приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», в котором изложены основные требования к развивающей предметно-пространственной среде, происходят значительные изменения в ней. Какой же должна стать развивающая предметно-пространственная среда? Цель создания предметно-развивающей среды в дошкольной организации - обеспечение возможности общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения. Для создания эмоционально комфортной обстановки в группе дошкольного учреждения, для сохранения и укрепления психического здоровья необходим «Уголок уединения». Это место, где ребёнок имеет возможность уединиться, побыть наедине с собой, успокоиться и расслабиться, поиграть с любимым предметом или игрушкой. Возможность уединения ребенка во время длительного пребывания среди большого числа сверстников - это важный момент, позволяющий предупредить чрезмерное возбуждение ребенка, ведущее к утомлению его нервной системы. Каковы же признаки психоэмоционального напряжения? При психоэмоциональном напряжении дети могут проявлять двигательную расторможенность, не слышать обращенную к ним речь, проявляют упрямство, капризничают без повода. Беспричинная обидчивость, плаксивость или повышенная агрессивность также свидетельствуют о том, что ребенку необходимо отдохнуть или сменить вид деятельности. Даже кратковременное пребывание в «Уголке уединения» улучшает эмоциональное состояние. Дети отвлекаются и забывают отрицательные переживания. [1,С.11] В процессе роста и развития

им приходится получать и перерабатывать огромное количество информации. Неокрепшая детская психика не выдерживает такой нагрузки - ребенок начинает капризничать. Вот почему важно, чтобы у детей в детском саду было личное пространство, место уединения, где они могли бы восстановить силы и прийти в себя. Ребенок может сам проявить желание отправиться в уголок уединения. Педагог, который видит, что малыш испытывает эмоциональный дискомфорт, чувствует себя зажато или, наоборот, ведет себя вызывающе, агрессивно, может предложить ребенку уединиться.

В МАДОУ «Буратино» представлено несколько вариантов оформления «Уголков уединения»:

1. «Психологическая норка». «Уголок уединения» может напоминать норку. Там должно быть полутемно, тесно и мягко. Точно так же, как когда то у мамы в животике. Отлежался, отсиделся, успокоился — можно вылезать и снова включаться в общую суету. (Фото 1)



Фото 1. Вариант оформления уголка-уединения «Психологическая норка».

2. «Шатер». Полупрозрачный тюль украсит помещение группы и не займет много места. В «Уголке уединения» можно поместить подушки, мягкие игрушки, сенсорные мешочки с крупой и другим природным материалом, разнообразные антистрессовые игрушки.

3. «Ширма». Деревянные переносные ширмы и стойки служат и как стены для индивидуальных игр детей. Этим простым способом достигается

создание "своего" личного пространства. Иногда это ему нужно, иногда нет. В зависимости от состояния детей уголок может быть и уголком гнева, помогая детям освободиться от переполняющего их раздражения гнева в приемлемой форме. «Коврик злости» - коврик, на котором дети могут потоптаться; «Подушка-колотушка-бить другого плохо, ему больно и обидно, а вот побить подушку очень даже можно; мешочек или труба для крика; «Коробочка гнева», куда ребенок может выбросить свою «злость и обиду» (сжав предварительно кулачки, смяв лист бумаги, порвав на кусочки газету); клубочки, которые дети сматывают, тем самым снимая эмоциональное напряжение.(Фото 2)



Фото 2. Вариант оформления уголка-уединения «Ширма».

Таким образом, профессиональный подход к воспитанию и обучению детей – это еще и способность педагога обеспечивать гигиену нервной системы воспитанников. Сохранение положительного психического состояния – прямой путь к обеспечению не только психического, но и физического здоровья детей, неременное условие их полноценного развития.

Литература:

1. Архипова А.А. Организация безопасной и психологически комфортной образовательной среды в условиях ФГОС ДО. - 2015. - №1. – С.11.

2. Воротилкина И.П. Организация двигательной активности дошкольников.
/Дошкольное воспитание. 1998. - №6. – С.17.