Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №115» комбинированного вида



**СИСТЕМА РАБОТЫ**

**«Формирование**

**психологического здоровья**

**старших дошкольников»**

Педагог-психолог

Гильмулина С. А.

Проблемы охраны и укрепления здоровья подрастающего поколения волнуют и государство, и общество в целом. От состояния здоровья детей зависят качественные и количественные характеристики не только сегодняшнего, но и будущего населения, его социально-демографическая структура и социально-психологические особенности через 30-50 лет. Не случайно Президент в своем Послании Федеральному собранию назвал укрепление здоровья среди основных направлений национальной образовательной стратегии «Наша новая школа».

По определению ВОЗ, здоровье – это состояние телесного, психологического, социального и духовного благополучия. Термин *«психологическое здоровье»* введен в научный лексикон И.В. Дубровиной. Она определяет «психическое здоровье» как нормальную работу отдельных психических процессов и механизмов, а термин «психологическое здоровье» относит к личности в целом, к проявлениям человеческого духа и позволяет отделить психологический аспект от медицинского, социологического, философского. Именно психологическое здоровье делает личность самодостаточной. Разные авторы, занимающиеся данной проблемой (Р.Асаджоли, С.Фрайберг, Н.Г.Гаранян, А.Б.Холмогорова, О.В.Хухлаева и др.) сходятся в ключевых позициях, что психологическое здоровье подразумевает *стрессоустойчивость, гармонию и духовность*. Прежде всего, это гармония между эмоциональным и интеллектуальным, между телесным и психическим. А также, гармония между человеком и окружающими людьми, природой. Все чаще и острее ставится проблема несоответствия возможностей человеческой психики темпу жизни, информационным нагрузкам, высокой стрессогенности социальной обстановки. И как результат, общество становится все более психологически нездоровым. Психологическое здоровье является предпосылкой физического. То есть, если исключить влияние генетических факторов или катастроф, стихийных бедствий и т. п., то психологически здоровый человек, вероятнее всего, будет здоров и физически.

По данным Института Возрастной физиологии РАО около 20% детей приходящих в школу уже имеют нарушения нервно-психического здоровья пограничного характера, а к концу первого класса их число увеличивается до 60-70%. Значительный процент количества детей с высоким уровнем тревожности, связанной со страхами несоответствия ожиданиям окружающих, свидетельствует о тенденции нарушения «гармонии равновесия между ребенком и социумом». Следовательно, нужно полагать, что у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста будут возникать проблемы в психологическом, а в дальнейшем и в психическом здоровье. Все это делает проблему сохранения психологического здоровья наиболее актуальной. По мнению И.В.Дубровиной, О.В.Хухлаевой и других исследователей, психологическое здоровье следует целенаправленно формировать. Как можно более раннее закладывание основ психологического здоровья будет служить эффективной профилактикой его нарушений. Важная роль в концепции модернизации образования отводится *психологическому сопровождению* развития детей, сохранению и укреплению их психологического здоровья. В науке психологическое здоровье ребенка дошкольного возраста характеризуется в первую очередь преобладанием положительных эмоций над отрицательными (положительная самооценка, доброжелательность, уверенность в себе и своих силах), и закреплением их в чертах характера и личности детей. Мониторинговые исследования, проводимые в нашем ДОУ в рамках реализации проекта «Детский сад здоровья и развития» показали, что не у всех детей в старшем дошкольном возрасте эмоциональное развитие (как один из важных показателей психологического здоровья) протекает благополучно. Это проявляется у ребенка во внутренних переживаниях (наличие тревожности, низкая самооценка и др.) и нарушениях в поведении (расторможенность, негативизм, конфликтность, агрессивность и т. д.).

Все эти факторы привели к необходимости осуществления системной работы, ***целью*** которой является формирование и укрепление психологического здоровья старших дошкольников, профилактика и коррекция негативных проблем развития.

Были сформулированы ***задачи***, направленные на достижение цели:

*1.Формировать основы положительного самоотношения:*

 - формировать уверенность в себе и собственных силах;

 - формировать адекватную положительную самооценку и самосознание;

 - развивать умение понимать и принимать позицию другого человека;

 - развивать эмпатию, дружеские отношения.

*2.Обучить рефлексивным умениям:*

 -овладение языком эмоций, умение понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей; обучить способам адекватного выражения эмоций;

 -помочь осознать причины последствий, как своего, так и поведения окружающих;

 - закрепить в эмоциональной сфере положительные эмоции.

3. *Формировать потребность в саморазвитии:*

 - формировать отношение к себе как к субъекту своей жизнедеятельности;

 - формировать активную собственную позицию;

 - развивать навыки произвольности выражения своих эмоций и чувств, умение принимать ответственность за свое решение.

Мною психологическое здоровье рассматривается, главным образом, в рамках адаптационного подхода (О.В.Хухлаева, Г.С.Никифоров). В данном подходе здоровый человек – это успешно адаптирующийся и имеющий гармоничные отношения с окружающими.

Методологическими основами системы формирования психологического здоровья детей стали:

антропологическая парадигма в психологии и педагогике (В.И.Слободчиков, Е.И.Исаев, Б.С.Братусь), предполагающая *целостный подход* к человеку, смещение анализа с отдельных функций и свойств (внимание, память, мышление, произвольность и др.) на рассмотрение целостной ситуации развития ребенка в контексте его связей и отношений с другими;

концепция психического и психологического здоровья детей (И.В.Дубровина), рассматривающая проблемы развития личности *в условиях конкретного образовательного пространства* (ДОУ), влияющие на состояние ее психологического здоровья; отдающая приоритет психопрофилактике возникновения проблем;

теория педагогической поддержки (О.С.Газман, Н.Н.Михайлова), утверждающая необходимость *сопровождения* процесса индивидуализации личности, развитие ее «самости», создания условий для самоопределения, самоактуализации и самореализации через субъект-субъектные отношения, сотрудничество, сотворчество взрослого и ребенка;

личностно-ориентированный подход (К.Роджерс, И.С.Якиманская, Н.Ю.Синягина), определяющий приоритетность потребностей, целей и ценностей развития личности ребенка, максимальный учет индивидуальных, субъектных и личностных особенностей детей.

 Система работы по формированию психологического здоровья включает в себя следующие этапы:

 I этап *– диагностико – аналитический*: первичная диагностика, определение уровня психологического здоровья, планирование работы. В качестве показателей психологического здоровья определены: *адаптированность к социуму* (детский сад и семья), поскольку психологически здоровому функционированию соответствует наличие адаптации между человеком и социальной средой*; тревожность*, поскольку повышение тревожности взаимосвязано с нарушением психологического здоровья; *социальный статус*, поскольку качество межличностного взаимодействия и положение ребенка в среде сверстников очень важно для старших дошкольников*; самооценка.*

 В процессе диагностики используется комплекс из нескольких методик, достаточно быстрых в проведении и обработке: методика рисуночной диагностики адаптации детей к детскому саду (Баркан А.И.); наблюдение с фиксацией в адаптационных листах; методика тревожности Р. Сирса (наблюдение); тест тревожности Р.Тэммела, М.Дорки, А Амена; социометрическое исследование, методика одномоментных срезов (Я.Л.Коломинский, Е.А.Панько); методика изучения самооценки «Лесенка» (В.Г.Щур). Эти же методики используются и на заключительном этапе - рефлексивном.

 По результатам диагностического исследования мы условно делим детей по уровням психологического здоровья:

 «креативный» - идеальный уровень, туда входят дети с устойчивой адаптацией к среде, с наличием резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности, наличие созидательной позиции;

 «адаптивный» - средний уровень психологического здоровья. Дети в целом адаптированные к социуму, однако имеющие несколько повышенную тревожность, неблагоприятный статус среди сверстников, заниженную самооценку. Эти дети относятся к группе риска, поскольку не имеют запаса прочности психологического здоровья, они включаются в еженедельные групповые занятия профилактической направленности;

 «дезадаптивный» - низкий уровень психологического здоровья. Дети с наличием внутреннего конфликта, негибкостью поведенческих стереотипов, недостаточной критичностью. Эти дети нуждаются в индивидуальной психологической помощи с привлечением их родителей к индивидуальному консультированию.

 Результаты диагностики обсуждаются на педагогическом совете. Выявленные причины отклонений в психологическом здоровье и выводы полученные в ходе обсуждения проблемных вопросов, служат основой для планирования и совершенствования работы по реализации системы формирования психологического здоровья.

 II этап *– деятельностный.* Осуществляется организация профилактической и коррекционно-развивающей деятельности.

 В основе коррекционно-развивающей деятельности реализуется разработанная мною программа ***«Общение без проблем»***. Она создавалась с учетом принципов индивидуального подхода, учета возрастных особенностей, принципа активности ребенка, исследовательской творческой позиции и принципа партнерского общения.

 **Программа состоит из трёх разделов: "Я и эмоции" - *овладение детьми языком эмоций, закрепление в эмоциональной сфере положительных эмоций*.** Содержание этого раздела помогает ребенку понять мир эмоций, осознать что его беспокоит и что радует, лучше узнать свои переживания в различных ситуациях, научиться способам управления своими эмоциями.

 **"Я+Я" - *формирование у дошкольников основ положительного самоотношения и потребности саморазвития*.** Содержание раздела помогает ребёнку осознать свои характерные особенности и предпочтения. Понять, что он, как и другие, уникален и неповторим, развить уверенность в себе. **"Я и моё окружение" - *формирование социальных навыков у ребенка*.** Содержание раздела помогает детям развить коммуникативные навыки, избавиться от чувства одиночества, понять индивидуальные особенности других людей, сформировать внимательное и доброжелательное отношение друг к другу, умение сотрудничать и решать конфликтные ситуации.

Программа реализуется в течение двух лет (старшая, подготовительная группа). Занятия проводятся *1 раз в неделю* с подгруппой, состоящей из 6-8 детей. Последовательность предъявления тем и количество часов на каждую тему, как правило, варьируются в зависимости от интересов детей и результатов наблюдений психолога. Построение программы для каждого возраста ориентировано на удовлетворение ведущей потребности, свойственной конкретному периоду детства, и основано на развитии ведущего психического процесса или сферы психики. В частности: 5-6лет – эмоциональная сфера и коммуникация; 6-7 лет – личностная, волевая сфера. Занятия проводятся в специально оборудованном помещении – сенсорной комнате, в котором все участники могут свободно располагаться и передвигаться. Сенсорная комната позволяет вести профилактику ***не*** только мышечного, но и эмоционального напряжения. Разнообразие стимулов (сухой бассейн, мягкое напольное и настенное покрытие, пуфы, боксерская груша, световые приборы: аквалампа, проектор направленного света и др.) обеспечиваетразвитие сенсорной и эмоциональной сфер. На специально разработанных занятиях дети постепенно осваивают приемы мышечного расслабления и глубокого дыхания, учатся снимать напряжение, повышать самооценку, налаживать отношения с окружающими.

 Занятия строятся на адекватных возрасту формах и видах деятельности – **игровых**, используются: *психологические игры и упражнения («Насос и мяч», «Драка», «Дракон» и др.); этюды («Поссорились-помирились», «Потерялся», «Разные настроения» и др.); психогимнастика; решение проблемно-практических ситуаций («Необитаемый остров», «Мы поссорились с подругой» и др.); элементы арттерапии (изо-терапия, театр-терапия, сказко-терапия); игры-драматизации («Волшебная сказка», «Кто я такой?» и др.); ролевые игры («Семья», « В магазине» и др.); беседы; творческие игры; коллективное рисование; задания с использованием «терапевтических метафор»: «Каждый человек способен изменить ситуацию», «Безвыходных ситуаций не бывает» и др., направленных на формирование у ребенка «механизма самопомощи».*

III этап – *рефлексивный.* Содержанием является фиксация динамики психологического здоровья детей в процессе работы и оценка результативности, эффективности коррекционной и профилактической работы.

Для сохранения и укрепления психологического здоровья детей важно не только специально организованное воздействие на детей с целью снятия негативных эффектов, но и взаимодействие всех участников образовательного процесса: педагога-психолога, педагогов и родителей. Психологическое просвещение *педагогов* в ДОУ проводится с целью формирования психолого-педагогической компетентности. Основным принципом является органичное соединение передачи им психологических знаний с процессом практической деятельности. Психолого-педагогическое просвещение осуществляется на педагогических советах, через организацию психолого-педагогических семинаров, организацию круглых столов (по результатам исследования, по проблеме адаптации и др.), тренинги личностного роста, консультирование, через совместную аналитическую работу. Цель просвещения и консультирования *родителей* – создание социально-психологических условий для привлечения семьи к сопровождению ребенка в процессе формирования психологического здоровья, создание ситуации сотрудничества и изменение установки родителей по отношению к проблемам в развитии ребенка. Психологическая поддержка родителей, психологическое просвещение, повышение их психологической компетентности в тех вопросах, которые актуальны с точки зрения переживаемого детьми периода развития осуществляется в разных формах: постоянно действующего лектория, родительских конференций, дискуссий, мини-консилиумов, консультаций по вопросам детско-родительских отношений. Результаты работы психолога отсрочены во времени и бывают не такими наглядными, как при обучении детей чтению, счету, письму. После проведения занятий не сразу, не вдруг, а исподволь и постепенно результаты начинают проявляться. Показателем эффективности системы работы по формированию психологического здоровья считаю высокий процент детей подготовительной группы с креативным уровнем. По данным ежегодного сравнительного анализа входящей и итоговой диагностики, наблюдается:

* нормализация (снижение) уровня тревожности в сфере межличностных отношений “ребенок - ребенок” (в среднем в 87% случаях);
* повышение уровня самооценки у 80% детей, имеющих по результатам входящей диагностики низкую самооценку;
* отсутствие деформации социальных эмоций в блоке межличностного взаимодействия у 82% детей .

 По наблюдениям воспитателей и родителей, заметно снизилась агрессивность многих проблемных детей; уменьшилось количество демонстративных реакций; улучшился психологический климат в группах: дети стали больше общаться между собой, самостоятельно разрешать возникающие конфликты. У детей исчезли нежелательные формы поведения, появилась способность выполнять такие виды деятельности, которые раньше были им недоступны. Родители наших выпускников отмечают легкую адаптацию детей к школе, что подтверждается исследованием школьного психолога (гимназия №73).

 Положительные результаты в формировании психологического здоровья отразились на показателях физического здоровья детей: число дней, пропущенных одним ребенком по болезни, сократилось с 12 дней (2009г) до 10 дней (2011г).

 Работа по системе осуществляется в течение пяти лет, она постоянно совершенствуется и изменяется, наполняется новым содержанием.

 Опыт работы был представлен неоднократно на социально-значимых образовательных мероприятиях: Дни науки (2011 г.), Всероссийский конкурс «Росточек: мир спасут дети» (2010г.), специализированная выставка «Образование. Карьера. Занятость.» (2009, 2010гг.).