Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №19 г. Благовещенска»

Консультация для воспитателей

**Психологическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка: основные направления формирования в ДОУ и семье**

Подготовила: воспитатель ВКК

Швейковская Т.Е.

г. Благовещенск 2021г.

Среди глобальных проблем человечества 21 века осталась проблема здоровья. Но здоровье не как общего понятия, а рассмотрение его различных аспектов. Многочисленные подходы к решению этой проблемы чаще всего основываются на изучении внешних факторов. Менее изучены факторы, которые влияют на психологическое здоровье детей, становление исходно благополучной психики, и важнейшие условия, определяющие это благополучие.

Психологическое здоровье – это состояние человека, которое характеризуется высоким уровнем личностного развития, пониманием себя и других, наличием представлений о цели и смысле жизни, способностью к управлению собой (личностной саморегуляции), умением правильно относиться к другим людям и к себе, сознанием ответственности за свою судьбу и свое развитие. (И.В. Дубровина)

Рассматривая психологическое здоровье, нужно обратить внимание, что его основу составляет нормальное развитие индивидуальной жизни. Безусловно, на сохранение и укрепление психологического здоровья на высшем уровне влияют  факторы риска, которые можно условно разделить на две группы. Это объективные или факторы среды и субъективные, обусловленные индивидуально-личностными особенностями. Уделим внимание факторам среды, которые наиболее значимы для психологического здоровья детей.

Важным фактором является *общение ребенка с матерью*. Нарушения взаимодействия ребенка с матерью может привести к формированию тревожной привязанности и недоверие к окружающему миру (М. Эйнсворт, Э. Эриксон).

Также важны и  взаимоотношения ребенка с отцом, которые являются условием для становления автономности ребенка. Отец в этом возрасте должен быть физически и эмоционально доступен ребенку (Г. Фигдор), но в России отец редко имеет возможность быть рядом с ребенком. Таким образом, и отношения с отцом чаще всего сказываются  неблагоприятно на формирование автономности и самостоятельности ребенка.

 Ранний возраст является особо значимым для формирования «Я» ребенка. Таким образом, итогом развития в раннем возрасте должно стать формирование автономности, самостоятельности. Несформировавшаяся самостоятельность ребенка в раннем возрасте может явиться источником проблемы выражения гнева и проблемы неуверенности.

Дошкольный возрасточень важен для формирования психологического здоровья ребенка. Самым существенным фактором риска в семейной системе является взаимодействие по типу – "ребенок – кумир семьи" и "отверженный". Следствием таких типов может явиться нарушение в развитии такого важнейшего новообразования дошкольника как способность ребенка воспринимать и учитывать в своем поведении состояние, желания и интересы других людей. Такой ребенок видит мир только с позиции собственных интересов и желаний, не умеет общаться со сверстниками, понимать себя и взрослого.

Следующая группа факторов связана с *детскими учреждениями*. Следует отметить встречу в детском саду ребенка с первым чужим значимым взрослым - воспитателем, который во многом определяет его последующее взаимодействие со значимыми взрослыми. С воспитателем ребенок получает первый опыт полиадического общения. Как показали исследования, воспитательница не замечает обычного около 50% направленных к ней обращений детей. И это может привести к росту самостоятельности ребенка, снижению его эгоцентризма, а может к неудовлетворению потребности в безопасности, развития тревожности, психосоматизации ребенка.

Кроме того, в детском саду у ребенка может появиться серьезный внутренний конфликт, в случае конфликтных отношений со сверстниками. Внутренний конфликт вызывается противоречиями между требованиями других людей и возможностями ребёнка, он нарушает эмоциональный комфорт, тормозит формирование личности.

В контексте образования проблема формирования исходно благополучного психологического здоровья приобретает особый смысл. Нужно помочь ребенку в соответствии с его возрастом овладеть средствами самопонимания, самопринятия и саморазвития во взаимодействии с окружающими его людьми и в условиях окружающего мира.

Поэтому деятельность взрослых, как родителей, так и работников ДОУ должна включать в себя создание определенных условий, которые обеспечивают духовное развитие каждого ребенка, его душевный комфорт, что лежит в основе психологического здоровья. В связи с этим можно выделить основные задачи воспитания:

1. реализация в работе с детьми возможностей развития каждого возраста,
2. развитие индивидуальных особенностей детей,
3. создание благоприятного для развития ребенка психологического климата,
4. оказание психологической поддержки и помощи, как детям, так и окружающим их взрослым.

Решением этих задач являются условия полноценного психического и личностного развития каждого ребенка. Их нарушение мешает своевременной реализации возможностей детей, что ведет к ухудшению психологического здоровья.

Положительный фон настроения одно из таких условий, он также важен для формирования психологического здоровья детей. В последнее время наряду с понятием «положительного фона настроения» используются такие, как эмоциональное благополучие, душевное равновесие. Под положительным фоном настроения эти два понятия излагаются, как способности в различных ситуациях приходить к состоянию внутреннего покоя. Эмоциональное благополучие в работах Г. Г. Филипповой рассматривается как показатель оптимального общего развития. Вопросы эмоционального благополучия ребенка стали предметом исследования продолжателей дела Запорожца А. В. в последние годы. Эмоциональное благополучие является одной из важнейших линий развития ребенка – играет важную роль в формировании «базового» пласта сознания ребенка.

Вопрос эмоционального благополучия ребенка в ДОУ – очень сложная и ответственная задача, поскольку отдельные психологи, да и некоторые родители дошкольников считают, что детский сад и эмоциональное благополучие несовместимы.

Тем не менее, большинство детей дошкольного возраста основную часть своей жизни проводят в детском саду. Детский сад является необходимой и важной ступенькой, ведущей ребенка в сложный, меняющийся и противоречивый социальный мир. Насколько конструктивным будет вхождение в социум, в большей степени зависит от  эмоционального самочувствия ребенка в детском саду. Этот вопрос изучали П. Я. Гальперин, А. В. Запорожец, Н. В. Витт, А. Д. Кошелева, рассматривая эмоции как процессы, осуществляющие первичную регуляцию поведения и деятельности ребенка, его ориентацию в окружающем мире.

Г. Г. Филиппова выделяет следующие компоненты эмоционального благополучия ребенка в ДОУ:

эмоция удовольствия – неудовольствия как содержание преимущественного фона настроения,

переживание комфорта как отсутствие внешней угрозы и физического дискомфорта,

переживание успеха – неуспеха в достижении цели,

переживание комфорта в присутствии других людей и ситуациях взаимодействия с ними,

переживание оценки другими результатов активности ребенка.

Важно помнить, что эмоциональное благополучие зависит от различных условий, которые взаимосвязаны и взаимозависимы.

Состояние здоровья тесно связано с эмоциональным комфортом ребенка. Существует некая тождественность здоровья и эмоционального состояния. Так или иначе, заболевание – это некое нарушение баланса, равновесия систем организма, среди которых в первую очередь затрагивается эмоциональная сфера человека. Эмоции в данном случае можно рассматривать как первые позывные, как внешние проявления более сложных внутренних нарушений организма.

Анализ данной проблемы позволил определить некоторые направления работы по формированию психологического здоровья у детей в ДОУ:

1. Адаптация ребенка к детскому саду также является условием эмоционального благополучия. Адаптация – процесс развития приспособительных реакций организма в ответ на новые для него условия, адаптивная способность не является врожденной, а формируется постепенно. Адаптационный период протекает по-разному в зависимости от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, характера семейных отношений и воспитания, условий пребывания в яслях и детском саду.
2. Эмоциональное самочувствие ребенка и общее отношение к детскому саду во многом зависят от его отношений со сверстниками. Ребенок чувствует себя гораздо увереннее и спокойнее в обстановке дружеского расположения, когда он может рассчитывать на поддержку и помощь сверстников, на их участие в возможных ситуациях эмоционального комфорта или дискомфорта. Доброжелательные отношения между сверстниками создают положительный эмоциональный климат в группе.
3. Очень важным и необходимым условием является хорошее отношение к ребенку взрослых, работающих в ДОУ. Ребенок с радостью идет в тот детский сад, где его ждут, где проявляют к нему искренний интерес, помогают преодолевать неудачу, радуются успехам.
4. Обстановка в семье, характер семейных отношений влияют на эмоциональное благополучие и на развитие ребенка. Возникновение эмоциональных нарушений у детей дошкольного возраста связано с психическими травмами (А. Д. Захаров, В. П. Козлов). В детском возрасте психотравмирующие ситуации вытекают из семейных отношений и тесно связаны с тем, как взаимодействуют между собой дети и родители.

Занимаясь с умственным, психическим и физическим развитием ребенка, беспокоясь о его здоровье и гигиене его тела, мы подчас забываем о его духовном развитии. Врач-психотерапевт Э. Кублер-Росс выдвинула идею о том, что здоровье состоит из четырех аспектов: физического, эмоционального, интеллектуального и духовного; и лишь соединение всех этих аспектов и может дать здоровую и полноценную личность. Главная задача сохранения и укрепления здоровья состоит в том, чтобы попытаться сбалансировать эти квадранты вокруг себя. Не эта ли задача взрослых?

В последние годы, дошкольные образовательные учреждения активно внедряют инновационные формы и методы оздоровления детей. Существует множество нетрадиционных методик, позволяющих решить комплекс задач и проблем, стоящих перед педагогами. Одним из современных направлений в оздоровлении дошкольников является метод арт-терапии.

Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

Если говорить о возможностях арт-терапии, то можно сказать, что арт-терапия строится на вере в творческую основу человека. Она не ставит своей целью сделать человека художником или актером. Она направлена, в первую очередь, на решение психологических и педагогических проблем.

В настоящее время арт-терапия в широком понимании включает в себя:

– изотерапию (лечебное воздействие средствами искусства: рисованием, лепкой, декоративно-прикладным искусством и др.);

– библиотерапию (лечебное воздействие чтением);

– имаготерапию (лечебное воздействие через образ, театрализацию);

– музыкотерапию (лечебное воздействие через восприятие музыки);

– вокалотерапию (лечение пением);

– кинезитерапию (танцетерапия, хореотерапия, коррекционная ритмика – лечебное воздействие движениями и т.д.);

– игротерапию;

– маскотерапию;

– песочную терапию;

– сказкотерапию (лечебное воздействие чтением, театрализацией);

– цветотерапию;

– фототерапию.

Используя метод арт-терапии необходимо соблюдать следующие условия:

– Должно быть творчество, которое несло бы для ребенка радость.

– Нельзя принуждать ребенка.

– У взрослого должно быть хорошее настроение, когда предлагает вместе порисовать, лепить, почитать.

– Необходимо уметь вовремя закончить работу, если ребенку надоело.

– Стараться поддерживать любое, даже самое слабое стремление к творчеству ребенка и если оно возникло, обставляйте его как очень важное и радостное дело.

– Надо стремиться к тому, чтобы инициатива творчества исходила от самого ребенка.

– Не только сами радуйтесь «произведению» ребенка, но расскажите о творческой удаче родителям, вывесите удачные работы на видном месте.

Термин «музыкотерапия» обозначает использование музыки в целях восстановления и укрепления здоровья. Музыкотерапия – это особый метод работы с детьми с использованием музыки в любом виде (записи на магнитофоне, игра на музыкальных инструментах, пение и др.). Музыкотерапия строится на подборе необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на человеческий организм. Это способствует общему оздоровлению, улучшению самочувствия, поднятию настроения, повышению работоспособности. Такой метод дает возможность применения музыки в качестве средства, обеспечивающего гармонизацию состояния ребенка: снятие напряжения, утомления, повышение эмоционального тонуса, коррекция отклонений в личностном развитии ребенка и его психоэмоциональном состоянии.

Танцетерапия позволяет ребенку в возрасте от 3 лет не только научиться двигаться под музыку, но и решить многие психологические задачи, стоящие перед ними в этом возрасте, выработать эффективные стратегии социальной адаптации. Танцы в значительной мере влияют на рост и физическое развитие ребенка, помогают правильному формированию скелета, развитию мышечного корсета

Для детей дошкольного возраста рисование является привычным способом выражения себя, отражения и осмысления своего нового опыта. При работе с ребенком изотерапия дает много информации о ребёнке и его внутреннем мире: о чём он думает, что  чувствует, чего боится, кого и что любит и др. Дети в буквальном смысле «говорят» с окружающими через свои рисунки.

С помощью изотерапии дети могут справиться с такими проблемами, как:

выразить свои эмоции и чувства безопасным для себя и окружающих способом. Изотерапия эффективна в случаях, когда нужно освободиться от психологической зажатости, агрессивности, нервозности, неуравновешенности, ревности, страхов и др.

Кроме того, занятия изотерапией способствуют раскрытию творческого потенциала и открывают в человеке новые ресурсы и возможности.

В отличие от занятий изобразительным искусством, как организованной деятельности по обучению рукоделию или рисованию, при проведении изотерапии важен творческий процесс как таковой, а также особенности внутреннего мира творца. Важно не научить ребенка рисовать или лепить, а помочь научиться выражать собственные чувства средствами искусства, справиться с проблемами, вызывающими у него негативные эмоции, и дать выход творческой энергии.

Кроме этого, изобразительная деятельность выступает важнейшим инструментом коммуникации, позволяет восполнить дефицит общения и построить более гармоничные отношения со сверстниками и внешним миром.

Для изотерапии подходят все виды художественных материалов: краски, карандаши, восковые мелки, пастель, бумага различной фактуры, цвета и размера, кисти разных размеров и жесткости, грим, уголь, соленое тесто, глина и т.д.

В дошкольном возрасте важно развивать у ребенка умение понимать эмоции других людей и собственные эмоции, учить управлять ими. Какие методы использовать для этого? В процессе беседы по содержанию прочитанной сказки предложите детям показать экспрессивный этюд. Эмоциональный интеллект — важное понятие в дошкольной педагогике и психологии. ФГОС ДО определяет развитие эмоционального интеллекта как составляющую социально-коммуникативного развития. Педагоги должны понимать, какими методами, технологиями и приемами это можно обеспечить. Один из методов развития эмоционального интеллекта — экспрессивный этюд.

В экспрессивном этюде есть две стороны (роли). Роль действующих детей возникает, когда педагог просит воспитанников показать какой-либо персонаж истории: как он действует, что он чувствует, что и как говорит в определенной ситуации. Тем самым педагог создает условия для того, чтобы дети развивали свои средства экспрессии: мимику, пантомимику, жесты и интонацию.

Другая роль в экспрессивном этюде — дети наблюдающие. Когда одни воспитанники показывают экспрессию, другие смотрят. Тем самым у наблюдающих детей расширяется багаж образного восприятия экспрессии, в т. ч. экспрессии эмоций у разных людей.

Наблюдаемая экспрессия связана со словом, которое обозначает эмоцию. Например, дети видят, как их ровесники показывают персонажей сказки: радующуюся мышку, испугавшегося зайца или удивленного слона. За счет этого происходит обогащение понимания эмоций других людей по их экспрессивному выражению.

В результате участия в экспрессивных этюдах в роли действующего (показывающего) и наблюдающего экспрессивная выразительность каждого ребенка существенно обогащается. Дети неосознанно перенимают экспрессивную выразительность от других.