

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

**Винокурова И.С.,**

**Научный руководитель преподаватель психологии Буракова Н.К.**

*Канский педагогический колледж*

Проблема психологического здоровья подрастающего поколения в последние годы привлекает внимание специалистов различных сфер общественной деятельности. 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 много лет. В детском возрасте закладывается фундамент личности, формируются ее основные качества: физическое и психическое здоровье, культурный, нравственный и интеллектуальный потенциал.

Проблеме психологического здоровья детей посвящены работы В.А. Ананьева, Д.Б. Эльконина, а также Б.С. Братусь, И.Н. Гурвич, И.В. Дубровиной, В.В. Давыдова, Г.С. Никифорова и других.

Психологическое здоровье - это развитость функций организма, относительно успешное взаимодействие со средой обитания, способность реализовывать себя на началах ответственного разума, добра и созидания, это постановка перед собой доступных целей, нахождение соответствующих им средств осуществления, поиск смысла бытия.

Психологическое здоровье ребенка дошкольного возраста характеризуется в первую очередь преобладанием положительных эмоций над отрицательными, и закреплением их в чертах характера и личности детей, положительная самооценка, доброжелательность, уверенность в себе и своих силах. Однако не у всех детей в дошкольном возрасте эмоциональное развитие протекает благополучно, что проявляется во внутренних переживаниях (наличие тревожности, низкая самооценка и т.д.) и нарушениях в поведении (расторможенность, негативизм, конфликтность, агрессивность и т.д.).

С целью исследования особенностей психологического здоровья дошкольников нами были использованы метод наблюдения и метод экспертных оценок.

Исследование проводилось со старшими дошкольниками, учебная деятельность которых систематически изучалась на занятиях по развитию речи, художественной культуры, развитию элементарных математических представлений и окружающего мира. Для оценки уровня психологического здоровья дошкольников были выделены показатели, каждый из которых оценивался по пятибалльной шкале:

1. Состояние эмоциональной сферы
2. Проявления агрессивности
3. Самооценка, уверенность в себе
4. Сформированность социальных навыков

В результате исследования была выделена группа детей (18%) с проблемами психологического здоровья. Эти дети заметно отличаются от сверстников по внешним проявлениям на занятиях и в игровой деятельности.

Для формирования психологического здоровья дошкольников нами была составлена программа «Здоровый малыш». Программа рассчитана для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет).

**Цель программы «Здоровый малыш»** – не только создание положительной эмоциональной атмосферы в детском саду, но и преодоление, коррекция уже имеющихся эмоциональных трудностей дошкольников.

**Задачами программы являются:**

- обогащение эмоциональной сферы ребенка положительными эмоциями.
- развитие дружеских взаимоотношений через игру, общение детей в повседневной жизни.
- коррекция эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка).
- обучение детей способам выражения эмоций, выразительным движениям.
- расширение знаний педагогов ДОУ о различных вариантах эмоционального развития детей, о возможностях преодоления эмоциональных трудностей дошкольников.
- формирование навыков правильного реагирования родителей на различные эмоциональные проявления детей в практическом игровом тренинге.

Для реализации поставленных задач применяются самые разнообразные формы работы с дошкольниками: психогимнастические, творческие, сюжетно-ролевые, хороводные игры, игры-драматизации, различные этюды и коррекционно-развивающие упражнения.

Программа по формированию психологического здоровья детей **шестого года жизни** состоит из четырех блоков работы с детьми. Каждый блок программы включает в себя четыре раздела, объединенных общей тематикой. В рамках каждого раздела выделены задачи работы с дошкольниками по формированию психологического здоровья.

**1-й блок. Овладение детьми языком эмоций**

**1-й раздел. Мимика.**

**2-й раздел. Пантомимика.**

**3-й раздел. Закрепление в эмоциональной сфере положительных эмоций.**

**4-й раздел. Обучение детей адекватному выражению эмоций (соответственно ситуации).**

**2-й блок. Коррекция агрессивности**

**1-й раздел. Коррекция драчливости у дошкольников.**

**2-й раздел. Снятие конфликтности в общении детей.**

**3-й раздел. Снятие вербальной агрессии.**

**4-й раздел. Преодоление импульсивности.**

**3-й блок. Формирование уверенности в себе**

**1-й раздел. Снятие тревожности.**

**2-й раздел. Коррекция страхов.**

**3-й раздел. Формирование адекватной положительной самооценки.**

**4-й раздел. Формирование у детей уверенности в собственных силах.**

**4-й блок. Формирование социальных навыков у ребенка**

**1-й раздел. Развитие умения понимать и принимать позицию другого человека.**

**2-й раздел. Овладение коммуникативными навыками.**

**3-й раздел. Развитие эмпатии.**

**4-й раздел. Развитие дружеских взаимоотношений.**

Для формирования психологического здоровья очень важно влияние ближайшего окружения, поскольку чувства человека обусловлены его взаимоотношениями с другими людьми, стилем, характером и качеством общения в семье, коллективе, детском саду. Поэтому в программе представлен материал работы с родителями,

который включает в себя как традиционные, так и нетрадиционные формы, такие как игры-тренинги, деловые игры, «круглые столы», заседания клуба с элементами тренинга и др.

Предлагаемая программа рассчитана на длительный период времени. Предполагает тесное сотрудничество воспитателей с родителями, методистом и психологом.

**Критерием эффективности работы со старшими дошкольниками по программе формирования психологического здоровья является овладение детьми следующими нормами здоровьесберегающего поведения:**

1. Умение по выражению глаз определить самочувствие человека, его настроение.
2. Умение осуществлять самоконтроль и самоанализ своего поведения.
3. Умение положительно оценивать свои возможности, способности и обосновать собственную самооценку.
4. Умение радоваться самим и разделять чувство радости других людей.
5. Умение словесно выражать свои желания, чувства.
6. Умение посредством пантомимики выражать свои эмоции (радость, грусть, злость, страх, удивление, вина).
7. Умение понимать собеседника по выражению лица, жестам, эмоциям.
8. Умение конструктивно общаться со взрослыми и сверстниками, уметь выйти из конфликта.