**Обеспечение психологического здоровья дошкольников в образовательном процессе.**

Эта тема, бесспорно, является актуальной.

Проблема ухудшения здоровья детей, как физического, так и психологического, стоит на повестке дня уже давно. Медики, психологи, педагоги, родители отмечают у детей нарушения, отклонения, несоответствия нормам развития, и в первую очередь это касается нервной системы. Известно, что именно в дошкольный период формируется здоровье и закладываются основы личности. Из детства ребёнок выносит то, что сохраняется потом на всю жизнь.

**Важнейший фактор, неблагоприятно влияющий на здоровье детей сегодня, – это нестабильность: экономическая, политическая, ценностная.**

Помимо общего фактора нестабильности среди возможных психотравмирующих условий необходимо выделить

-**Быстроту трансформации социальной ситуации**. В особенности это касается изменения социального статуса и благосостояния людей. Резкое увеличение уровня дохода, так же как и его уменьшение, можно рассматривать как психотравмирующий фактор как для родителей, так и для их детей.

- **возрастающий информационный поток, в котором находятся современные дети.**

-**выделяют общую проблему кризисности развития российских детей**. В частности, стали другими внешние формы активности, например, заметно потускнела сюжетно-ролевая игра, распались многие социально-культурные механизмы, задававшие специфику детства (многопоколенная и многодетная семья, разновозрастное сообщество ребят в деревне или городском дворе).

-**Сказывается и кризис, испытываемый сегодня семьей**. Типичной

становится однодетная семья, процесс социализации ребенка в которой происходит при дефиците общения со сверстниками.

-**все чаще мы видим ребенка с внешними признаками взрослости** (интеллектуализм, излишний рационализм) при внутренней социальной незрелости и инфантилизме. И, безусловно, другим детство делает повсеместное внедрение раннего обучения, приводящего к перераспределению темпов развития познавательных процессов и, как убедительно показывают физиологи, являющегося фактором риска нарушения здоровья детей.

**Сегодня, в условиях модернизации забота о психологической безопасности и здоровье воспитанников становится обязательным целевым ориентиром в работе каждого образовательного учреждения, показателем достижения ими современного качества образования.**

И сегодня важно с педагогами рассуждать о поддержании и формировании психологического здоровья .Через нас, взрослых, ребенок постигает мир, от нас зависит, насколько легко войдет ребенок в сложный взрослый мир. **Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного развития ребенка в процессе его жизнедеятельности.**

Важность данной работы понимаешь когда, четко представляешь последствия психологического дискомфорта для ребёнка.

Это появление фобий , страхов, тревожности, повышенной агрессивности;

-переход психологических переживаний в соматические расстройства.

-появление психологических травм, полученных в детском возрасте, в более зрелом возрастном периоде в виде психологической защиты – позиция избегания (замкнутость, наркотики, суицидальные наклонности), проявление агрессивных поведенческих реакций.

**В энциклопедическом словаре медицинских терминов понятия «психологическое здоровье» нет, есть просто слово «здоровье», и им обозначается состояние полного душевного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.**

Отличие психологического здоровья от психического, главным образом заключается в том, что психическое здоровье имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам**, а психологическое – относится к личности в целом и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы психического здоровья в отличие от медицинского аспекта.**

**Термин «психологическое здоровье» был введен в научный лексикон не так давно автором Дубровиной, которая считает, что психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности.**

Неоспорима и связь психологического здоровья с физическим.

В качестве иллюстрации можно привести результаты исследования Джюэтта, изучавшего психологические характеристики людей, благополучно доживших до 80-90 лет. Оказалось, что всем им характерны следующие качества: оптимизм, эмоциональное спокойствие, способность радоваться, самодостаточность и умение адаптироваться к сложным жизненным обстоятельствам.

Если составить обобщенный портрет психологически здорового человека, то мы увидим спонтанного, творческого, жизнерадостного, веселого, открытого, познающего себя и окружающий мир человека не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. Он находится в постоянном развитии и способствует развитию других людей. Такой человек берет ответственность за свою жизнь прежде всего на себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом. Это человек, находящийся в гармонии с самим собой и окружающим его миром.

Таким образом, становится понятным, что ключевое слово, характеризующее психологическое здоровье, — это **гармония** — гармония человека с самим собой и с окружающей средой: другими людьми, природой, космосом.

**Данная проблема была озвучена в концепции**

**ОХРАНА И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ**

**Дошкольное воспитание сверху донизу должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом бла­гополучии. Если забота о физическом здоровье ребенка в том или ином виде отражается во всех документах, регламентирующих ра­боту воспитателя, то требование «психологического благополучия ребенка» звучит как бессмысленное словосочетание. На самом деле это требование по отношению к задачам его развития является очень важным.**

ФГОС ДО**.**

**Стандарт направлен на решение следующих задач:** 1) охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

Ребенок - центральная фигура образовательного процесса. С точки зрения культурно-исторического подхода (Л.С.Выготский) основополагающая цель этого процесса - создание условий, способствующих «присвоению» ребенком общечеловеческой культуры, заложенной в окружающем мире: предметах, природе, человеческих отношениях, а также в способах познания и порождения нового.

Однако основа успешности достижения этих целей - создание условий для обеспечения комфортного самочувствия ребенка в образовательном учреждении, в том числе и нового типа. «**Прежде всего речь идет о душевном комфорте, который характеризуется состоянием внутреннего спокойствия, отсутствием разлада с самим собой и окружающим миром. Именно эта категория (комфортность), на мой взгляд, должна занять достойное место среди основных показателей качества дошкольного образования.» Л .Парамонова.**

Организация жизни и деятельности детей с точкизрения обеспечения их комфортности должна учитывать потребности детей прежде всего **в признании и общении, а также в познании, в движении, в проявлении активности и самостоятельности**.

**Можно выделить три основных этапа (которые проходит ребёнок за время своего пребывания в детском саду), влияющих на его психологическое здоровье**, и упущение которых нами, взрослыми,ведёт к развитию различных негативных проблем у ребёнка**:**

**адаптации ребёнка к дошкольному образовательному учреждению,**

**эмоционально-личностного развития (как основы понимания внутреннего мира маленького человека, его психического состояния, и возможные перспективы коррекции и развития);**

**подготовки в школу и профилактики дезадаптации.**

*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.*

Нами была пересмотрена работы в период адаптации ребёнка , Особое внимание мы уделяем работе с родителями , т.к Одним из важнейших условий благополучной адаптации ребенка является психологическая готовность родителей отдать ребенка в детский сад. Ведь расставание бывает одинаково болезненным как для малыша, так и для его родителей, особенно если такого опыта еще не было. Перед поступление ребёнка в д/с организуется первая встреча с родителями, где оговаривается процесс протекания адаптации и некоторые правила, обязательные для исполнения, рассказывается о психологических особенностях детей раннего возраста. И всё же проблемы здесь остаются, 20% родителей не готовы психологически доверить ребёнка воспитателю. Одна из причинами тяжёлой адаптации является недостаточная социализация ребёнка на этапе раннего возраста и недостаточное внимание родителей развитию ребёнка.

Во время адаптации основная цель педагогов сохранить психическое здоровье ,

Обеспечить эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Для этого необходимо чтобы для ребёнка была:

-спокойная обстановка;

-чтобы было уютно и комфортно;

-чтобы было интересно;

-чтобы его понимали(знали индивидуальные особенности и потребности)

-чтобы было все знакомо (режим жизни группы, среда)

- чтобы ребенок был физически здоров и хорошо себя чувствовал.

Обобщён опыт работы Гусевой Т.В. по использованию в образовательном процессе технологии портфолио как средства эмоционально-личностного развития детей.

Цель портфолио – собрать, систематизировать и зафиксировать результаты развития дошкольника, его усилия, прогресс и достижения в различных областях, демонстрировать весь спектр его способностей, интересов, склонностей для развития позитивного самопознания, самовосприятия ребёнка.

**Самовосприятие — процесс ориентировки человека в собственном внутреннем мире в результате самопознания и сравнения себя с другими людьми. *Л.А. Карпенко***

* **ПОРТФОЛИО - это первый шаг в открытии малыша своего Я; своих чувств, переживаний, Побед, открытий большого мира через призму детского восприятия.**

Технология портфолио используется педагогами уже 5 лет, накоплен опыт работы : разработаны положения, перспективные планы работы с портфолио по всем возрастным группам . Опыт работы Т.В. представит в этом году на РМО.

В течении года интересная работа была организована Секретарёвой Т.А. по теме «Профилактика школьной дезадаптации у детей подготовительной группы».

(Слово предоставить Секретарёвой Т.А.)

Программа «Радуга» ориентирует нас на достижение общих ключевых целей;

Одна из них – обеспечивать каждому ребёнку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства , для этого необходимо создавать атмосферу эмоционального комфорта, условия для творческого самовыражения.

А способы её реализации в использовании технологии радостного проживания дошкольного детства.

**Нормы жизни группы**

Одним из важных условий психологического комфорта является наличие понятных и единых для всех **правил жизни группы**. Важен факт последовательности поведения педагогов. Дети должны быть уверены, что поощрения и порицания определяются их поступками, а не настроением воспитателя в данный момент. За одинаковые проступки должны следовать всегда и по отношению ко всем детям одинаковые негативные санкции.

Модель коллективного поведения в группе определяется и формируется взрослыми. Важно заложить традиции **взаимного уважения, терпимости и доброжелательности, сочувствия и поддержки друг друга.**

Основная группа запретов должна быть очень немногочисленной (два-три ограничения) и должна касаться основных принципов совместной жизни: личной неприкосновенности — нельзя бить и обижать других детей; уважения к деятельности и её результатам — нельзя без разрешения другого ребёнка портить результаты его работы (рисунки, поделки, постройки); нельзя причинять боль другим живым существам; нельзя без разрешения брать и использовать личные вещи других детей и взрослых.

**Традиции жизни группы и праздники**

**Традиция «Утро радостных встреч»**

**Традиция «Сладкий вечер» («Сладкий час»)**

**Праздники**

**Общекультурными традициями** жизни детского сада :

выводить детей старшего дошкольного возраста за пределы детского сада на прогулки и экскурсии;

создавать условия для интересного и приятного общения со старшими и младшими детьми в детском саду;

показывать детям кукольные спектакли силами педагогов, родителей, профессиональных исполнителей (в соответствии с возможностями организации); организовывать праздники-сюрпризы;

проводить музыкальные концерты, литературные вечера, художественные творческие мастер-классы с приглашением исполнителей и специалистов (в соответствии с возможностями организации).

**Традиции-ритуалы**

**Общегрупповой ритуал утреннего приветствия**

Для детей старшего дошкольного возраста в ритуал включается обсуждение планов на предстоящий день. Педагог внимательно выслушивает пожелания детей, делится с ними своими планами, и принимается согласованное решение на основе обсуждения всех предложений.

**«Круг хороших воспоминаний»**

Это мысленное возвращение к прошедшему дню с целью отметить, как положительно отличился каждый ребёнок. Во второй половине дня, например, перед прогулкой воспитатель предлагает всем детям сесть вокруг него, чтобы поговорить о хорошем. Затем педагог предлагает всем вспомнить, что приятного, весёлого, радостного произошло сегодня (не стоит переживать, если вначале дети будут не очень разговорчивы). После этого он коротко говорит что-нибудь хорошее о каждом ребёнке. Самым главным является то, что **каждый ребёнок услышит про себя что-то положительное**, и остальные дети тоже услышат, что у всех есть какие-то достоинства. Постепенно это создаёт в группе атмосферу взаимного уважения и чувство самоуважения у отдельных детей.

**«Для всех, для каждого»**

Мы не можем требовать, чтобы все дети одинаково хорошо относились друг к другу. Но воспитатель именно тот человек, который может показать детям пример равно доброжелательного отношения ко всем. Мы предлагаем создавать ситуации, в которых вы сами **распределяете поровну между всеми детьми группы** какие-то привлекательные для них маленькие подарки: красивые фантики, ленточки, камешки или ракушки и т. п. Такие «сеансы» преследуют цель на доступном для данного возраста уровне создать атмосферу равных прав.

**День рождения**

Выработан единый сценарий, который реализуется при чествовании каждого именинника.

**Стиль жизни группы**

**Индивидуальный подход** понимается как целенаправленное, осознанное выстраивание педагогами пространства свободы и выбора, предоставленного ребёнку: необходимо считаться с тем, что дети делают всё в разном темпе и для некоторых естественным является медленный темп выполнения всех действий, в том числе, например, приёма пищи; необходимо уважать предпочтения и привычки ребёнка в той мере, в какой это возможно без вреда для здоровья: всегда кто-то из детей не любит какие-то блюда, кто-то хочет в данный момент заняться каким-то своим делом и т. п.; в детском саду для всех взрослых должен действовать запрет на то, чтобы обижать или оскорблять ребёнка. **Культура поведения взрослых** направлена на создание условий для реализации собственных планов, замыслов, стремлений детей. Общая психологическая атмосфера, эмоциональный настрой группы определяются взрослыми. Спокойная обстановка, отсутствие спешки, разумная сбалансированность планов — необходимые условия нормальной жизни и развития детей. В течение дня ни педагог, ни дети не должны чувствовать напряжения от того, что они что-то не успевают, куда-то спешат. Детский сад — это не школа. В детском саду не звучат звонки и нет обязательных уроков. В детском саду проходит **детство** ребёнка-дошкольника. **Жизнь детей должна быть интересной, насыщенной событиями, но не должна быть напряжённой.**

Педагогами изучены современные здоровьесберегающие технологии направленные на психологическое здоровье детей и предстоит в ближайшее время использовать их в режиме дня, а своими знаниями и практическим материалом педагоги поделятся на Мастер-классах.

Это арт-терапия, музыко-терапия, сказка-терапия, аромо-терапия, игротерапия, песочная –терапия.

Все эти технологии помогут нам в и преодолении агрессивного поведения детей.

Чтобы обеспечить сохранение и укрепление психологического здоровья ребенка, нам нужно построить и модифицировать развивающую среду таким образом, чтобы она была максимально благоприятна для развития каждого ребенка, его внутреннего мироощущения. Над чем мы сейчас активно занимаемся. В детском саду проходит конкурс.

**Подводя итоги мы сделали вывод, что для сохранения психологического здоровья детей важно не только специально организованное воздействие на детей с целью снятия негативных эффектов депривации, но и психологическое просвещение педагогов и родителей с целью ознакомления их со способами правильного общения с детьми, оказание ими психологической поддержки, создания в семье и образовательном учреждении благоприятного психологического климата.**

**Здоровье – это не подарок, который человек получает раз и на**

**всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого**

**человека и всех в обществе. (П. Фосс)**

**Хорошая воспитательница – это когда она добрая, веселая, не**

**«ругательница» какая-нибудь и много знает, и играет вместе**

**с детьми, любит детей. Тогда это просто классная воспитательница. (Гриша, 6 лет)**

Все дети мечтают о воспитателях, которые являются для них источником добра, безопасности, душевного тепла, источником вдохновения,радости, удивления. Такое общение педагога с детьми – главное условие воспитания здорового ребенка в ДОУ.

Почему же не всегда сбываются мечты ребенка? Что же иногда

происходит с педагогами, которые перестают чувствовать радость от своего

труда? Почему же профессия, которую мы выбираем, которой мы гордимся,

вдруг перестает нас по-хорошему волновать и не приносит радость?

Психологическое самочувствие воспитателя оказывает непосредственное влияние на всю атмосферу дошкольного учреждения. Не стоит забывать, что отрицательно окрашенное психологическое состояние педагога снижает эффективность воспитания и обучения детей, повышает конфликтность во взаимоотношениях не только с воспитанниками,

но и родителями, коллегами по работе. А также способствует возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качеств педагога негативных черт, разрушает его психическое здоровье,обуславливает высокую напряженность, агрессивную самозащиту, подавляет творческую активность.

А что же все-таки происходит? Одним из показателей профессиональной дезадаптации педагога является так называемый «синдром эмоционального выгорания» – сложный психофизиологический феномен, определяется как эмоциональное, умственное и физическое истощение, которому способствует продолжительная эмоциональная нагрузка. Выражается в депрессивном состоянии, чувстве усталости, опустошенности, недостатке энергии и энтузиазма, утрате способности видеть положительный результат своего труда. А также в отрицательной установке по отношению к работе и жизни вообще.

**Итак, чтобы избежать эмоционального выгорания, педагог должен**

**хотя бы изредка, но обязательно оценивать свою жизнь вообще – живет**

**ли он так, как ему хочется. Если существующая жизнь не удовлетворяет,**

**следует решать, что нужно сделать для положительных сдвигов.**

**Только должным образом заботясь о качестве своей жизни, можно**

**остаться профессионально эффективным и дарить радость своим**

**воспитанникам.**

**А задуматься о своем психологическом здоровье нам помогала Балакина Н.А. , осуществляя психологическое сопровождение**