

Сохранение психического здоровья детей в ДОУ и семье

Проблема психического здоровья дошкольника и его сохранения в современном обществе стоит очень остро. Эту задачу нам взрослым надо решать системно и сообща с ранних лет жизни дошкольника. Проблема оздоровления детей это не проблема одного дня и одного человека, а целенаправленная и систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок.

В среднем дошкольном возрасте у ребенка формируется стремление узнать и открыть для себя как можно больше нового. Под руководством взрослого дошкольник овладевает новыми видами деятельности, умениями, навыками: Одна из основополагающих задач дошкольного образования на современном этапе развития общества - это организация учебно-воспитательного процесса, направленного на максимальную реализацию возможностей и интересов ребенка.

В дошкольном возрасте происходят изменения ценностей и восприятие социума. Основываясь на зрительном и эмоциональном изучении окружающего его мира, дошкольник начинает учиться ориентироваться в нем. Тем не менее, запомнить элементарные для нас вещи ему трудно, например, где правая и левая стороны дети определить пока не могут. Еще сложнее обстоит дело со временем, с его пониманием, ребенку трудно овладеть такими понятиями, как «завтра», «вчера», «раньше», «позже», ведь время нельзя сопоставить с каким-либо органом чувств.

Изменяются все виды и свойства внимания ребенка. Увеличивается его объем, внимание становится более устойчивым и сконцентрированным. Ребенок уже не отвлекается, даже от нудной и неинтересной работы, так как понимает, что работу нужно довести до конца, даже если появилась более заманчивая перспектива. С возрастом дошкольник воспринимает каждый предмет не по отдельности, как это происходило раньше, а в совокупности с другими предметами. На протяжении дошкольного детства длительность отвлечений, вызванных разными раздражителями, снижается, то есть возрастает устойчивость внимания. Наиболее резкое снижение продолжительности отвлечения наблюдается у детей от 5, 5 до 6, 5 лет.

При воспитании и обучении детей в среднем дошкольном возрасте следует учитывать и особенности речи, которые характеризуются ситуативным характером. Немалое значение для развития внимания имеет игра, ведь в ходе игры ребенок знакомится со все большим количеством предметов и явлений, что ведет к развитию как произвольного, так и непроизвольного внимания. Игра провоцирует знакомства, ненавязчиво формирует умения разбираться в элементарных видах отношений, постоянные беседы с родителями, прогулки с ними, игры, в которых дети подражают взрослым, манипулирование игрушками и другими предметами - все это обогащает опыт ребенка, а вместе с тем развивает его интересы и внимание.

Внимание дошкольника к своим словам появляется лишь с течением времени. Речь начинает сопровождать все возможные виды деятельности: рисование, счет, игры, труд, наблюдение. Дети часто выдумывают собственные слова на основании уже знакомых. Формируется внутренняя речь ребенка, при помощи которой планируется текст, который будет высказан вслух. Лишь к 5-6 годам у детей мысли и фразы, становятся связными, что позволяет им спокойно излагать повествование.

В последние годы двигательная активность детей дошкольного возраста понижается. Они длительное время сидят при проведении с ними различных занятий, (*рисованием, лепкой*), не требующими активных движений. Все виды движения - одна из важнейших потребностей растущего организма, которая снижает нервное напряжение, ослабляет воздействие отрицательных эмоций. Недостаточная же мышечная активность замедляет психическое развитие ребенка.

Дети, приходящие в первый класс, оказываются более подготовленными умственно, и менее - психически. Болезненная ранимость и плаксивость, конфликтность и агрессивность, высокая тревожность – это только часть психологических проблем, с которыми приходится сталкиваться педагогу. Но эти проблемы появляются у ребёнка задолго до поступления в школу.

Причины психологических проблем, мешающих не только школьному обучению, но и развитию личности ребенка следующие:

- разлад в семейных отношениях, (*постоянная занятость родителей*) который провоцирует психофизическое напряжение;
- плохое воспитание (*нарушения в сфере детско-родительских отношений*), которое приводит к неуверенности ребенка в своих силах;
- медицинские факторы, (*родовые травмы и так далее*), которые приводят к различным нарушениям психического здоровья.

Ребёнок-дошкольник с возрастом становится активен и самостоятелен, но во многих сферах жизнедеятельности и не может обходиться без контроля со стороны взрослых. Семейное воспитание ребенка, посещающего дошкольное учреждение, не теряет своего значения, если оно согласовано с воспитанием, осуществляемым детским садом. Оно не только подкрепляет требования воспитателя, но и дополняет дошкольное воспитание, расширяет его. Большую роль в формировании и совершенствовании духовного мира дошкольника играет семья. В семье дети проходят первую школу морали, получают первые уроки жизни, приобретают навыки поведения, представления об окружающем мире. У детей вырабатываются вкусы и привычки здорового образа жизни, манера безопасного поведения. Ребенок с большим удовольствием выполняет задачу, когда знает, для чего ему это нужно. Перед школой важно выработать у ребенка стремление к самостоятельности, нужно приучать его выполнять какие-то действия без посторонней помощи, например, убирать свои игрушки.

Большая часть психологических проблем детей, так или иначе, связана с безграмотностью родителей в вопросах воспитания дошкольников. Ребенок страдает от недостатка внимания родителей, поэтому старается привлечь его любыми способами, в т. ч. и отрицательным поведением. Родители должны своевременно заметить начало психосоматического развития. Необходимо обращать внимание на поведение и настроение своего ребёнка. Рекомендуются чаще советоваться со специалистами, проводить обследования даже здоровых детей и сделать все возможное для сохранения их здоровья и постараться устранить неправильное воспитание. Основным условием нормального психосоциального развития ребёнка признается спокойная и доброжелательная обстановка в семье, создаваемая благодаря постоянному присутствию родителей.

Понятие «психическое здоровье» включает в себя:

- познавательная активность;
- способность общаться;

Познавательная активность – стремление к наиболее полному познанию предметов и явлений окружающего мира. Ребенок находится в постоянном процессе познания мира: он думает, анализирует, говорит, слушает, понимает, чувствует, общается с другими людьми. Вопросы детей - показатель развития их мышления направленный на то, чтобы получить знания. В процессе общения со взрослыми и сверстниками происходит интенсивное развитие личности ребенка, его познавательной активности. Ребенка нельзя ругать и наказывать за неуспех в той или иной деятельности, так как это может привести к появлению стойкого отрицательного отношения к процессу познания нового. Необходимо поддерживающий познавательный интерес и активность детей, помочь построить взаимоотношения с другими детьми.

В среднем дошкольном возрасте познавательное развитие - это сложный комплекс процессов (*восприятия, мышления, памяти, внимания, воображения*), которые представляют собой разные формы ориентации ребенка в окружающем мире и регулируют его деятельность. Благодаря различным видам деятельности, и прежде всего игре, память ребенка становится произвольной и целенаправленной. Ребенок способен представить в рисунке или в уме не только конечный результат действия, но и его промежуточные этапы. С помощью речи ребенок начинает планировать и регулировать свои действия. Формируется внутренняя речь.

Психическое здоровье ребёнка является важной предпосылкой здоровья физического. Обеспечивать гуманное отношение к детям с учетом их личностных особенностей, формировать навыки доброжелательного общения со сверстниками и в дальнейшем - успешному обучению в школе, является одной из главных задач в деятельности воспитателей, помощников воспитателей, педагогов. Для снятия эмоционального и психофизического напряжения между занятиями со всеми дошкольниками проводятся расслабляющие минутки, на которых специально подобранная классическая

музыка в сочетании с речевыми настройками помогают детям повысить настроение, уменьшить чувство тревоги и неуверенности.

Именно в дошкольный период формируется здоровье ребёнка, и закладываются основы личности. Основным условием обеспечения комфортного психологического состояния детей, посещающих детский сад, является организация рационального двигательного режима. Необходимо вовлекать ребенка в доступные и привлекательные для него разнообразные виды деятельности, чтобы пребывание его в детском саду было интересным.

Дошкольный период детства формирует у ребенка основы коллективистских качеств, а также гуманного отношения к другим людям. Если основы этих качеств не будут сформированы в дошкольном возрасте, то вся личность ребенка может стать ущербной, и впоследствии восполнить этот пробел будет чрезвычайно трудно.

Общение со сверстниками - необходимое условие психологического развития ребенка, формирования у него коллективных взаимоотношений детей в группе детского сада. В дошкольном возрасте продолжает активно совершенствоваться речь ребенка. Этому способствует игровая деятельность, по ходу которой дети договариваются о правилах, распределяют роли и т. д. Общение является необходимым условием существования человека и, вместе с тем, одним из основных факторов и важнейшим источником его психического развития.

В дошкольном возрасте ведущей деятельностью является сюжетно-ролевая игра, которая отличается от других игр тем, что действие ее происходит в некотором условном пространстве. Комната вдруг превращается в больницу, или в магазин, или в оживленную магистраль. А играющие дети берут на себя соответствующие роли (*врача, продавца, водителя*). В сюжетной игре заняты несколько участников, поскольку всякая роль предполагает партнера: врач и больной, продавец и покупатель и т. д. В этом и заключается значение игры, которая формирует умение у детей общаться в коллективе сверстников.

В общении с детьми важно не сравнивать их друг с другом, не подчеркивать достоинства одного или недостатки другого, чтобы сверстник не становился для них средством самоутверждения. Успех товарища не должен восприниматься ребёнком как собственное поражение. Атмосфера добра в коллективе - условие здорового развития ребенка. Важно, чтобы дети удовлетворили свою потребность в свободной игре, а воспитатели помогали им осознать ценности и установить приоритеты, стать терпимыми, испытывать меньше страхов.

В детском саду для развития психологического здоровья дошкольников разрабатываются и реализуются индивидуальные коррекционные программы по следующим проблемам:

- снижение гиперактивности;
- снижение тревожности, снятие страхов;

- развитие коммуникативных навыков, коррекция застенчивости;
- коррекция агрессивности и конфликтности

Достижение положительных результатов в воспитании здорового ребенка возможно лишь в том случае, если в детском саду осуществляется разноплановая работа по физическому воспитанию и оздоровлению, которая складывается в определенную систему. Совместная работа педагогов ДОУ и родителей по укреплению здоровья ребенка, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубокое социальное значение. Дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Ведь здоровье детей – будущее страны, основа ее национальной безопасности.