

## **Сохранение психологического здоровья ребенка в ДОУ**

**Психологическое здоровье** – понятие, которое включает нормальное эмоциональное, социальное, поведенческое самочувствие, наличие динамического равновесия между личностью ребенка и средой, тогда ключевым критерием становится адаптация ребенка к социуму.

Проблема **сохранения психологического здоровья** является **актуальной**. И главной целью дошкольного образовательного учреждения является **сохранение здоровья детей** и предупреждение эмоционального неблагополучия. Главный путь, позволяющий сделать пребывание ребенка в **детском саду** интересным и желанным - это создание теплой, радушной атмосферы в группе, налаживание положительных взаимоотношений между детьми и взрослыми, интересной игровой средой и вовлечение ребенка в доступные и привлекательные для него разнообразные виды деятельности.

Само использование термина **«психическое здоровье»** уже подчеркивает неразделимость телесного и **психического в человеке**. Поэтому именно **психическое здоровье** является **предпосылкой здоровья физического**.

Эффективность педагогического процесса в значительной степени зависит и от правильной организации предметно-пространственной среды, учитывающей возраст и пол ребёнка.

В **детском саду** традиционно уделяется внимание **физическому здоровью детей** (*зарядке, закаливанию, профилактике заболеваемости*).

Поэтому, учитывая основную цель ДОУ: обеспечение благоприятных **условий** для полноценного развития ребенка как личности, перед нами встает задача **психологической поддержки детей**, направленная на **сохранение психологического здоровья в ДОУ**. Такая поддержка включает в себя следующие виды работы:

- выявить факторы, которые вызывают стрессовые ситуации и невротические состояния у **детей**;
- комплектование *«группы риска»* для коррекционных занятий; проведение занятий;
- создание благоприятного **психологического климата в ДОУ и семье**;
- применение педагогами **здоровьесберегающих технологий** в режиме дня и на занятиях.

Под влиянием опыта общения с взрослыми, у ребенка не только формируются критерии оценки себя и других, но и формируется эмоциональная эмпатия, то есть способность сочувствовать другим людям, переживать чужие горести и радости как собственные. В общении с взрослыми и сверстниками он впервые осознает, что необходимо учитывать не только свое мнение, но и мнение другого.

**Психическое здоровье или нездоровье** ребенка неразрывно связаны также с типом родительского воспитания и характером воспитания в дошкольном образовательном учреждении, от него зависит характер взаимоотношений между родителями и детьми, детьми и воспитателями, а также между детьми и значимыми взрослыми.

Таким образом, **психологическое здоровье** ребёнка зависит от социальных факторов, прежде всего характера **детско-родительских отношений**, развивающей предметно-пространственной среды, созданной в образовательном учреждении.

Атмосфера добра в коллективе - **условие здорового развития ребенка**. Достижение положительных результатов в воспитании **здорового ребенка** возможно лишь в том случае, если в **детском саду** осуществляется разноплановая работа по физическому воспитанию и **оздоровлению**, которая складывается в определенную систему. Совместная работа педагогов ДООУ и родителей по укреплению **здоровья ребенка**, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубокое социальное значение.

Применительно к детям дошкольного возраста основными показателями сформированности психологического здоровья являются процесс адаптации при поступлении в ДООУ, уровень развития коммуникативных навыков, уровень положительной мотивации к социально важной для данного возраста деятельности, отсутствие отклонений в поведении.

Работа, связанная с сохранением психологического здоровья, включает в себя несколько этапов: диагностику, определение какому уровню психологического здоровья соответствует ребенок, групповую, психопрофилактическую или индивидуальную коррекционную работу и заключительную диагностику с целью оценки эффективности психолого-педагогических воздействий. При этом следует отметить, что положительный результат возможен только в том случае, если имеются определенные психолого-педагогические условия, обеспечить которые могут окружающие ребенка взрослые, педагоги и родители.