

Психологическое здоровье детей как цель и критерий успешной работы дошкольного учреждения



Подготовила педагог-психолог
МДОУ Центр развития ребенка № 49
Егорова М.Г

Психологическое здоровье человека

Это состояние психологического благополучия, комфорта человека в системе отношений к себе, другим и обществу в целом

Отсутствуют факторы риска для здоровья

Хорошая физическая и умственная работоспособность

Адекватные реакции на внешние раздражители

Здоровый человек

Хорошая социальная адаптация

Высокие резервные возможности организма

Адекватная самооценка

Стабильное гармоничное физическое и умственное развитие

Синхронные и постоянные показатели функционирования всех систем организма

Средняя и высокая мотивация достижения целей

Социальные условия жизни

Причины и профилактика эмоциональных срывов



Интерес-приманка снижает эмоционального напряжения

Каждый человек может научиться управлять собственными реакциями в напряженных ситуациях. То, что вас тревожит, действительно заслуживает пристального внимания уже потому, что лишает вас покоя.

Сложите руки в «замок» за спиной.

Так как «-» эмоции «живут» на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.

Сложите руки в «замок» перед собой.

Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните руки и кисти (во время потягивания в организм выбрасывается эндорфин – «гормон счастья»)

Улыбнитесь!

Зафиксируйте улыбку на лице на 10-15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте благодать, которая расходится по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние.

Если хочется скандала, широко откройте рот.

При этом мускулы лица расслабляются, и агрессия уменьшается.



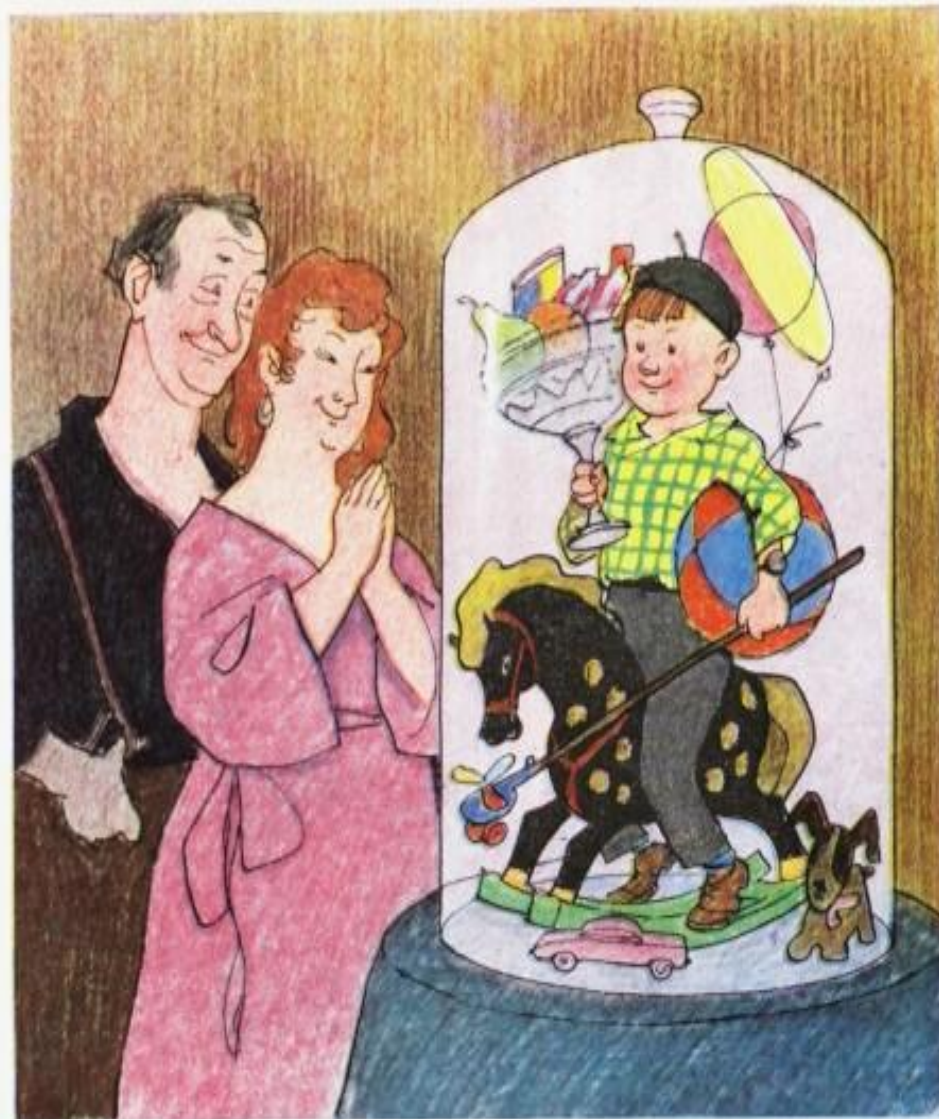
Факторы риска психологического здоровья детей

Их можно разделить на две
основные группы:

- ❖ Средовые (все что окружает
ребенка)
- ❖ Субъективные (его
индивидуальные и личностные
особенности)

Вопрос для участников
консультации:

**Что можно отнести к
средовым и субъективным
факторам?**



— Главное — уберечь его от дурного влияния!

Рисунок Е. ЩЕГЛОВА

Факторы риска психологического здоровья детей.



Их можно разделить на две основные группы: **средовые** (все, что окружает ребенка) и **субъективные** (его индивидуальные личностные особенности).

К *средовым* факторам можно отнести неблагоприятные семейные условия и неблагоприятные условия, связанные с детским учреждением. К *внутриличностным* (субъективным) факторам относятся характер, темперамент, самооценка.

Профессиональные и личностные качества педагога тесно связаны. И также тесно они связаны с эмоциональным состоянием детей, которое определяет их познавательное и поведенческое состояние.

Влияние педагога на своих воспитанников

Фактор личностной тревожности и сверхконтроля поведения со стороны педагога («болезнь безупречности») через доминирование или гиперопеку ведет к снижению социальной активности ребенка и затрудняет формирование его самостоятельности.

Фактор преимущественного развития вербального интеллекта у педагогов (преобладание в работе словесных форм обучения и воспитания).

Поведенческий фактор, когда педагог неосознанно провоцирует ответные реакции детей.

Фактор неадекватного отношения к себе и неумение разобраться в себе и собственных проблемах. Не умея принять себя и признать

свои достоинства очень трудно это сделать по отношению к другим.

Фактор равнодушия, формального отношения к ребенку разрушает личностно-

эмоциональное общение, мешает решению проблем ребенка.

**РЕБЕНОК МОЖЕТ НАУЧИТЬ
ВЗРОСЛОГО ТРЕМ ВЕЩАМ:
РАДОВАТЬСЯ БЕЗ
ВСЯКОЙ ПРИЧИНЫ,
ВСЕГДА НАХОДИТЬ
СЕБЕ ЗАНЯТИЕ И
НАСТАИВАТЬ НА СВОЕМ.**



Игры-релаксации или методы "психологического душа"

Любое напряженное психологическое состояние характеризуется суженностью сознания и сверхконцентрацией человека на своих переживаниях. Для стабилизации состояния необходимо перевести внимание человека на другие объекты или распределить на множество объектов окружающего мира

Упражнение «Дерево»

В свободную минутку попробуйте представить себя деревом. Каким вам нравится, с каким легче всего себя отождествлять. Детально прорисуйте образ этого дерева: его мощный и гибкий ствол, переплетающиеся ветви, колышущуюся на ветру листву, открытость кроны навстречу солнечным лучам и влаге дождя, корни, прочно вросшие в землю. Земля – это символ жизни, корни – это символ стабильности, связи человека с реальностью.



Психологическая зарядка

Упражнения направлены на овладение приемами релаксации и концентрации, способствующими повышению энергетического потенциала.

Стоя, свести лопатки, улыбнуться и подмигивая левым, потом правым глазом повторить:

Положив на лоб левую ладонь, затем правую повторять:

Потирая ладонь о ладонь повторить:

Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить:

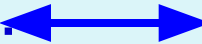
"Очень я собой
горжусь, я на многое
гожусь"


"Я решаю любые
задачи,
со мною всегда любовь
и удача"

"Я приманиваю удачу, с
каждым днем становлюсь
богаче".


"Я согрета солнечным
лучиком, я достойна
самого лучшего"


Психологическая зарядка

Руки в стороны, кулаки сжать, делая вращения руками:  "На пути у меня нет преграды, все получится так, как надо".

Руки на поясе, делая наклоны вправо - влево, повторить:  "Покой и улыбку всегда берегу, мне все помогут, и я помогу".

Руки на поясе наклоны вперед - назад, повторять:  "Ситуация любая мне подвластна, мир прекрасен – и я прекрасна".

Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить:  "Я бодра и энергична, и дела идут отлично".

Сложив руки в замок, делая глубокий вдох:  "Вселенная мне улыбается, и все у меня получается".

Заповеди психологического здоровья

Профилактика

1. Не надо «переделывать» окружающих на свой лад.
2. Не оставайтесь один на один с неприятностями.
3. Самосовершенствуйтесь, вырабатывайте чувство собственного достоинства.
4. Будьте реалистом, не ожидайте «манны с небес».
5. Умейте смотреть на себя со стороны.
6. Не удерживайте в сознании тревожные мысли.



