

**Консультация для педагогов и родителей в рамках недели психологии на тему:
«Психологическое здоровье и экология личности ребёнка».**

Одной из главных задач в воспитании детей является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление их здоровья.

Традиционно выделяют следующие компоненты здоровья:

- Психическое здоровье.
- Социальное здоровье.
- Физическое здоровье.

В качестве одной из составляющих здоровья человека в целом выделяют психологическое здоровье. Оно является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Таким образом, с одной стороны, психологическое здоровье является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни.

Психологическое здоровье – это не только душевное, но ещё и личностное здоровье. Это состояние, когда душевное здоровье сочетается с личностным, у человека всё светло и классно и при этом он в состоянии личностного роста и готовности к такому росту.

Психологически здоровый человек разумен, открыт к сотрудничеству, защищён от ударов жизни и вооружён необходимым инструментарием, чтобы справиться с жизненными вызовами.

В числе критериев психического здоровья Всемирная организация здравоохранения предлагает следующие:

1. Осознание чувства непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я».
2. Чувства постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях.
3. Критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и её результатам.
4. Соответствие психической реакции (адекватность) силе и частоте средовых воздействий социальным обстоятельствам и ситуациям.
5. Способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами.
6. Способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать это.
7. Способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

2 В зависимости от адаптированности человека в социальной среде выделяют три уровня психологического здоровья:

- Креативный уровень.
- Адаптивный уровень.
- Дезадаптивный уровень.

В разговоре о психическом здоровье не обойти вопроса и о признаках отсутствия такового. К числу типичных, характерных признаков психического неблагополучия, нездоровья чаще всего относят:

В сфере психических процессов – неадекватное восприятие самого себя, своего «Я», нелогичность, снижение познавательной активности, хаотичность (неорганизованность) мышления; категоричность (стереотипность) мышления; повышенная внушаемость; некритичность мышления.

В сфере психических состояний – аффективную (эмоциональную) тупость, беспричинную злость, враждебность; ослабление как высших, так и низших инстинктивных чувств; повышенную тревожность.

В личностной сфере – утрата веры в себя, свои возможности, пассивность, зависимость от вредных привычек, уход от ответственности за себя, утрата интересов, ослабление воли и

др. Эти признаки (как и критерии психологического здоровья) важно учесть в процессе целенаправленной деятельности по сохранению и укреплению данного вида здоровья – как у детей, так и своего. Применительно к детям дошкольного возраста основными показателями сформированности психологического здоровья являются процесс адаптации при поступлении в ДОУ, уровень развития коммуникативных навыков, уровень положительной мотивации к социально важной для данного возраста деятельности, отсутствие отклонений в поведении. Каковы же условия приобретения и сохранения психологического здоровья детьми? Если в младенчестве основное влияние на развитие личности малыша осуществляется матерью, в раннем возрасте существенную роль играет эмоционально и физически доступный отец, то в дошкольном детстве на ребенка воздействует семейная система в целом. Для нормального развития ему необходимо уже не только собственное общение с матерью и отцом, но и наличие теплых, доброжелательных отношений между родителями.

Конфликтные взаимоотношения или их крайний вариант – развод нарушают процесс идентификации. Кроме того, важен и опыт общения с воспитателями детского сада, который ляжет в основу восприятия ребенком последующих чужих значимых фигур. 3 Важны также и следующие условия:

- Содействие формированию активности ребенка, которая особо необходима ему для саморегуляции.
- Наличие опыта самостоятельного преодоления препятствий.
- Всемерная поддержка развития рефлексии.
- Наличие ценностных ориентаций в развитии ребенка. Родители должны преследовать цель формировать у детей такие качества, как:
- Умение любить себя и другого человека.
- Личностная рефлексия.
- Потребность в саморазвитии.

Как можно научить любить себя и другого человека? Прежде всего, ребенок должен чувствовать доброжелательное отношение к себе. А для этого по возможности нужно акцентировать внимание на тех позитивных качествах, которые вы в нем замечаете. Следующее важнейшее направление сохранения психологического здоровья детей – содействие развитию у них рефлексии.

Старших дошкольников полезно побуждать к содержательному оцениванию результатов своих учебных действий, т.е. рефлексированное оценивание того, «кем я был» и «кем я стал», каких результатов добился и каким путем я шел к этим достижениям, какие трудности я испытывал и как их преодолевал. Потребностно-мотивационное направление связано с сохранением психологического здоровья детей и предполагает формирование у них потребности в саморазвитии. Это, пожалуй, самое трудное, т.к. связано с собственным развитием родителей. Искусство психолога заключается в том, чтобы помочь воспитателям и родителям превратить свою программу обучения и воспитания ребенка в его собственную. А главный путь к этому — вовлечение ребенка в доступные и интересные ему формы деятельности, которые изменяются в зависимости от возраста, индивидуальности ребенка, а в значительной мере определяются опытом, знаниями и умениями взрослого.

Психологи в детском дошкольном учреждении связаны с охраной физического и психического здоровья детей, с созданием условий, которые способствуют их эмоциональному благополучию и обеспечивают свободное и эффективное развитие способностей каждого ребенка.

Задачи по сохранению психологического здоровья детей:

- 4 • Создание в дошкольной группе атмосферы безопасности и защищенности, доверия к миру, окружающим людям, содействующей эмоциональному комфорту для каждого воспитанника.

- Развитие социальной мотивации дошкольников – углубление интереса к человеку, его внутреннему миру, формирование гуманистической направленности поведения, формирование основ духовного богатства.
- Повышение уровня самовосприятия воспитанников, формирование у них позитивной «Я-концепции».
- Развитие и формирование коммуникативно-речевых способностей и невербальных средств общения.
- Развитие социального и эмоционального мышления.
- Развитие творчества, креативности в общении.
- Развитие произвольности в общении.
- Оптимизация и гуманизация межличностных отношений как путь укрепления психологического здоровья дошкольников.
- Повышение представления о собственном «Я».
- Развитие творчества дошкольников как средства укрепления его психологического здоровья.
 - Повышение уровня психологической культуры субъектов педагогического взаимодействия и др. **Правила для родителей: «Экологическое воспитание дошкольников»**

Правило 1. Признание личности ребёнка и его неприкосновенности.

Правило 2. Формирование адекватной самооценки.

Правило 3. Приобщение ребёнка к реальным делам семьи.

Правило 4. Развивать силу воли ребёнка.

Правило 5. Учить планировать.

Правило 6. Требовать выполнения домашних обязанностей, поручений.

Правило 7. Научить общаться с другими детьми, людьми.

Правило 8. Формировать нравственные качества: доброту, порядочность, сочувствие, взаимопомощь, ответственность.

Проявляя заботу о формировании у детей психологического здоровья, и прежде всего – по установлению нарушенного по тем или иным причинам гармонии ребенка с социумом, окружающими его людьми, педагог ведет работу с детьми адаптивного (среднего) уровня по таким основным, стрелковым направлениям (по О.В.Хухлаевой):

- Ценностное (аксиологическое)направление – предполагает формирование умения принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки.
- Инструментальное направление – предполагает формирование умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т.е. развитие личностной рефлексии.
- Потребностно-мотивационное направление – включает в себя формирование умения находить в трудных ситуациях силы внутри самого себя, принимать ответственность за свою жизнь на самого себя, умения делать выбор, формирование потребности в самоизменении и личностном росте.
 - Развивающее направление – предполагает формирование «умелости», «компетентности», качественно нового уровня развития произвольной регуляции поведения и деятельности; должно способствовать переориентации детей с оценок взрослого на группу сверстников.

Спасибо за внимание!