

«Сохранение психологического здоровья»

Консультация для педагогов

Подготовила педагог – психолог МБДОУ № 37 «Теремок» Корнеева А. В.

Человек двусоставен: он представлен на материальном и нематериальном уровне. Зачастую состояние нематериальной, невещественной стороны человека напрямую влияет на состояние его физического здоровья.

Психологическое здоровье (ПЗ) – состояние субъективного внутреннего благополучия личности. Динамическая гармония между человеком и средой.

Проявляется:

- В оптимальном выборе действий, поступков, поведения в ситуациях взаимодействия личности с окружающим миром
- В свободной реализации личностью своих индивидуальных и возрастных особенностей

Наглядно:

Это человек спонтанный, творческий, жизнерадостный, открытый, гибкий, принимающий себя и других, рискующий

Показатели ПЗ:

- Самооценка и уровень притязаний,
- способность к саморегуляции (хорошо видно при адаптации)

Таким образом, взрослые, которые заботятся о психологическом здоровье детей, должны обратить внимание на следующее:

- Самооценку
- Умение рефлексировать – видеть причины и следствия событий и связанных с ними эмоциональных состояний у себя и других людей
- Умение обдуманно рисковать

Это становится **направлениями деятельности ДОУ** по сохранению психологического здоровья детей.

Факторы риска для психологического здоровья:

Внутриличностные и индивидуальные (врожденные):

- Темперамент.

Высокореактивные дети сильно реагируют даже на небольшие стимулы, замечания не всегда им помогают изменить поведение, могут ухудшать даже его. Такие дети лучше воспринимают взгляд, прикосновение.

- Также локус контроля – я виноват во всех позитивных и негативных событиях или другой. Если другой - события не зависят от меня. Как следствие – подверженность стрессу, ведь «я никто», «я ничего не могу». Это приводит к недостаточности саморефлексии.

- Самооценка – при низкой высок уровень тревожности и страхов, недооценивание себя и переоценивание угроз мира. Как следствие низкая активность в стрессе, избегание трудностей, нежелание изменяться. Без изменений ребенок опять испытывает стресс от своей неуспешности и негативное самооценивание подкрепляется.
- Критичность как оценка риска и безопасности. Если ценен риск – ребенок склонен к разрушению и саморазрушению. Если безопасность – ребенок апатичен, пассивен. Это приводит к отсутствию стремления саморазвития.

Проявления нарушения психологического здоровья:

- неустойчивая и низкая самооценка;
- понижение или крайнее повышение притязаний;
- ригидность (негибкость) – полностью хочет следовать желаниям окружающих, супердисциплинированный;
- наличие социальных страхов, например, сделать что – то не так;
- наличие психосоматических заболеваний (в т.ч., часто случайно травмируется)
- импульсивность;
- острая чувствительность к неудачам;
- неоправданное стремление к лидерству;
- негибкость поведенческих стереотипов;
- экстернальный локус контроля (виноваты другие);
- недостаточная критичность.

Отношение к своему здоровью также является одним из показателей психологического здоровья личности, т.к. это одна из сторон представлений ребенка о себе.

В дошкольном возрасте это отношение к здоровью определяется влиянием ближайшего окружения, особенно родителей:

1. Значимо отношение родителей к своим или детским недомоганиям
2. Наличие режима в семье
3. Отношение к спортивным занятиям, утренней гимнастике, оздоровительным мероприятиям
4. Оценка физического облика ребенка, насколько подчеркивается подтянутость, ловкость, стать, походка и т. п.

На что следует обратить внимание, планируя работу по сохранению и укреплению психологического здоровья воспитанников:

развитие стрессоустойчивости, т.е., умения находить в трудных ситуациях силы в себе и позитивно меняться, согласно обстоятельствам.

Условия, способствующие развитию стрессоустойчивой личности:

1. Необходимо поддерживать некоторый уровень фрустрации, трудности существования: это правила, ограничения, высокие требования к успешности в деятельности.

2. Необходимо периодически создавать ситуации полной релаксации, удовлетворения собой и миром: это прекращение деятельности, переход к деятельности другой направленности – физкультурные паузы, подвижные игры, соревнования и т.п. Необходимо чередовать активный и пассивный отдых, чтобы ребенок не впадал в скуку и апатию от утомления.

3. Поддерживать позитивный настрой в группе: через приучение детей видеть свои и чужие успехи, анализировать их причины – «Что тебе помогло?», «Как ты это сделал?»