

## СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ УЧРЕЖДЕНИЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

### PRESERVATION AND STRENGTHENING OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF PUPILS OF PRESCHOOL EDUCATION INSTITUTIONS

О. Л. Коротынская, O. L. Korotynskaya

Государственное учреждение образования «Дошкольный центр развития ребенка № 8  
г. Могилева», Республика Беларусь

**Аннотация.** В статье описаны условия, а также способы взаимодействия в диаде «взрослый – ребенок» с целью сохранения и укрепления психологического здоровья, формирования здоровой гармоничной личности детей дошкольного возраста.

**Annotation.** The article describes the conditions and methods of interaction in the adult –child dyad in order to preserve and strengthen psychological health, the formation of a healthy harmonious personality of preschool children.

**Ключевые слова:** психологическое здоровье; эмпатия; мотивирование; авансирование.

**Key words:** psychological health; empathy; motivation; advance.

Обеспечение условий, необходимых для сохранения и укрепления не только физического, но и психологического здоровья ребенка – важнейшая цель работы учреждения дошкольного образования.

Здоровье – не просто отсутствие физических недугов, это состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Термин «психологическое здоровье» относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы психического здоровья в отличие от медицинского, социологического, философского и других аспектов. Психологическое здоровье делает личность самодостаточной. Не мы извне задаем ей рамки, нормы, ориентиры, не мы ее оцениваем привычным образом: эта личность – развитая, эта – не очень, эта – на среднем уровне. Мы вооружаем ребенка – в соответствии с его возрастом – средствами самопонимания, самопринятия и саморазвития в контексте взаимодействия с окружающими его людьми и в условиях культурных, социальных, экономических и экологических реальностей окружающего мира. [1, с.4]

Формирование и развитие психики и личности ребенка во многом определяют взрослые: родители, педагоги, ближайшее окружение, а также сверстники в группе учреждения дошкольного образования.

Для формирования здоровой гармоничной личности ребенка необходимо соблюдать ряд условий. Взрослые должны обеспечить ребенку спокойную и доброжелательную обстановку, внимательно относиться к его эмоциональным потребностям. Родителям и педагогам необходимо обеспечить психологическую поддержку ребенку, которая чрезвычайно важна в дошкольном детстве, так как ее присутствие помогает воспитанию психологически здорового, уверенного и не боящегося экспериментов человека.

Игнорируя потребности ребенка в эмоциональном контакте, можно потерять связь с ним, а ребенок может утратить связь с миром. Позитивный эмоциональный контакт в диаде «взрослый – ребенок» предполагает безусловное принятие со стороны взрослого, когда он разделяет, дифференцирует личность ребенка от его поведения и поступков. Ребенок должен чувствовать и понимать, что для взрослого он безусловно значим и любим несмотря на любые события и обстоятельства.

Воспитывая ребенка, нужно помнить, что не бывает плохих и хороших эмоций, переживание различных эмоций – это норма. И бороться с ними, а тем более подавлять их, вредно не только для психологического, но и для физического здоровья. Важно научить ребенка управлять проявлениями своих эмоций. Накопившиеся негативные эмоции можно выразить в подвижных играх, а также вербально, проговорив вслух испытываемые чувства: «Я злюсь», «Я обиделся» и пр. Необходимо учить детей озвучивать, обсуждать любые эмоции, говорить о своих переживаниях, ощущениях, а не подавлять их. Первый шаг к преодолению негативных эмоций – это разделение и принятие их взрослым собеседником («Конечно, ты злишься... Ты расстроен»). А уже после можно предложить ребенку порассуждать и вместе найти выход из создавшейся ситуации или поделиться опытом из собственного детства.

Также для нормализации эмоционального состояния можно использовать специальные предметы: коврик злости; стаканчик для крика; бумага, которую можно порвать в трудную минуту (и затем обязательно собрать обрывки в корзину); боксерская груша.

Существуют способы взаимодействия с ребенком, которые помогают ему ощущать эмоциональную поддержку взрослого и не бояться проявлять свои чувства:

- сострадать ребенку, разделяя его чувства, проявляя эмпатию;
- поддерживать ребенка не только в моменты неудач и огорчений, но в радостные часы, особенно когда ребенок не ожидает поддержки.
- применять метод активного слушания с целью осознания более глубокого смысла диалога;
- принимать ребенка таким, какой он есть, любить его неидеальным, со всеми достоинствами и недостатками, безусловной любовью;
- поддерживать предложения ребенка, даже если они кажутся импульсивными;

- не указывать на ошибки и недостатки деятельности ребенка прямо, использовать косвенные подсказки, чтобы воспитанник мог сделать самостоятельные выводы;
- обсуждать с ребенком его планы, цели, способы достижения результата;
- внести во взаимоотношения с ребенком юмор, сохранять собственный оптимизм и позитивный настрой, заражая ими воспитанников.

Невозможно переоценить развитие уверенности ребенка в себе, в своих силах с помощью создания ситуаций успеха:

- нивелирование страха перед предстоящим действием. Оно выражается в подбадривающих фразах, ободряющих мимике, жестах.

- положительное мотивирование: вместе с целью и описанием предполагаемого результата взрослый объясняет ребенку, ради чего или для кого осуществляется деятельность.

- авансирование успешного результата: помогает взрослому выразить свою твердую уверенность в том, что ребенок обязательно достигнет своей цели.

- скрытая инструкция: является ненавязчивой помощью, подсказкой ребенку в способах и формах достижения поставленных задач;

- акцент на индивидуальной исключительности ребенка;

- педагогическое внушение (прямое или косвенное): эмоционально окрашенное воздействие взрослого на сознание ребенка, в результате чего у воспитанника повышается уверенность в себе, возникает эмоциональный подъем, желание творить;

- искренняя позитивная оценка результата детских усилий: она предусматривает как оценку итогового продукта деятельности, так и деталей, в которых проявились индивидуальные качества личности ребенка, например, оригинальный способ деятельности, креативность, волевые усилия.

Таким образом, применяя вышеперечисленные способы взаимодействия с ребенком, можно способствовать сохранению и укреплению психологического здоровья дошкольника.

#### *Список использованных источников*

1. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / под ред. И. В. Дубровиной. – 4-е изд. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000.