

Материалы выступления на педагогическом совете «Создание условий, способствующих укреплению психического здоровья воспитанников и педагогов».

Психика современного человека испытывает мощные негативные воздействия социального, природного, бытового и многих других характеров, что требует специальных мер для охраны и укрепления **психического здоровья**.

Психическое здоровье — важная составная часть **здоровья человека**, поэтому нет ничего удивительного в том, что физическое и **психическое здоровье** связаны самым тесным образом. В первую очередь это обусловлено тем, что организм человека — это система, в которой все элементы взаимосвязаны друг с другом и воздействуют друг на друга. Значительная часть этих взаимодействий опосредуется через нервную систему, поэтому **психическое** состояние воздействует на работу внутренних органов, т.е. при длительном стрессе или депрессии нарушается работа сердца, ухудшается работа эндокринной системы, а состояние последних, в свою очередь, сказывается на **психике**. Таким же образом через нервную систему опосредуется тот комплекс влияний, который не связан с социальным окружением.

Психическое здоровье, как и **здоровье в целом**, характеризуется:

- отсутствием **психических или психосоматических заболеваний**;
- нормальным развитием **психики**, если речь идет о ее возрастных особенностях;
- благоприятным (*нормальным*) функциональным состоянием. (настроение, эмоциональное состояние)

Под нормальным **психическим здоровьем** понимается гармоничное развитие **психики**, соответствующее возрасту, возрастной норме данного человека. Благоприятное функциональное состояние рассматривается как комплекс характеристик и функций, обеспечивающих эффективное выполнение человеком задач, стоящих перед ним в различных сферах жизнедеятельности. Для **здоровой психики** характерно положительное эмоциональное состояние как устойчивый характер откликов на различные события, факты. Преобладающее эмоциональное состояние (*радость, чувство тревоги, грусть и т. д.*) — это настроение, тот эмоциональный фон, на котором идет жизнь человека со всеми ее компонентами. Именно эмоциональное состояние оказывает мощное влияние на **психическое здоровье** и является его надежным индикатором, поэтому негативное эмоциональное состояние — показатель ухудшения **психического здоровья и здоровья в целом**. Следствием же таких отрицательных эмоций (*особенно подавляемых*) являются неврозы.

Прежде всего следует рассмотреть понятие «**психологическое здоровье**». Необходимо различать понятия «**психическое**» и «**психологическое**» **здоровье**.

Отличие **психологического здоровья** от **психического** заключается в том, что **психическое здоровье** имеет отношение к отдельным психическим

процессам и механизмам, а психологическое – относится к личности в целом и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы психического здоровья в отличие от медицинского аспекта. Психологическое здоровье предполагает душевное и личностное здоровье.

Психологически здоровый человек познает себя и окружающий мир как разумом, так и чувствами, интуицией. Он принимает самого себя и признает важность и уникальность окружающих его людей. Он развивается и участвует в развитии других людей. Такой человек берет ответственность 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 его миром.

То есть **психологическое здоровье человека** — это комплекс эмоциональных, интеллектуальных, телесных и психических аспектов.

Немецкий психиатр Эмиль Крепелин предложил **классификацию психических аномалий**, отсутствие которых в узком смысле предполагает психическое здоровье человека:

- 1) психозы –тяжелые душевные заболевания
- 2) психопатии — аномалии характера, личностное расстройство;
- 3) неврозы – легкие психические расстройства;
- 4) слабоумие.

Задачи **психологической поддержки**:

1. Обучение положительному взаимоотношению и принятию других людей.
2. Обучение рефлексивным умениям.
3. **Формирование** потребности в саморазвитии.

Основными педагогическими **формами и методами формирования психологического здоровья детей являются:**

1. Проведение специально разработанных **занятий с детьми**.
2. Упражнения; **психологические игры**.
3. Решение проблемно-практических ситуаций.
4. Элементы арттерапии.
5. Игры-драматизации.
6. Подвижные игры.
7. Чтение и анализ сказок.
8. Беседы.

В нашем Центре помощи ведется большая работа по профилактике отклонений в психологическом здоровье как детей так и педагогов. Нами ежемесячно разрабатываются рекомендации для педагогов в соответствии с планом, а так же проводятся ежедневные консультации с педагогами.

С целью определения стремления к самообразованию проводили небольшой эксперимент, были розданы вопросы, которые выявляли знания полученные при изучении рекомендаций данные педагогом – психологом и одной из смен была дана информация где эти знания получить. По полученным ответам мы выявили, что 33% педагогов не склонны использовать полученный материал, всю необходимую информацию им

легче получить в интернете. При этом не всегда точно передается информация по смене, намерено только одной смене сказали, где найти информацию по данным вопросам.

Далее небольшой рассказ «Один день из жизни Маши».

«Один день из жизни Маши»

Во время зачитывания рассказа «Один день из жизни Маши» (на стенде - первый плакат с изображением девочки) ведущий отрывает горизонтальные полоски от плаката с изображением девочки. (Для удобства лучше сделать незаметные надрезы с обеих сторон плаката.) После окончания рассказа от плаката остаются только рваные куски бумаги.

Выдерживается пауза для эмоционального переживания содержания произведения. А после нее — активное обсуждение:

- Является ли достоверным этот рассказ?

- Бывают ли такие ситуации в жизни ваших детей?

Задумывались ли вы над тем, что чувствует ребенок в таких ситуациях?

- Что можно было сделать всем героям повествования, чтобы с Машинной душой не произошло того, что произошло с плакатом? (При этом вывесить второй цельный плакат.)

Один день из жизни Маши

Сегодня Маша проснулась от звонка будильника. Сначала так хотелось еще немного поспать, но потом она вспомнила вчерашний день: и удачный рисунок на занятии, и похвалу няни, и Олины красные сапожки, и новый стишок, который воспитательница поручила ей изучить на праздник... И главное – то, что она так и не дождалась маму с работы, ведь мама так много работает... К тому же вчера маме выдали зарплату, и она со своей бывшей школьной подругой отметила это в кафе.

Утром мама была не в настроении, очень хотелось спать, да и прическа почему-то не выходила.

Ляп, ляп, ляп — раздались легкие детские шаги в коридоре. «Сейчас я все-все расскажу маме! И о похвале воспитателя, и о Олиных красных сапожках, и про новый стишок, который воспитательница поручила ей изучить на праздник... Пусть мама послушает, вот она обрадуется!» - с сияющей улыбкой бежала Маша к кухне, где мама делала уже завтрак.

- Маша! Сколько раз говорить, не ходи босиком по квартире! Неужели нельзя надеть тапки?! - строго прозвучал мамин голос. **(Оторвать полоску снизу плаката.)**

Маша послушно вернулась в комнату и надела тапочки. «Вот и хорошо, сейчас все расскажу», - подумала она и быстренько побежала к кухне.

- Мама, мама, ты знаешь, вчера... — начала Маша.

- Маша, ты уже умылась? - снова строго спросила мама. **(Оторвать еще полоску плаката.)**

Маша молча направилась в ванную. «Ну, ничего, быстренько умоюсь и сразу расскажу маме про все свои новости», - подумала девочка, не теряя надежды.

- Мама, вчера на занятии в детском саду... - не очень радостно начала свой рассказ Маша, - когда Лариса Николаевна разглядывала мой рисунок...

- Маша, ну что там опять, неужели у тебя могут быть проблемы с рисованием? Ты же дома рисуешь все время! **(Оторвать еще полосу плаката.)**

- Я... Я... нарисовала, - почему-то еще грустнее сказала Маша. Уже никто не вспоминал об Олиных новых красных сапожках, о стишках, что поручила изучить воспитательница...

- Маша! Ты уже готова? Почему ты всегда возишься? Сколько можно ждать?! Уже время выходить из дома! **(Оторвать следующую полосу плаката.)**

- Да, мамочка, я уже иду, - сказала отрывистым голосом Маша и вовсе грустно поплелась за мамой.

Ночью прошел дождь, и на асфальте появились лужи - и круглые, и овальные, и такие, что похожи на волшебные облачка... «Мама, смотри, какая красивая лужа!» - радостно вскрикнула маме в спину Маша. Мама, торопясь, огляделась и произнесла: «Вон уже видно детский сад. Беги сама, а то я на работу опоздаю с твоими лужами». **(Оторвать следующую полосу плаката.)**

У ворот детсада Маша встретилась с Олей, которая перепрыгивала через небольшие лужи, держась за руку своей мамы. Олины красные сапожки так красиво сверкали на солнце! «Может, вечером расскажу о них маме?» - подумала Маша.

Оля, радостно улыбаясь, подбежала к Маше и начала рассказывать, как она вчера вместе с папой и мамой ходила в парк угощать белочек орешками. Маша сразу вспомнила свой вчерашний вечер: как она ждала маму, как папа молча сидел у окна, а она с бабушкой Ниной, которая пришла в гости, учила стишок...

«Стишок! Его обязательно нужно рассказать Ларисе Николаевне!» — вспомнила Маша. Девочка очень обрадовалась, когда увидела свою воспитательницу в группе:

- Лариса Николаевна! - громко крикнула Маша и подбежала к ней.

- Маша, а где твои папа или мама? Почему ты снова пришла сама? Дети не должны ходить одни в детский сад! Я же говорила твоим родителям об этом. **(Оторвать следующую полосу плаката.)**

Маша понуро разделась и пошла в группу. А потом - завтрак, занятия, прогулка... До стишков так дело и не дошло. Маша решила подойти к воспитательнице после обеда. Но, садясь к столу, Маша снова вспомнила про маму - блюда девочке показались невкусными, обед казался длинным, почти все дети пошли в спальную комнату укладываться спать, а Маше еще надо кушать и кушать. **(Оторвать следующую полосу плаката.)**

После тихого часа Машина группа пошла на занятия танцевального кружка, но движения у девочки не получались. Руководитель кружка спросила: «Маша, что с тобой? Я тебя сегодня не узнаю». Маше стало стыдно, но она ничего не могла сделать с собой... **(Оторвать следующую полосу плаката.)**

Из детсада Машу забирали папа. Она спросила у него про маму, и он сердито буркнул: «На работе твоя мама! Собирайся быстрее, некогда мне... **(Оторвать следующую полосу плаката.)**

Дома папа с бутылкой пива сел у телевизора и начал смотреть какое-то непонятное кино про чудовищ, от которого Маше стало очень страшно. Она побежала в свою комнату и тихонько села в уголок за дверью.

(Оторвать следующую полоску плаката.)

Поздно вечером, когда Маша готовилась ко сну, пришла с работы мама. Она была в хорошем настроении, ведь начальник похвалил ее за хорошую работу.

Маша слышала, как мама на кухне рассказывала об этом папе. Папа был доволен. Маша и хотела выбежать к маме, но потом подумала, что маме опять будет некогда... Мама сама зашла к Маше в комнату:

— Машуня! Я так соскучилась за тобой! Ну, рассказывай про свой рисунок, о своем стишке. Что нового сегодня?

Но Маше уже не хотелось ни о чем рассказывать, она лежала в постели, свернувшись в комочек, и тихонько плакала. Почему? Она сама этого не понимала...