

Здоровье в наших руках

Еремеева Инна Анатольевна,
воспитатель ГБДОУ детского сада № 18
Кировского района Санкт-Петербурга

*Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым...*

Жан Жак Руссо

Высшее творение природы – человек. Ребенок растёт и постигает мир через нас, взрослых. И от этого зависит, насколько он легко войдет в сложный взрослый мир. А наш огромный мир предлагает множество возможностей для самореализации и открытий. Перед нами расстилается много больших и маленьких дорог, которые ведут к успеху. А чтобы быть успешным, необходимо быть здоровым. И очень важно пройти по этим дорогам с радостной улыбкой и добиться желаемой цели!

Занимаясь умственным, психическим развитием ребёнка, следует помнить о его духовном развитии, развитии личности, т.е. психологическом здоровье. «Тело — храм, в котором живёт твоя душа. И если ты уважаешь себя, то содержи этот храм в надлежащем порядке!» Поэтому боритесь за свое здоровье и здоровье своих детей, своим примером доказывайте, что бережное отношение к себе - это тот фундамент, на котором строится храм нашего здоровья, хранящий в себе самую большую драгоценность: человеческое сердце.

Что же такое психологическое здоровье? Это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса. Это то, что создаёт фундамент будущего благополучия личности.

Психологически здоровому человеку характерны качества: эмоциональное спокойствие, оптимизм, способность радоваться, самодостаточность и, конечно, умение адаптироваться к сложным жизненным ситуациям.

К психологическому здоровью детей можно отнести:

- интеллектуальное здоровье – проявление умственных способностей, любознательности, высокого уровня обучаемости;
- социально -нравственное – честность, эмпатия, коммуникабельность, терпимость, сформированность навыков общения;
- эмоциональное – уравновешенность, высокая самооценка, эмоционально-эстетическая отзывчивость на прекрасное, способность удивляться и восхищаться.

Состояние психологического здоровья ребёнка можно разделить на три уровня:

- к высокому – креативному - можно отнести детей с устойчивой адаптацией к среде, наличием резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности. Такие дети не требуют психологической помощи.

- к среднему уровню – адаптивному – относятся дети в целом адаптированные к социуму, но имеют тревожность и проявляют определённые признаки дезадаптации.

- к низкому уровню – дезадаптивному – отнесём детей, которые используя активную наступательную позицию, стремятся подчинить окружение своим потребностям, не готовые измениться сами или, наоборот, стиль поведения характеризуется, прежде всего, стремлением приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб своим желаниям и возможностям.

Итак, в основе психологического здоровья заложены три ключевые составляющие: устойчивость к стрессам, духовность и гармония. Улучшение состояния психологического здоровья детей является приоритетной задачей и для родителей, и для педагогов.

Практически все дети требуют той или иной психологической поддержки. Педагоги очень хорошо знают и чувствуют своих воспитанников. Большинство педагогов обладает развитой профессиональной наблюдательностью, «педагогической зоркостью», которая позволяет заметить и учесть малейшие нюансы настроения и поведения дошкольников. В процессе индивидуальной и групповой работы можно использовать методы:

- психологическую гимнастику, где можно включить ритмику, пантомиму, коллективные танцы и игры;

- игровые методы: сюжетно-ролевые игры, которые способствуют коррекции самооценки ребёнка, формированию у него позитивных отношений со сверстниками и взрослыми. Подвижные игры, которые обеспечивают эмоциональную разрядку, снимают торможение, связанное со страхом, способствуют гибкости поведения и усвоению групповых норм, развивают координацию движений;

- изобразительное творчество, которое способствует коррекции эмоциональных нарушений у детей и развитию самовыражения и самопознания ребёнка. Очень хорошо использовать солёное тесто, которое влияет на психоэмоциональное состояние ребёнка – удовольствие, повышение самооценки, экспериментирование, фантазирование. Повышается общий тонус организма, стимулируется умственная деятельность.

Универсальный жанр для коррекции поведения – это сказка. Она содержит все проблемы развития личности, взаимоотношений между людьми.

Сказкотерапия – это метод, который использует возможности сказки для интеграции личности, расширения сознания, усовершенствования ее взаимодействия с окружающим миром.

Можно применять как народные или известные авторские, так и специально сочинённые сказки или рассказы с психотерапевтическими целями. Например, рассказ об определенных ситуациях, в которые часто попадает современный ребенок - ссора с другом, расставание с родителями, эмоциональное одиночество в силу различных причин и обстоятельств. Рассказы или сказки, где описаны чувства, возникающие у детей по поводу совершенно разных событий.

Такие истории оказывают психотерапевтическое действие. Во-первых, ребенок понимает, что взрослые интересуются его проблемами, что родители на его стороне. Во-вторых, он осваивает позитивный, оптимистичный подход к проблемам и трудностям в жизни, учится находить силы разрешить свои внутренние конфликты, которые блокируют его психическую энергию. В

сказке всегда есть выход из проблемной ситуации, а слабый герой, которому причинили вред, в конце повествования трансформируется в сильную, успешную личность. В-третьих, сказочные истории внушают, что всегда есть выход из любой ситуации, нужно только его найти.

Родителям и педагогам следует помнить о том, что истоки веры в людей кроются в безопасности ребенка, умение ценить себя произрастает из оказанной в детстве поддержки, а благородство является следствием достаточного количества полученных в дошкольные годы похвал.

Природой так задумано, что все то, что приобретает ребенок на пути своего развития, даём ему мы, взрослые. Так давайте поможем ему вырасти здоровым человеком во всех отношениях! Ведь здоровье в наших с вами руках!

Используемая литература:

1. Баль, Л. В. Ветрова В.В. Букварь здоровья : Учебное пособие для детей дошкольного возраста. - М.: ЭКСМО, 1995.
2. Забрамная С.Д. Боровик О.В. Развитие ребёнка – в ваших руках. М. новая школа, 2000
3. Семёнова И.И. Учусь быть здоровым, или Как стать Неболейкой. Науч.-попул. изд. – М.: Педагогика, 1989