

# **ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА УЧРЕЖДЕНИЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА**

## **ACTIVITIES OF THE TEACHER-PSYCHOLOGIST OF THE INSTITUTION OF PRESCHOOL EDUCATION ON STRENGTHENING THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF THE CHILD**

*Т. Л. Седина / T. L. Sedina*

*педагог-психолог,  
государственное учреждение образования  
«Дошкольный центр развития  
ребенка № 1 г. Могилева»,  
Могилев, Республика Беларусь*

В статье раскрыто понятие психологического здоровья, определены критерии психологического здоровья детей дошкольного возраста и факторы, способствующие его нарушению. Автором представлены пути и средства укрепления психологического здоровья воспитанников в учреждении дошкольного образования, важную роль среди которых играют здоровьесберегающие технологии.

The article reveals the concept of psychological health, defines the criteria for the psychological health of preschool children and the factors contributing to its violation. The author presents the ways and means of strengthening the psychological health of pupils in the institution of preschool education, among which health-saving technologies play an important role.

**Ключевы е слова:** психологическое здоровье, взаимоотношения, здоровьесберегающие технологии.

**Keywords:** psychological health, relationships, health-preserving technologies.

Проблема психологического здоровья детей дошкольного возраста сегодня встает очень остро. Именно оно является одним из условий благополучного функционирования и развития ребенка в процессе всей его жизни. Психологическое здоровье представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, которые обеспечивают гармонию между потребностями человека и окружающим его социальным миром. Критериями психологического здоровья детей дошкольного возраста выступают: состояние психического развития ребёнка, его душев-

ного комфорта; умение понимать себя и других; адекватное социальное поведение; более полная реализация потенциала развития в разных видах деятельности; умение делать выбор и нести за него ответственность.

Существует устойчивое мнение о том, что успешность работы по укреплению психологического здоровья детей в первую очередь определяется, позицией, которую занимают взрослые по отношению к ребенку на всех этапах его развития. Основными факторами, способствующими нарушению психологического здоровья детей дошкольного возраста, в связи с этим, определяют конфликтные взаимоотношения в семье, депривацию основных социальных потребностей, тревожность, агрессивность, депрессивность, отсутствие эмоциональной децентрации и др. [1].

Одной из важнейших задач дошкольного образования была и остается задача успешной социализации ребенка. Решение данной задачи практически невозможно при наличии у ребенка проблем с психологическим здоровьем. В этой связи в целях сохранения и укрепления психологического здоровья очень важна деятельность педагога-психолога учреждения дошкольного образования по эффективной организации психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса.

Основными путями укрепления психологического здоровья ребенка являются понимание и формирование у него позитивного представления о себе, развитие способности к пониманию и описанию своих эмоциональных состояний и состояний других людей, свободное и открытое проявление чувств без причинения вреда другим, осознание причин и последствий как своего поведения, так и поведения окружающих. При этом положительный результат возможен только в том случае, если имеются определенные психолого-педагогические условия, обеспечить которые могут окружающие ребенка взрослые – педагоги и родители, а именно, ценностное отношение взрослых к ребенку, безусловное принятие его, сочетаемое с высокой рефлексивностью и ответственностью.

Эффективным средством работы педагога-психолога в данном направлении является использование современных здоровьесберегающих технологий.

В ГУО «ДЦРР № 1 г. Могилева» сложилась определенная система работы педагога-психолога по укреплению психологического здоровья воспитанников. Важное место в этой системе занимают игровые технологии. Игра, как ведущий вид детской деятельности, имеет ближайшее отношение к потребностной сфере ребенка. Использование в образовательном процессе таких игр как «Рассмеши принцессу-несмеяну», «Когда я радуюсь...», «Удиви котенка», «Подарок другу» и др. развивают эмоционально-личностную сферу, совершенствуют коммуникативные навыки воспитанников, способствует освоению ими способов толерантного взаимодействия.

Одним из инструментов укрепления психологического здоровья ребенка дошкольного возраста является сказкотерапия. Сказки передают и закрепляют нравственные ценности, правила поведения. Занимательные приключения героев, образность языка делают сказку интересной, безопасной и приемлемой для осуждения асоциального поведения. События сказочной истории развиваются естественно и логично. Таким образом, дети ненавязчиво воспринимают и усваивают причинно-следственные связи, существующие в этом мире, самостоятельно анализируют поведение героев и ситуации и, сделав выводы, ищут выход из создавшейся ситуации. Такие сказки, как «Медвежонок, который делал все кое-как», «Сказка про Обидку и Грустинку», «Сказка о пропавшей улыбке», «Сказка про Зайца-забияку» успешно помогают урегулировать взаимоотношения со сверстниками, снять агрессию, повысить самооценку, победить свои страхи и неуверенность.

Использование психогимнастики, как курса специальных занятий в виде этюдов, игр и упражнений на развитие и коррекцию познавательной и эмоционально-личностной сферы («Зайки и слоны», «Волшебный стул», «Гусеница», «Воздушные шарик» и др.) также способствует формированию гуманных и доброжелательных отношений между детьми, развитию эмпатии, снятию тревожности и агрессии [2]. Детям, прошедшим курс психогимнастики, становится проще общаться со сверстниками, легче выражать свои чувства и лучше понимать чувства других, у них вырабатываются положительные черты характера. Общей задачей психогимнастики является сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей.

Определенный интерес представляет опыт педагога-психолога по использованию арт-терапии в процессе укрепления и коррекции психологического здоровья детей дошкольного возраста. Основная задача арт-терапии состоит в развитии у ребенка способности к самовыражению и самопознанию. Особая безопасная атмосфера кабинета педагога-психолога, наличие разнообразных изобразительных материалов и возможность использования их по собственному желанию, погружение ребенка в процесс изобразительного творчества способствует развитию его познавательной и эмоциональной сферы, что в свою очередь ведет к совершенствованию коммуникативных навыков.

Песочная терапия – это простой, естественный для ребенка способ рассказать о своих тревогах, страхах и других важных переживаниях, преодолеть эмоциональное напряжение. Основным принцип песочной терапии заключается в том, ребенок в процессе взаимодействия с песком может выразить то, что у него не получается передать словами – как он относится к себе, родителям и окружающим его людям, к определенным событиям в его жизни. Перестраивая в процессе игры свой

«песочный» внутренний мир, малыш постепенно осознает свои страхи и внутренние противоречия. Такие игры и упражнения с песком как «Волшебная страна», «Мой страх», «Строительство дома из песка», «Любимое место на земле», Волшебное прикосновения с песком» «Сказка в песочнице», «Я – художник» и др., способствуют гармонизации внутреннего мира ребенка.

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий в практике работы педагога-психолога по укреплению психологического здоровья детей дошкольного возраста способствует снижению эмоциональной тревожности, повышению самооценки, развитию коммуникативных навыков, развитию креативности, улучшению детско-родительских отношений, закреплению положительных поведенческих реакций.



#### Список использованных источников

1. Хухлаева, О. В. Тропинка к своему Я : как сохранить психологическое здоровье дошкольников. / О. В. Хухлаева, О. Е. Хухлаев, И. М. Первушина – Москва : Генезис, 2004. – 175 с.

2. Дворская, Н. И. Психогимнастика как средство развития и формирования эмоционального благополучия дошкольников / И. Н. Дворская // Молодой ученый. – 2015. – № 10. – С. 1147–1150. – URL <https://moluch.ru/archive/90/18037/>. – Дата обращения: 26.04.2021.