

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ, ИЛИ КАК СОХРАНИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

Беловицкая И.В.

МКОУ Писаревская СОШ (детский сад) Кантемировского муниципального
района

Здоровье человека относится к числу наиболее сложных и не утрачивающих своей актуальности проблем. Согласно определению, которое было приведено в преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 1948 г., здоровье – это состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие.

Основой полноценного развития ребенка является психологическое здоровье, от которого во многом зависит здоровье в целом. По определению И.В.Дубровиной психологическое здоровье – это «психологические аспекты психического здоровья, то есть совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной самореализации» (Дубровина И.В., 1990). Психологическое здоровье детей рассматривается сегодня как смыслообразующая и системообразующая категория профессионализма практических психологов образования. Так, II Всероссийский съезд психологов образования (Пермь, 1995 г.) постановил, что одной из главных целей деятельности педагогов-психологов является профессиональная забота о психологическом здоровье детей дошкольного и школьного возраста. Это решение нашло отражение в нормативно-правовых документах службы практической психологии образования.

Во Всемирной декларации об обеспечении выживания, защиты и развития детей записано: «Дети мира невинны, уязвимы и зависимы!» Психологическое состояние ребенка непосредственно связано с влиянием окружения и образом жизни. В. Франкл отмечал, что «у каждого времени свои неврозы» (Франкл В., 1990). Наше время – не исключение. Недаром психологи-

практики сетуют, что «проблемные состояния современных детей все труднее понимать исходя из сложившихся ранее медико-психологических, психотерапевтических и психолого-педагогических моделей» (Шувалов А.В., 2009). В профессиональный обиход вошло определение «другие дети».

О.В.Хухлаева в своих работах отмечает, что «как правило, из поля зрения психолога выпадают дети, которые хорошо себя ведут или хорошо учатся, но при этом испытывают то или иное личностное неблагополучие» (Хухлаева О.В., 2003). Часто в таких случаях проблемы ребенка не замечаются ни родителями, ни педагогами. Более того, иногда такой ребенок может быть даже удобен взрослому, так как послушен, имеет высокую познавательную мотивацию. Но именно таким детям, как никому другому, необходима психологическая поддержка, в том числе в виде психологической групповой работы.

В рамках психолого-педагогического сопровождения детей с нормой развития в своей практике я использую авторскую программу **«Я чувствую! Я знаю! Я умею!»**. *Основная цель программы – сохранить естественные механизмы развития ребенка, сделать все для того, чтобы предотвратить возможное их искажение и торможение.* Программа состоит из трех блоков – эмоционального, когнитивного и ролевого.

Блок 1. Мои эмоции.

Главной целью данного блока является развитие у детей способности воспринимать и учитывать в своем поведении состояния, желания и интересы других людей, т.е. формирование так называемой эмоциональной децентрации. Это позволяет снизить риск возникновения в будущем психосоматических заболеваний, т.к. дети учатся распознавать и выражать основные базовые эмоции.

Блок 2. Осознание себя.

В данном блоке основной задачей является формирование у дошкольников самосознания. Психологами доказано, что искажения в развитии самосознания могут приводить к появлению агрессивности, тревожности, трудностей в общении со сверстниками, негативно сказываться на отношении к

себе. В старшем дошкольном возрасте наиболее значимыми и депривированными являются такие звенья самосознания, как осознание имени, притязание на признание и осознание прав и обязанностей. Исходя из этого, в программу были включены игры-упражнения, направленные на снятие (или некоторое снижение) депривации данных звеньев самосознания.

Блок 3. Мои роли.

Обеспечение адекватного ролевого развития детей – вот основная задача данного блока. Согласно Я. Морено, адекватное ролевое развитие обеспечивает психическое здоровье человека. При этом под адекватным ролевым развитием понимается умение принимать роли, соответствующие новым ситуациям, и умение изменять своим обычным ролям в старых ситуациях, то есть обладать ролевой гибкостью и креативностью. Для отработки навыков ролевого поведения в программу включены упражнения (этюды) на проигрывание ситуаций с типичными инцидентами, отреагирование внутренних негативных переживаний, самостоятельные игры-фантазии с проекцией новых эмоциональных проблем и актуальных переживаний.

В процессе работы по программе используются следующие методические средства:

- Ролевые методы (ролевая гимнастика и психодрама);
- Психогимнастические игры;
- Коммуникативные игры;
- Игры, направленные на развитие воображения;
- Эмоционально-символические методы;
- Релаксационные методы.

Эффективность работы по программе оценивается с помощью расчета процента детей от общего количества участников группы, у которых отмечается положительная динамика показателей эмоционально-волевой, когнитивной и личностной сфер. Основным методом диагностического обследования является метод наблюдения. Педагог-психолог производит оценку результативности на основе анкетирования родителей, воспитателей, а

также самостоятельно разрабатывает программу диагностического обследования ребенка до и после окончания программы в соответствии с программными блоками (3-4 методики).

Однажды Ромен Роллан сказал, что здоровье так же заразительно, как и болезнь. Так давайте в своей профессиональной деятельности не «лечить» души детей, а стараться «заразить» их психологическим здоровьем.

Литература

1. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Педагогика, 1990. 232 с.
2. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для педагогов, психологов, родителей. Ярославль: Академия развития, 1996. 208 с.
3. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
4. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. М.: Генезис, 2003. 176 с.
5. Шувалов А.В. Очерки психологии здоровья: мировоззренческий, научный и практический аспекты. М.: Чистые пруды, 2009. 32 с.