**«Неделя здоровья»**

**Консультация для воспитателей на тему:**

**«Психологическое здоровье дошкольника»**

**Педагог-психолог**

**Высшей квалификационной**

 **категории**

**Дубовкина Е.В.**

Мытищи

2019

**Понятие «Психологическое здоровье».**

Не вызывает сомнений тот факт, что практически все российские дети требуют той или иной психологической поддержки, поскольку находятся под воздействием ряда неблагоприятных факторов, влияющих на их психологическое здоровье.

Что понимать под ***психологическим здоровьем?***

 ***Психологическое здоровье*** является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Таким образом, с одной стороны, оно является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни.

 Если составить обобщенный «портрет» психологически здорового человека, то можно получить следующее:

 ***Психологически здоровый человек*** *-* это, прежде всего человек спонтанный и творческий, жизнерадостный и веселый, открытый, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. Он находится в постоянном развитии и, конечно, способствует развитию других людей. Такой человек берет ответственность за свою жизнь, прежде всего на самого себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Таким образом, можно сказать, что «ключевым» для описания психологического здоровья является слово ***гармония,*** или ***баланс.*** Прежде всего, это гармония между различными сторонами самого человека: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими и т. п., но также это и гармония между человеком и окружающими людьми, природой, космосом.

 Бесспорно, психологическое здоровье детей имеет свою специфику.

 Основу психологического здоровья составляет полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза. Следовательно, психологическое здоровье ребенка и взрослого отличаются совокупностью личностных новообразований, которые еще не развились у ребенка, но должны присутствовать у взрослого. Таким образом, можно говорить о том, что психологическое здоровье формируется в течение жизни человека, хотя, его предпосылки создаются еще в перинатальном периоде. Естественно, в ходе жизни оно постоянно изменяется через взаимодействие внешних и внутренних факторов, и эти факторы взаимообусловлены.

**Условия, способствующие формированию психологического здоровья ребенка.**

 Итак, мы рассмотрели содержательное наполнение понятия «психологическое здоровье». Обратимся к его специфике у детей, а также определим, каковы психолого-педагогические условия для формирования основных его характеристик.

 Психологическому здоровью ребенка соответствует сформированность основных возрастных личностных новообразований.

***В раннем возрасте*** формируются следующие *личностные новообразования:*

* Ребенок постепенно осознает себя и свои желания;
* Реализуется возможность самостоятельно совершать собственный выбор и

добиваться его реализации;

* Формируются способности подчиняться общественно принятым нормам.

К концу раннего возраста ребенок учится следовать некоторым сигналам, регулирующим его поведение: «можно» и «нельзя», сознательно принимать простейшие правила (самому одеваться, убирать игрушки);

* Развивается эмоциональная сфера (происходит количественное возрастание

агрессивности, которая направляется преимущественно на главный объект любви – мать.

К 3 годам агрессивность ребенка снижается, он приобретает умение сдерживать агрессивность или использовать ее в конструктивных целях - например, в игре.

В противном случае может произойти вытеснение агрессивности, или переход в ее собственную противоположность: подчеркнутую миролюбивость. В другом варианте развивается деструктивная агрессивность, т.е. стремление разрушать предметы. Или нарушать нормы поведения, т.е. в первую очередь не слушаться значимых взрослых.

Каковы условия приобретения ребенком раннего возраста позитивных новообразований?

1. Это, прежде всего - адекватная реакция матери на процесс отделения от нее ребенка, когда она остается физически доступной ему, но не слишком навязчивой.
2. Кроме того, необходимо сохранение у нее нежных ласковых отношений без подсознательной агрессивной окраски, несмотря на агрессивные действия ребенка.
3. Большое значение имеет приучение ребенка к опрятности, поскольку горшок является основной «ареной», на которой разыгрывается борьба между ребенком и матерью за самостоятельность или контроль.
4. В это период увеличивается значимость отца. Наблюдая за нежными отношениями матери и отца, ребенок получает представление о существовании отношений любви между самостоятельными людьми, не находящимися в эмоциональном слиянии. Отец также здесь выступает прообразом внешнего мира. Присутствие физически и эмоционально доступного отца облегчает отделение от матери, поскольку оно становится не уходом в «никуда», а уходом «к кому-то».
5. В случае если воспитанием ребенка занимаются несколько человек, например, мать, бабушка, важно наличие общих требований к ребенку, соблюдение которых строго контролируется взрослыми. Авторитарный или попустительский стили воспитания, а также чередование то одного, то другого могут привести к довольно серьезным последствиям.

***В дошкольном возрасте*** формируются следующие *личностные новообразования:*

* Происходит стабилизация, упрочнение «*Я»* ребенка и осознание его качественных характеристик: какой *Я -* плохой или хороший?
* Происходит процесс идентификации с родителем своего пола. Это происходит за счет того, что родитель как идеальное «Я» включается в еще достаточно слабое «Я» ребенка, укрепляя его и предоставляя силы для развития.
* Активно развивается самосознание. Ребенок осознает себя в целом хорошим, но имеющим некоторые недостатки, и начинает понимать, что основное условие, которое надо выполнять, чтобы быть хорошим, - это соответствовать родительским требованиям.

Если же ребенок ощущает себя недостаточно хорошим, чтобы получать должное внимание позитивными способами, то у него могут складываться и закрепляться различные формы получения негативного внимания: нарушение поведения, ложь, драки и т.п. в этом случае ребенок предпочитает быть наказанным, но обязательно замеченным взрослым.

* Значительно расширяется сфера общения за счет включения в нее сверстников и воспитателя детского сада - первого чужого взрослого, опыт общения с которым во многом ляжет в основу восприятия ребенком последующих чужих значимых фигур.
* Наблюдается существенная динамика в эмоционально-волевой сфере дошкольника (возрастание волевой регуляции поведения; начало осознания ребенком своих и чужих чувств; припоминание своего эмоционального состояния или предвосхищение их в той или иной ситуаций).
* Через общение к концу дошкольного возраста формируется такое важнейшее новообразование, как **эмоциональная децентрация** - умение принимать во внимание чувства и мысли других людей.

Каковы условия приобретения позитивных новообразований ребенком дошкольного возраста?

1. В данном возрастном периоде на ребенка дошкольника воздействует семейная система в целом. Для нормального развития ребенка становится необходимым не только собственное общение с матерью и отцом, но и наличие теплого, неконфликтного общения с ними. Конфликтные взаимоотношения между родителями или их крайний вариант - развод существенно нарушает процесс идентификации.
2. Кроме того, достаточно важен и первый чужой взрослый - воспитатель.

Помимо сформированности основных возрастных личностных новообразований, ***психологическое здоровье*** *включает наличие таких характеристик, как саморегулируемость, принятие себя и окружающих, рефлексия, потребность в саморазвитии.*

***В раннем возрасте*** *саморегулируемость* характеризуется в следующем:

* Первичное самоуважение, возможность проявления самостоятельных решений, действий;
* Первые попытки преодоления трудностей;
* Впервые начинает формироваться первичная внутренняя саморегуляция как отсрочка немедленного удовлетворения потребностей и первичная эмпатия как способность почувствовать состояние другого и пожалеть его.
* В период от 2 до 3 лет закладываются основы регулирующей функции речи. Большое значение для формирования внутренней саморегуляции у ребенка имеет выработка прочной и действенной реакции на два главных словесных сигнала взрослых: на слово «надо», требующее действия даже вопреки желанию ребенка, и на слово «нельзя», запрещающее действие, желаемое ребенком.

***В дошкольном возрасте*** *саморегуляция* проявляется в следующем:

* Образ Я ребенка усиливается за счет возможности проявлять инициативу, выполнять действия с опорой на собственную фантазию;
* Слова «надо», «можно», «нельзя» уже становятся основой для изменения поведения, когда мысленно произносятся самим ребенком;
* К концу дошкольного возраста формируется личностное новообразование, как *эмоциональная децентрация*, то есть умение принимать во внимание, учитывать в поведении чувства и мысли другого человека;

В 3-4года возникает способность воспринимать собственные чувства, а затем чувства других людей, т. е. начинает формироваться первичная *рефлексия*.

Примерно в это время ребенок начинает осознавать свое желание быть хорошим и стремиться к этому, т. е. можно сказать, что появляется *первичная потребность в саморазвитии*.

Обратимся к **созданию психолого-педагогических условий в ДОУ** для становления выделенных характеристик психологического здоровья ребенка.

1. Содействие формированию активности ребенка, которая в первую очередь необходима для саморегуляции.

Можно говорить о существовании сенситивных периодов для развития того или иного вида активности (двигательной, познавательной, коммуникативной и др.). При этом необходимо, чтобы в сенситивный период активность ребенка реализовывалась в условиях общения и при соответствующих способах организации воспитания и обучения. Неадекватная же организация жизненных структур блокирует активность, снижает ее уровень или придает ей другую направленность.

1. Одним из важнейших условий становления психологического здоровья является наличие опыта самостоятельного преодоления препятствий. Таким образом, широко распространенное мнение о необходимости создания дома и в ДОУ полного эмоционального комфорта является абсолютно ошибочным.
2. Необходима всемерная поддержка развития рефлексии, когда воспитатель побуждает ребенка к пониманию себя, своих особенностей и возможностей, причин и последствий своего поведения.
3. Чрезвычайно важно наличие ценностной среды в развитии ребенка, когда он получает возможность видеть вокруг себя идеалы, определенные ценностные устремления взрослых и соответственно определять собственные ценностные приоритеты.