

**УКРЕПЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ
ВОСПИТАННИКОВ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
С ИХ ЗАКОННЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ**

**STRENGTHENING THE PSYCHOLOGICAL HEALTH
OF SENIOR PRESCHOOL CHILDREN IN THE
PROCESS OF INTERACTION WITH THEIR LEGAL
REPRESENTATIVES**

И. А. Белокурская / I. Belokurskaya

*Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка,
Минск, Республика Беларусь,*

Г. В. Мартынюк / G. Martyniuk

*Детский сад № 321 г. Минска,
Минск, Республика Беларусь*

В статье анализируются содержание и результаты работы с воспитанниками старшего дошкольного возраста и законными представителями воспитанников по укреплению психологического здоровья.

The article analyzes the content and results of work with pupils of senior preschool age and legal representatives of pupils to strengthen psychological health.

Ключевые слова: психологическое здоровье; воспитанники старшего дошкольного возраста; законные представители воспитанников.

Keywords: psychological health; senior preschool children; legal representatives of pupils.

Проблема формирования и укрепления психологического здоровья воспитанников старшего дошкольного возраста (эмоционального благополучия, душевного комфорта, чувства защищённости) и применение здоровьесберегающих технологий – одна из важнейших задач в работе учреждения дошкольного образования. В соответствии с 17 ст. Кодекса Республики Беларусь об образовании одной из основных составляющих воспитания является воспитание психологической культуры, направленное на развитие, саморазвитие и самореализацию личности обучающихся [1, с. 17].

Изучением проблемы психологического здоровья воспитанников дошкольного возраста занимались И. В. Дубровина, А. И. Захаров, О. В. Хухлаева, Е. А. Панько, Е. П. Чеснокова, Я. Л. Коломинский и др. Исследователи отмечают, что проблема формирования психологического здоровья воспитанников дошкольного возраста относится к числу важнейших задач современного дошкольного образования. В. И. Слободчиков и А. В. Шувалов считают, что формирование психологического здоровья является непосредственным условием и результатом процессов социализации, адаптации, личностного развития и саморазвития человека, а также отношение взрослого, как форма и способ сопричастности к жизненному миру ребенка, является существенным фактором психологического здоровья детей [2, с. 98].

Анализ психолого-педагогической литературы и исследования О. В. Хухлаевой позволяют утверждать, что психологическое здоровье можно описать как систему, включающую аксиологический, инструментальный и потребностно-мотивационный компоненты. Выделение компонентов психологического здоровья позволяет определить следующие задачи его укрепления: обучение положительному самоотношению и принятию других; обучение рефлексивным умениям; формирование потребности в саморазвитии [3, с. 12].

Психологическое здоровье воспитанников включает следующие составляющие: положительное эмоциональное состояние ребенка; возможность самореализоваться и самоутвердиться; развитость у ребенка коммуникативной и интеллектуальной сфер жизнедеятельности; сформированность уровня эмпатии; регуляция собственного поведения. Немаловажное значение имеет формирование у воспитанников умения устанавливать логические связи между поступками, событиями, настроением и самочувствием людей.

В целях сохранения и укрепления психологического здоровья воспитанников важно создавать в учреждении дошкольного образования спокойную, жизнерадостную обстановку, условия для формирования у воспитанников положительных взаимоотношений со сверстниками, обстановку доверия к окружающим ребенка людям.

Также очень важно педагогическим работникам создавать условия для эффективного доверительного сотрудничества с законными представителями воспитанников, поскольку важную роль в воспитании психологически здорового ребенка играет именно семья.

Любые конфликты, которые возникают в семье, представляют для ребенка травмирующую ситуацию, которая может быть источником нарушений в его психологическом здоровье. Чаще всего это приводит к появлению повышенной возбудимости, тревожности, различных страхов и неврозов у воспитанников. Психологическая культура современных законных представителей воспитанников и их готовность к осуществлению родительских функций вызывает серьезную обеспокоенность как сознательных взрослых, так и тех социальных структур, которые призваны обеспечивать процесс социализации воспитанников и молодежи. Поэтому необходимо психолого-педагогическое просвещение родителей в вопросах психологического здоровья воспитанников, диагностика и предупреждение нарушений в психологическом здоровье воспитанников дошкольного возраста и оказание законным представителям помощи в коррекции нарушений в поведении воспитанников.

С целью укрепления и сохранения психологического здоровья воспитанников старшего дошкольного возраста были реализованы два важнейших направления работы: с воспитанниками старшего дошкольного возраста и с их законными представителями. Проведен комплекс занятий по образовательной области «Ребенок и общество»: «Давайте будем дружить», «В мире эмоций», «У страха глаза велики», «Робкий Чебурашка», «Мы смелые ребята», «Моя любимая семья», «Традиции в моей семье», «Мы все разные», «Учимся контролировать собственное поведение», «Превращения». При составлении комплекса занятий актуализированы задачи учебной программы дошкольного образования:

1. Формировать представления о настроении и чувствах, их влиянии на состояние здоровья человека; формировать умение объяснять свое настроение, понимать эмоциональное состояние окружающих.
2. Развивать умение проявлять сопереживание, позитивное отношение к себе и окружающим; социальную активность в общении и совместной деятельности со сверстниками и взрослыми, умение налаживать с ними взаимодействие на основе доброжелательности, взаимопонимания, чуткости.
3. Формировать умение проявлять личностные качества, поступки, действия, эмоциональные состояния, переживания, чувства

(Я рад, Я сердит, Я мечтаю о..) и самооценивать их с позиций моральных норм (добро – зло, хорошо – плохо, справедливо – несправедливо).

В нерегламентированной деятельности с целью формирования психологического здоровья воспитанников старшего дошкольного возраста был составлен и проведен комплекс игр, направленных на развитие эмпатии, оптимизацию взаимоотношений, преодоление застенчивости и эмоциональной отгороженности, преодоление страхов и напряжения, развитие саморегуляции воспитанников «Угадай, что изменилось в выражении лица», «Я страшилок не боюсь, в кого хочешь превращусь», «Зеркала», «Волшебная палочка», «Страхи», «Насос и мяч», «Скульптура», «Танец в парах», «Соломинка на ветру», «Назови ласково» и др.

В целях повышения уровня психологической культуры законных представителей воспитанников с ними проведен круглый стол «Влияние микроклимата в семье на психологическое здоровье воспитанника старшего дошкольного возраста». С целью психолого-педагогического просвещения законных представителей воспитанников проведено родительское собрание на тему «Детская тревожность», на котором были представлены возможные способы коррекции и профилактики тревожности у воспитанников старшего дошкольного возраста. Также был проведен семинар-практикум «Эмоциональное благополучие в семье», направленный на повышение психолого-педагогической компетентности законных представителей в вопросах семейных взаимоотношений.

Законным представителям воспитанников старшего дошкольного возраста также были представлены консультации на темы «Психологическое здоровье ребенка старшего дошкольного возраста», «Как укрепить психологическое здоровье ребенка», «Способы сохранения психологического здоровья ребенка старшего дошкольного возраста», в которых дано определение понятию «психологическое здоровье», его компонентам, обозначены факторы, влияющие на психологическое здоровье воспитанников дошкольного возраста. Также законным представителям воспитанников были представлены рекомендации по сохранению и укреплению психологического здоровья ребенка и подобраны соответствующие игры, которые родители могут самостоятельно провести в домашних условиях.

По результатам изучения уровня сформированности психологического здоровья воспитанников с помощью соответствующих методик на начальном и конечном этапах проведенной работы выявлено повышение уровня эмоционального благополучия воспитанников, снижение тревожности, некоторое повышение их самооценки. Таким образом, реализованные направления работы с воспитанниками старшего дошкольного возраста и их законными представителями показали свою эффективность в укреплении психологического здоровья воспитанников.

Список использованных источников

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании, 14 января 2022 г. № 154-3 [Электронный ресурс] / Нац. правовой интернет-портал Республики Беларусь. – Минск, 2022.
2. Слободчиков, В. И. Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей / В. И. Слободчиков, А. В. Шувалов // Вопросы психологии. – 2001. – № 4. – С. 91–105.
3. Хухлаева, О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции / О. В. Хухлаева. – М. : Академия, 2008. – 208 с.
4. Семёнова, Е. М. Психологическое здоровье ребёнка и педагога : пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / Е. М. Семёнова, Е. П. Чеснокова ; под ред. проф. Е.А. Панько. – Мозырь : Белый Ветер, 2010. – 174 с.