

*Солдатенко Наталья Дмитриевна, педагог-психолог,
МАДОУ «Детский сад №250», г. Барнаул, Алтайский край,*

Психологическое здоровье дошкольников: сохранение и укрепление

*Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным –
сделайте его крепким и здоровым.*

Жан Жак Руссо

Аннотация. В статье описывается программа (проект) «Психологическое здоровье дошкольников: сохранение и укрепление» как единый комплексный процесс сохранения и укрепления психологического здоровья дошкольников.

Программа предусматривает 3 подпрограммы, каждая из которых рассчитана на определённый возраст, имеет свою цель и задачи, необходимые для решения и получения положительного результата в работе. Предусматривает разнообразные формы работы с детьми, родителями и сотрудниками ДОУ и обязательную совместную деятельность педагога-психолога со всеми участниками образовательного процесса ДОУ, имеет свои ожидаемые результаты.

Ключевые слова: психологическое здоровье, адаптация ребёнка к ДОУ, эмоционально-личностное развитие детей, подготовка к школе и профилактика дезадаптации.

Мы живём в эпоху кризисов и социальных проблем. Тем не менее, в одних и тех же обстоятельствах люди ведут и чувствуют себя по-разному.

Что же позволяет человеку проявлять жизнестойкость? Что даёт ему силы для сохранения здоровья, душевного комфорта? Как помочь человеку уже с детства находить опору в себе самом? Ребёнок беспомощен, но мудрость взрослых даёт ему защиту, так как именно окружающие ребёнка взрослые способны создать приемлемые условия для его полноценного развития.

Основа такого развития – психологическое здоровье, от которого во многом зависит здоровье человека в целом.

Термин «психологическое здоровье» был введён в научный лексикон И.В. Дубровиной (доктор психологических наук) понимающей под этим аспекты психического здоровья, относящиеся к личности в целом и находящиеся в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа.

Что включает в себя понятие «психологическое здоровье»?

Оно является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности.

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, 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. Поэтому в детском саду мы внедряем целенаправленную систему работы по сохранению и укреплению психологического здоровья дошкольников с момента поступления ребёнка в ДООУ и заканчивая его выпуском в первый класс общеобразовательной школы.

Какие основные этапы проходит ребёнок за время своего пребывания в детском саду, которые влияют на его психологическое здоровье, и упущение которых нами взрослыми, ведёт к развитию различных негативных проблем у ребёнка? Мы выделяем следующие:

- адаптация ребёнка к ДООУ;
- эмоционально-личностное развитие детей (как основа понимания внутреннего мира маленького человека, его психического состояния, и возможные перспективы коррекции и развития);
- подготовка к школе и профилактика дезадаптации.

В нашем детском саду мы реализуем программу (проект): «Психологическое здоровье дошкольников: сохранение и укрепление»

Цель программы (проекта):

- развитие и укрепление психологического здоровья у детей дошкольного возраста;

- психологическая профилактика и коррекция негативных проблем.

Задачи программы (проекта):

- создавать условия для полноценного физического и психического развития дошкольников, их эмоционального и личностного благополучия;

- корректировать действия всех участников воспитательно-образовательного процесса для эффективного развития и укрепления психологического здоровья детей;

- своевременно выявлять проблему и оказывать соответствующую помощь ребёнку;

- обеспечивать выпуск ребёнка в школу в соответствии с разработанной «Моделью выпускника», которая включает в себя следующие компоненты: психологическая и социальная готовность к школе; развитие психофизиологических функций; развитие познавательной деятельности и состояние здоровья будущего школьника.

Весь процесс, начиная от поступления ребёнка в ДООУ и заканчивая поступлением в 1 класс общеобразовательной школы, просматривается в данной программе (проекте) как единый комплексный процесс сохранения и укрепления психологического здоровья дошкольников.

Структура программы (проекта)

Программа (проект) предусматривает 3 подпрограммы:

1. «Тропинка в детский сад». Адаптация ребёнка к ДООУ. I и II младшая группа;

2. «Тропинка к своему Я». Эмоционально-личностное развитие детей.

Средняя и старшая группа;

3. «Тропинка в школу». Подготовка к школе и профилактика дезадаптации. Подготовительная группа.

Каждая подпрограмма:

- рассчитана на определённый возраст;

- имеет свою цель и задачи, необходимые для решения и получения положительного результата в работе;
- позволяет планирование мероприятий для профилактической и коррекционной работы после отслеживания первичных результатов диагностики;
- имеет свой механизм реализации, который тесно взаимосвязан с этапами реализации самой программы (проекта) «Психологическое здоровье: сохранение и укрепление» в течение учебного года;
- предусматривает разнообразные формы работы с детьми, родителями и сотрудниками ДОУ;
- предусматривает обязательную совместную деятельность педагога-психолога со всеми участниками образовательного процесса ДОУ;
- имеет свои ожидаемые результаты.

Содержание программы (проекта) «Психологическое здоровье дошкольников: сохранение и укрепление»:

Подпрограмма «Тропинка в детский сад» (Адаптация ребёнка к ДОУ).

I и II младшая группы

Актуальность проблемы:

Организация работы по обеспечению благоприятных условий для адаптации детей к условиям детского сада является одним из приоритетных направлений нашей деятельности, т.к. ежегодно к нам приходят и участвуют в этом сложном процессе от 30 до 40 и более малышей.

В большинстве случаев поступление ребенка в ДОУ сопровождается проблемой его адаптации к новым нормам и правилам жизни, и далеко не все дети успешно с ней справляются. Возникновение у ребенка так называемого «адаптационного синдрома» является прямым следствием его психологической неготовности к выходу из семьи.

В целом проблема психологической неготовности ребенка к «выходу» из семьи представляется не менее важной, чем проблема готовности к школьному обучению.

Исходя из всего выше сказанного, необходимо отдать должное внимание проблеме адаптации ребёнка младшего дошкольного возраста к условиям ДОО. Поэтому мы проводим системную работу по обеспечению благоприятных условий для адаптации детей к условиям детского сада и по устранению у детей адаптационного синдрома по разработанной нами подпрограмме «Тропинка в детский сад».

Цель: психодиагностика, профилактика и преодоление дезадаптации младших дошкольников к условиям детского сада.

Задачи:

- создавать условия для охраны и укрепления здоровья детей, облегчения периода адаптации к условиям дошкольного учреждения;
- формировать у детей навыки здорового образа жизни;
- содействовать полноценному физическому и психическому развитию детей;
- закладывать основы будущей личности.

Подпрограмма «Тропинка к своему Я»

(Эмоционально-личностное развитие детей (коррекция наиболее типичных проблем в развитии детей дошкольного возраста)). Средняя и старшая группы.

Актуальность проблемы:

В процессе роста ребёнка происходят изменения в его эмоционально-личностной сфере, меняются его взгляды на мир и отношения с окружающими, развивается способность осознавать и контролировать свои эмоции.

Эмоционально-личностное развитие ребёнка является первоосновой всего его психического здоровья.

Сама по себе эмоционально-личностная сфера не может развиваться. Её необходимо развивать. Существенную роль в развитии эмоционально-личностной сферы старших дошкольников могут сыграть целенаправленные занятия. При их разработке должны учитываться составляющие эмоциональной

характеристики ребёнка. Поэтому была создана подпрограмма «Тропинка к своему Я».

Цель: психопрофилактика и коррекция развития эмоционально-личностной сферы дошкольников.

Задачи:

- учить осознавать основные человеческие чувства, контролировать своё эмоциональное состояние.
- обучать положительному самоотношению и принятию других людей;
- обучать рефлексивным умениям;
- формировать потребности в саморазвитии.

Подпрограмма «Тропинка в школу» (Подготовка к школе и профилактика дезадаптации). Подготовительная группа.

Актуальность проблемы:

В последнее время задача подготовки детей к школьному обучению занимает одно из важнейших мест в развитии представлений психологической науки.

Научные исследования показали, что начинать учебу в школе могут дети, обладающие достаточной функциональной готовностью, т. е. «школьной зрелостью». Психологи определяют школьную зрелость как достижение такой степени развития, когда ребенок «становится способным принимать участие в школьном обучении».

Поступление в школу, смена обстановки предъявляют повышенные требования к психике ребенка и требуют активного приспособления к этой новой общественной организации. Не у всех детей оно происходит безболезненно, это может определяться состоянием ребенка, психологической готовностью к обучению.

На основании выше сказанного решением данной проблемы в нашем детском саду мы сочли разработку подпрограммы «Тропинка в школу» по

предупреждению и коррекции школьной дезадаптации у детей подготовительной к школе группы.

Цель: подготовка ребёнка к школе и профилактика дезадаптационного периода при поступлении дошкольников в школу.

Задачи:

- развивать инициативность, любознательность, произвольность, способность к творческому самовыражению;
- стимулировать коммуникативную, познавательную, игровую и др. активность детей в различных видах деятельности;
- развивать компетентность в сфере отношений к миру, к людям, к себе; включать детей в различные формы сотрудничества (со взрослыми и детьми разного возраста).
- обеспечивать эмоциональное благополучие каждого ребёнка, развивать его положительные самоощущения.

Этапы реализации работы по программе «Психологическое здоровье: сохранение и укрепление» в течение учебного года

Диагностический:

- адаптационный процесс у младших дошкольников;
- эмоционально-личностное развитие детей среднего и старшего возраста;
- подготовка к школе детей;
- разработка индивидуальных и групповых форм работы.

Информационно-просветительский:

- информирование родителей об имеющихся нарушениях в развитии детей и способах коррекционно-развивающей работы;
- просвещение педагогов и сотрудников ДОО о внедрении и реализации коррекционно-развивающих программ в образовательный процесс.

Практический:

- организация воспитательной, коррекционно-развивающей деятельности в соответствии с целями и задачами программы.

Контрольный (аналитический):

определение эффективности коррекционной и профилактической работы с детьми дошкольного возраста на заключительном этапе; диагностика; мониторинг; отслеживание динамики развития детей на разных возрастных этапах; выводы и предложения.

Данная система работы с детьми, родителями сотрудниками ДОО даёт свои положительные результаты:

- лёгкая адаптация детей к условиям детского сада;
- психоэмоциональное благополучие детей;
- высокий уровень готовности к обучению в школе и устойчивый адаптационный процесс;
- соответствие детей-выпускников детского сада «Модели выпускника ДОО»

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алямовская В. Г. Как воспитывать здорового ребёнка. – М., 1993.
2. Анисимова Т.Б. Ваш ребенок идет в школу, Ростов-н/Дону, 2005.
3. Кравцова Е.Е. Психологические проблемы готовности детей к обучению в школе, М., 1991.
4. Князева О. Л., Стеркина Р. Б. Я, ты, мы. Учебно-методическое пособие по социально-эмоциональному развитию детей дошкольного возраста. М., Дрофа, ДиК, 1999.
5. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. «Возрастная психология», М., 2005.
6. Никифорова Л.А. Вкус и запах радости: Цикл занятий по развитию эмоциональной сферы. М., Книголюб, 2005.
7. Севостьянова Е.О. Дружная семейка: Программа адаптации детей к ДОО. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
8. Трясорукова Т.П. Программа «Солнышко»: психопрофилактические занятия с детьми дошкольного возраста. Ростов-н/Дону: Феникс, 2011.

9. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. – М.: Генезис, 2004.
10. Чистякова М. И. Психогимнастика /Под ред. М. И. Буянова.—2-е изд.- М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995