

*«Формирование социально-  
эмоциональной  
компетентности как условия  
сохранения психологического  
здоровья всех участников  
образовательного процесса»*



# Актуальность

○ Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Стихийно складывающийся опыт индивидуальной жизни нуждается в организации и осмыслении.

Искажение представлений о себе, своих возможностях, о других людях и о мире приводит к трудностям психоэмоционального развития, к ранней детской самотизации. Плохое самочувствие, сниженный эмоциональный тонус, вегетативные расстройства нервной системы и прочие трудности в развитии во многом определяются психологическими причинами. Ребенок предоставленный самому себе и остающийся один на один с собственными внутренними переживаниями, легко вступает на путь психопатизации.

Возраст личностных деформаций отчаянно молодеет. Условия жизни и эмоциональная атмосфера в которой живет ребенок, целиком и полностью зависит от взрослых и они бесспорно несут ответственность за счастье и здоровье детей. Рост эмоционально-психического напряжения среди взрослых приводит к распространению невротических явлений среди детей.

В связи с этим встает задача в формировании социально-эмоциональной компетентности всех участников воспитательно-образовательного пространства.



*Цель:*

Гармонизация и развитие  
психологически здоровой личности



# Задачи:

1. На основе анализа теоретических источников выявить факторы, способствующие возникновению дистрессовых невротических состояний, основные компоненты психологического здоровья личности, критерии оценки психологического здоровья дошкольников и взрослых.
2. Подобрать и адаптировать методики диагностики, соответствующие возрасту детей и критериям оценки.
3. Выявить психолого-педагогические условия, формы и методы сопровождения, поддержки и развития психологического здоровья дошкольников с их частичным внедрением в воспитательно-образовательный процесс ДООУ.
4. Определить степень влияния внедренных условий, форм и методов на развитие и коррекцию психологического здоровья детей и окружающих их взрослых.
5. Определить содержание сопровождения, поддержки и развития психологического здоровья детей и окружающих их взрослых.



# *Психологическое здоровье*

Это умение человека адаптироваться в различных социальных условиях, способность справляться с трудностями в сложных ситуациях без значительного ущерба для психики, адекватно себя в них вести, быть уверенным в себе; умение контролировать свои эмоции, себя и осознавать свое эмоциональное состояние и конструктивно разрешать конфликты.



# *Портрет психологически здорового человека*

- Творческий, жизнерадостный, веселый, открытый, познающий себя и окружающий мир человек не только разумом, но и чувствами, интуицией.
- Полностью принимающий самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей.
- Находится в постоянном развитии и способствует развитию других людей.
- Ответственный за свою жизнь прежде всего на себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом.
- Это человек, находящийся в гармонии с самим собой и окружающим миром.



# *Психологическое здоровье ребенка*

- Особый запас прочности психики
- Устойчивая адаптация к среде
- Наличие резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций
- Активное творческое отношение к действительности



# *Структура психологического здоровья*

- Аксиологический компонент
- Инструментальный компонент
- Потребностно-мотивационный  
компонент



# *Аксиологический компонент*

Представлен ценностями собственного Я человека и ценностями Я других людей. Ему соответствует как абсолютное принятие самого себя, так и принятие других людей вне зависимости от пола, возраста, культурных особенностей.



# *Инструментальный компонент*

Предполагает, что человек владеет рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать свое сознание на себе, своем внутреннем мире и своем месте во взаимоотношениях с другими. Ему соответствует умение понимать и описывать свое эмоциональное состояние и состояние других людей, возможность свободного и открытого проявления чувств без причинения вреда другим, осознание причин поведения



# *Потребностно-мотивационный компонент*

Наличие у человека потребности в саморазвитии. Это означает, что человек становится субъектом своей жизнедеятельности, имеет внутренний источник активности, выступающий двигателем его развития.



*Федеральный закон Российской  
Федерации от 29 декабря 2012 г.  
N 273-ФЗ  
"Об образовании в Российской  
Федерации"*



# *Основные принципы ДО*

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов дошкольного детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (индивидуализация образования);



- 3) содействие и сотрудничество детей и взрослых в процессе развития детей, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 5) сотрудничество Организации с семьёй;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 9) Учет этнокультурной ситуации развития детей.



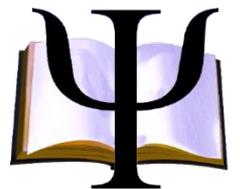
# Задачи ФГОС ДО

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.
- Обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей.
- Обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней.
- Создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром.
- Объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества.
- Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирование предпосылок учебной деятельности.
- Обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования. Возможности формирования Программ различной направленности с учётом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей.
- Формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей.
- Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.



# *Целевые ориентиры*

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие **социальные и психологические характеристики личности** ребёнка на этапе завершения дошкольного образования:



# Целевые ориентиры

- инициативность и самостоятельность,
- ребёнок уверен в своих силах, открыт внешнему миру, положительно относится к себе и к другим, обладает чувством собственного достоинства. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми,
- обладает развитым воображением
- способен к фантазии, воображению, творчеству,
- подчиняется разным правилам и социальным нормам,
- проявляет любознательность,
- способен наблюдать, экспериментировать,
- способен к принятию собственных решений



## *Социально-эмоциональная компетентность*

Адекватное выполнение человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей.

# *Социально-эмоциональная компетентность*

- Аксиологическое направление
- Инструментальное направление
- Потребностно-мотивационное направление

# *Аксиологическое направление*

Формирование умения принимать самого себя и других людей, при этом адекватно воспринимая свои и чужие недостатки.



# *Инструментальное направление*

Формирование умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, то есть формирования личностной рефлексии.



## *Потребностно-мотивационное направление*

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.



## *Методы*

- Игровая терапия
- Психогимнастика
- Арт - терапия



# *Игровая терапия*

Метод терапевтического воздействия с использованием игры. Игра позволяет снять эмоциональное и двигательное напряжение, разрешить прошлые проблемы.



# *Психогимнастика*

Метод при котором участники общаются без слов. Этот метод позволяет снимать эмоциональное напряжение и мышечные зажимы.



# *Арт-терапия*

- Изотерапия
- Музыкальная терапия
- Драматизация
- Сказкотерапия
- Кинезитерапия
- Фототерапия
- Песочная терапия

# *Методические средства*

- Словесные и подвижные игры
- Этюды
- Рисование
- Беседы
- Проблемные ситуации
- Релаксации
- Психогимнастики
- Ауторелакс

# *Методология*

- Положение И.В. Дубровиной о психологическом здоровье.
- Положение Л.С. Выготского – о зоне ближайшего развития и об амплификации развития ребенка.
- Положение О.В. Хухлаевой – о понимании психологического здоровья как гармоничного взаимодействия ребенка с окружающим миром.

# Принципы

- Личностно-ориентированный подход;
- Гуманно-личностный;
- Принцип комплексности;
- Принцип деятельностного подхода;
- Принцип психолого-педагогической деонтологии;
- Принцип конфиденциальности;
- Принципы системности, последовательности, доступности, научности, единства диагностики и коррекции.

# *Психодиагностика*

## Уровни психологического здоровья

*Высокий уровень- это креативная группа:*

- Устойчивая адаптация;
- Высокий уровень готовности к ДООУ;
- Резерв сил;
- Активное отношение к действительности

*Средний уровень – это адаптивная группа:*

- Проявление отдельных признаков дезадаптации;
- Повышенная тревожность;
- Высокий индекс страхов;
- Небольшие трудности в развитии коммуникативных умений

*Низкий уровень – это ассимилятивно-аккомодативная группа:*

- Нарушение баланса процессов ассимиляции и аккомодации.

# Уровни социально-эмоциональной компетентности

Уровень	Характеристика
Низкий	Нежелание и не умение действовать совместно со взрослыми и сверстниками; Отсутствие инициативы в общении; Избегание взаимодействия; Непризнание правил и норм общения и деятельности; Отсутствие самоконтроля в действиях, поведении, эмоциях; Конфликтность, агрессивность
Средний	Недостаточная инициативность; Предпочтение пассивных ролей; Ситуативная регуляция аффективных проявлений; Неумение улаживать конфликт
Высокий	Желание вступать в общение; Успешное участие в коллективных играх; Признание и адекватное выполнение правил; Заботливое отношение к миру чувств

# *Критерии диагностики*

- уровень адаптированности к нормальным социальным условиям;
- уровень тревожности;
- общее эмоциональное благополучие и умение дифференцировать эмоциональные состояния;
- особенности развития самосознания;
- особенности взаимодействия со сверстниками;
- ситуация общения в семье;
- наличие или отсутствие деструктивного внутриличностного конфликта.

<i>№ п/п</i>	<i>Название методики</i>	<i>Основная направленность методики</i>	<i>Автор(ы) и год издания методики</i>
<i>Экспресс-диагностика уровня развития психологического здоровья детей 2-3,5 лет</i>			
1	Диагностика уровня психологической адаптированности ребенка к ДОУ	Определение уровня адаптированности и готовности ребенка к ДОУ, прогноз адаптации и профилактика дезадаптации	И.В. Лапина 2010 А.С. Роньжина
<i>Экспресс-диагностика уровня развития психологического здоровья детей 4-7 лет</i>			
2	Оценка коммуникативного развития ребенка	Определить особенности отношений между воспитателем и детьми и между самими детьми, общий климат в группе	И.Н. Наревская, Н.Г. Сабирова, Н.А. Куранова, Н.С. Нурмухаметова 2010
3	Методика диагностики тревожности, включающая наблюдение	Определить уровень общей тревожности	Сирс.Р. 2004
4	Экспертная оценка особенностей эмоционально-личностной сферы ребенка	Выявить актуальные проблемы развития каждого ребенка, группы, детей «группы риска», проследить динамику развития и выяснить результативность коррекционных мероприятий	И.Н. Наревская, Н.Г. Сабирова, Н.А. Куранова, Н.С. Нурмухаметова 2010
5	Изучение эмоционального самочувствия ребенка в детском саду	Получить общее представление о позитивном или негативном эмоциональном самочувствии детей в ДОУ	Е.В. Кучерова 2010
6	Профиль социального развития	Определить область социализации ребенка, которая осуществляется успешно, а в какой возникли затруднения	И.Н. Наревская, Н.Г. Сабирова, Н.А. Куранова, Н.С. Нурмухаметова 2010

## Углубленная диагностика уровня развития психологического здоровья детей 4-7 лет

1	Цветовая диагностика эмоций	Провести диагностику степени дифференцированности – обобщенности эмоциональной сферы, шкалы актуальных ценностей, предпочтений определенных видов деятельности, вариантов личностного развития	О.А. Орехова 2008
2	Шкала тревожности	Определение характера эмоциональных нарушений у детей	И.Н. Наревская, Н.Г. Сабирова, Н.А. Куранова, Н.С. Нурмухаметова 2010
3	Изучение особенностей самооценки и соотношения реального «Я» и идеального «Я»	Определение типа самооценки и особенностей «образа Я»	Н.В. Нижегородцева. 2005
4	Наблюдение за детьми в процессе совместной игровой деятельности	Определение динамики в развитии психологического здоровья на основе и в процессе коррекционных мер	Т.Д. Зинкевич-Евстегнеева 2001
5	Методика рисуночной диагностики адаптации детей к ДОУ	Определение особенностей адаптации в ДОУ и группу психологического здоровья	А.И. Баркан 2004
6	Оценка психологического здоровья выпускника ДОУ	Определение результативности коррекционных мер и группы психологического здоровья в итоге	О.В. Хухлаева 2004

## *Экспресс-диагностика уровня развития психологического здоровья педагогов*

1	Тест на оценку самоконтроля в общении	Определение уровня коммуникативного контроля и типа самооценки	М. Снайдер 2001
2	Стиль конфликтного поведения	Определение способа взаимодействия в конфликтной ситуации	Н.В. Гришина 2001
3	Цветовой тест М. Люшера	Диагностика состояний и свойств личности, которые имеют первостепенное значение для процесса социальной адаптации и регуляции поведения, определение актуального состояния личности родителя и педагогов	М. Люшер 2005
4	Методика С.А Шеина	Изучение стиля педагогического общения	С.А Шеин
5	Опросник «Ваше самочувствие»	Определение особенностей психологического здоровья и уровня психоэмоционального напряжения	О.С. Копина, Е.А. Сулова, Е.В. Заикин 1995
6	Многофакторный личностный опросник	Определить особенности развития личности, степень невротизации, уровень тревожности и стрессоустойчивости, группу психологического здоровья.	

## Диагностика уровня развития психологического здоровья родителей

1	Опросник «Ваше самочувствие», в модификации для родителей	Определение особенностей психологического здоровья ребенка и уровня психоэмоционального напряжения родителя	О.С. Копина, Е.А. Сулова, Е.В. Заикин, 1995; О.А. Шаповалова 2010
2	АСВ	Диагностика типа воспитания в семье и особенности нарушения процесса воспитания в семье	Э.Г. Эйдемиллер 2004

*Психопрофилактическое  
направление*

- **Психопрофилактика психологической культуры-** забота о своем здоровье, умение выходить из психологических кризисов самому и помогать близким (самопознание и самооценка; стремление к познанию других людей; умение управлять своим поведением, эмоциями то есть саморегуляция. Эмпатия );
- **Психогигиена** – саморегуляция поведения в соответствии с вербальными целями, социальная адаптивность, соответствие эмоционально-волевой и познавательной сфер биологическому

№ п/п	Тема занятия	Цель
1.	Поддержка и профилактика «ПЗ» педагога как основы его профессионального самоопределения	Развитие компетентности в области психологического здоровья
1.	Система ценностей и ее влияние на психологическое здоровье личности	Рассмотрение системы ценностей как важного компонента психологического здоровья педагогов
1.	Психологическое здоровье детей как цель и критерии успешности работы ДОУ	Определение целей, задач и содержания работы по психологическому здоровью с детьми
1.	Роль взрослого в формировании у детей отзывчивого отношения к сверстнику	Выявление путей повышения социальной компетентности дошкольников
1.	Дети «группы риска» и особенности взаимодействия с ними.	Рассмотрение стратегии работы с детьми 3-й группы психологического здоровья.
1.	Эмоциональное состояние взрослого как опосредованный фактор эмоционального состояния детей	Повышение психологической компетентности педагогов
1.	Внутренний мир дошкольника – коррекция педагогического взгляда	Развитие у педагогов умения понимать поступки, эмоции и чувства современного дошкольника
1.	Практическая работа	Демонстрация использования педагогами разных методов работы по психологическому здоровью с детьми. Подведение итогов.



# *Психопросвещение*

# *Кейсы*

- Взаимодействие с агрессивными детьми
- Взаимодействие с тревожными детьми
- Взаимодействие с гиперактивными детьми
- Шпаргалки для родителей по адаптации детей 2-3 лет к ДОУ
- Шпаргалки для родителей по подготовке детей 6-7 к школе
- Шпаргалки для родителей дошкольников
- Психологическое сопровождение детей 2 – 7 лет



# *Психокоррекция*

<i>№ п/п</i>	<i>Блок</i>	<i>Направления</i>	<i>Методы</i>
	Когнитивный блок. Работа с самосознанием	-аксиологическое (содержательно представлено ценностями собственного Я-человека и ценностями Я- других людей); -инструментальное (предполагает, что человек владеет рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать свое сознание на себе, своем внутреннем мире и своем месте во взаимоотношениях с другими).	Психогимнастические игры и упражнения (Игры: «Пизанская башня», «Посмотри-ка на меня», «Ревущий мотор», упражнения «Говорящие вещи», «Заколдованный кубик» и т.д.). Коммуникативные игры (Игры: «Конкурс хвастунов», «Царевна Несмеяна», «Поздравляю», «Смелый мальчик» и т.д.), Задания с использованием терапевтических метафор. Решение проблемно-практических ситуаций
	Эмоциональный блок. Работа с эмоциями	- инструментальное (требует формирования умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, то есть формирования личностной рефлексии).	Эмоционально-символические методы («Мое настроение», «Радость», «Страх» и т.д.), Коммуникативные игры, Арттерапевтические техники (куклотерапия, изотерапия, музыкотерапия, сказкотерапия).
	Поведенческий блок. Работа с ролевым поведением	Потребностно-мотивационное (содержит 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 для дошкольников адекватное ролевое развитие, а также формирование эмоциональной децентрации и произвольной регуляции поведения).	Театральные техники (плейбек, театральная игра, ритмопластика, игры театрализации), Арттерапевтические техники, Ролевые игры (Игры: «Кто пришел?», «Встреча с другом», этюд «Робкий ребенок» и т.д.), Беседы («Как правильно дружить?», «Как вести себя, если поссорился?», «Как честно признаться о проступке?» и т.д.).
	Блок здоровьесбережения. Работа с психоэмоциональным напряжением, мышечными зажимами.	Потребностно-мотивационное, развивающее.	Релаксационные методы (элементы медитации, дыхательная гимнастика, прогрессивная мышечная релаксация, игры с водой, песком и в сенсорном бассейне), Подвижные игры.