

Психологическая консультация.

Тема: "Психологическое здоровье ребенка и компоненты психологической готовности детей старшего дошкольного возраста к школьному обучению".

Психологическое здоровье ребенка – необходимое условие его полноценного развития. Психологическое здоровье включает в себя эмоциональный комфорт, уравновешенность психики, достаточная умственная работоспособность, достаточное развитие познавательных психических процессов, уровень зрелости процессов возбуждения и торможения.

Психологическое здоровье ребенка дошкольного возраста характеризуется преобладанием положительных эмоций над отрицательными, и закреплением их в чертах характера, а также личностных качеств: положительная самооценка, доброжелательность, уверенность в себе. Обобщенный портрет психологически здорового ребенка – это, прежде всего творческий, жизнерадостный, веселый, открытый, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он находится в постоянном развитии, гармонии с самим собой, с окружающей средой: людьми, природой. **Обеспечение психологического здоровья в старшем дошкольном возрасте возможно с помощью реализации психологической поддержки детей.**

А это во многом зависит, прежде всего, от родителей, стоящих у истоков становления личности. Родители заинтересованы в создании условий для обеспечения психологического здоровья личности ребенка. Саморазвитие личности возможно лишь в деятельности, которая включает в себя не только внешнюю активность ребенка, но и внутреннюю. **Основу психологического здоровья составляет его полноценное психическое развитие на всех этапах.**

В связи с этим и представляет особый интерес изучение форм и содержания психологической поддержки, обеспечивающей формирование психологического здоровья детей старшего дошкольного возраста.

Ребенку – дошкольнику по природе присуща ориентация на познание окружающего мира и экспериментирование с объектами и явлениями реальности. Уже в младшем дошкольном возрасте, познавая окружающий мир, он стремится не только рассмотреть предмет, но и потрогать его руками, языком, понюхать, пощупать и т.д. – удержать его практически невозможно, без этого он начинает страдать. Природа снабдила ребенка одним единственным инстинктом наполнения разнообразных сведений о мире, передав на многие годы все остальные функции взрослым.

Если в свое время ребенку не создали условий для полноценного формирования психологического здоровья, тогда он задерживается на предыдущих стадиях развития и не поднимается на более высокий уровень. Уровень сформированности психологического здоровья будет низкий. Такой ребенок и в 5, и в 6, и в 7 лет не умеет ни играть, ни экспериментировать, ни трудиться, ни общаться со сверстниками, ни адекватно реагировать на различные ситуации. Он умеет только манипулировать предметами.

Нашей главной общей задачей является сохранение и укрепление здоровья детей.

Все без исключения (и родители, и педагоги) хотят видеть детей счастливыми, радостными, здоровыми.

На сегодняшний день, ваши дети стоят на пороге школьной жизни. Какой она будет? Конечно, это зависит от многих факторов, и один из важнейших факторов, это здоровье детей, как физическое, так и психическое.

«Все дети верят, что жизнь создана для радости, для беспредельного счастья и эта вера - одно из важнейших условий их нормального психологического роста».

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения:

здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недостатков.

«Здоровье ребенка - это его способность к формированию оптимальных адаптационных и компенсаторных реакций в процессе роста». Еще известный ученый Дарвин сказал, что побеждает не самый сильный и самый умный человек, а тот, который способен быстро приспособиться, адаптироваться к изменяющимся условиям жизни.

Оно включает в себя **нормальное эмоциональное поведение и социальное самочувствие.**

Первый признак - это позитивное настроение, в котором находится ребенок.

Второй признак - это высокий уровень психических возможностей, благодаря которым, человек способен (без серьезных последствий для здоровья) выходить из различных ситуаций, связанных с переживаниями тревоги, страха, неудачи и других подобных ситуаций.

Уровень психических возможностей, с одной стороны, связан с наследственными факторами, с особенностями нервной системы человека. Так, одни люди по своей природе очень возбудимы и потому сильно подвержены нервным срывам, а другие, наоборот, - мало волнуются и быстро выходят из негативных психических состояний.

С другой стороны, **психические возможности зависят от умения управлять своим состоянием и поведением, несмотря на различные отрицательные воздействия.**

Способность управлять своей психикой является ведущим показателем психологического здоровья человека.

Психика ребенка дошкольного возраста характеризуется повышенной ранимостью и быстрой истощаемостью. Опасность развития невроза у дошкольников таится в столкновении возбуждательного и тормозного процессов в коре головного мозга. Суть его в следующем: многие воспитательные воздействия направлены на то, чтобы выработать у малыша сдержанность, умение «затормозить» свои желания, но в силу особенностей возраста, ребенок подвижен, активен, любознателен, он познает мир, стремится к самостоятельности. И часто эти активные действия наталкиваются на жесткий запрет: «нельзя», «не лезь», «не делай» и т. п. Сплошные «Не...». Что происходит? **Постоянные запреты обуславливают перегрузку тормозного нервного процесса, который у дошкольников еще относительно слаб.** Кроме того, создаются условия для столкновения этого процесса с возбуждением, с желанием что-то делать, двигаться, говорить и т. п.

Если такие перегрузки и ошибки повторяются часто, у ребенка может развиваться невроз.

Неврологи дошкольный и младший школьный возраст называют «колыбелью неврозов». И каждый из нас должен задуматься, нужна ли ребенку такая «колыбель»?

Взрослым полезно помнить простую истину: неврозы у детей легко предупредить, но очень трудно вылечить.

Ребенок по большому счету беспомощен, но мудрость взрослых дает ему защиту, т. к. именно окружающие ребенка взрослые способны создавать приемлемые условия для его полноценного развития. Основой такого развития является психическое здоровье, от которого во многом зависит здоровье в целом.

Основным условием нормального психического и социального развития, (помимо здоровой нервной системы) признается спокойная и доброжелательная обстановка в семье, создаваемая благодаря постоянному присутствию родителей или замещающих их лиц, которые внимательно относятся к эмоциональным потребностям ребенка, беседуют и играют с ним, осуществляют необходимое наблюдение и контроль.

Не будем отрицать тот факт, что последнее время родители все меньше играют со своими детьми и все больше стараются их чему-то научить, дети перегружены не по возрасту.

Уже со ступени дошкольного образования, благодаря стараниям многих родителей и педагогов, жизнь детей превращается в бесконечную погоню за знаниями, умениями и навыками, и делается это не всегда в игре. Взрослые очень часто пренебрегают тем, что чувствует ребенок, что его радует, печалит и занимает на данный момент.

Все это приводит к тому, что у ребенка пропадает желание учиться еще до поступления в школу.

Ведущей деятельностью дошкольника является игра, в процессе которой формируются духовные и нравственные ценности, физическая сила детей, идет развитие всех психических процессов и состояний. Зачастую, благодаря стараниям взрослых, происходит подмена игровой деятельности на учебную, не соответствующую возрасту.

Сложно переоценить значение игры и многое зависит от того, как, во что и с кем играют наши дети. И далеко не последнюю роль в этом творческом процессе для формирования благоприятного психологического здоровья играют родители.

Что же такое психологическая готовность к школе? Многие из вас, уважаемые родители, задаются эти вопросом. Например, известный психолог Н.И.Гуткина считает, что «это необходимый и достаточный уровень психического развития ребенка для освоения школьной учебной программы в условиях обучения в коллективе сверстников» или, выражаясь словами известного психолога Венгера Леонида Абрамовича «**быть готовым к школе – не значит уметь писать, считать и читать. Быть готовым к школе – значит быть готовым всему этому научиться**».

Из чего же складывается психологическая готовность? Невозможно учиться в школе без достаточного интеллектуального развития, но основным компонентом психологической готовности является личностное развитие, и это главное. Л.Н. Толстой, известный и великий русский писатель говорил: «от рождения до 5-летнего возраста – целая

эпоха, от 5-летнего до меня – один шаг». Основным фундаментом психологического развития человека формируется до 5 лет, а дальше происходит только достраивание и структурирование основных компонентов личности человека.

Итак, **личностное развитие ребенка**, из чего же оно складывается?

- Целенаправленная мотивация ребенка к познанию, к образовательной учебной деятельности;
- Развитие саморегуляции и в умственной деятельности, и в поведении, в регуляции эмоциональных проявлений;
- Появление адекватной самооценки;
- Развитие коммуникативной компетентности, то есть способности ребенка положительно, конструктивно общаться как со взрослыми, так и со сверстниками.

Рассмотрим более подробно все составляющие личностного развития ребенка перед поступлением в школу.

Развитие мотивации, желания ребенка осознанно и целенаправленно идти в школу складывается из:

- ✓ Развития познавательной мотивации (потребности в познавательной, интеллектуальной активности);
- ✓ Развития социальной мотивации (желание воспринимать взрослого человека, как учителя, которого надо внимательно слушать и слышать, принимать правила, которые он задает и активно включаться в учебную деятельность);
- ✓ И социальный, и познавательный мотив при поступлении в школу выступают единым мотивирующим новообразованием – «внутренней позицией школьника» при поступлении в школу.

В детском саду мы можем наблюдать **проявление признаков познавательной активности** у детей старшего дошкольного возраста. Это проявляется в следующем:

- ❖ Ребенок с интересом занимается мыслительной деятельностью и положительно относится к занятиям, связанным с умственным напряжением (любит отвечать на вопросы, разрешать разные ситуации, требующие осмысления, с интересом решает различные мыслительные задачи);
- ❖ Ребенок предпочитает сам найти ответ на загадку, вопрос;
- ❖ Просит почитать сказку или рассказ, дослушивает до конца;
- ❖ Часто задает вопросы, в том числе вопросы-цепочки;
- ❖ Дождется ответа на поставленный вопрос.

Эмоционально-волевая зрелость ребенка характеризуется:

- Развитием произвольности психических процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения). При этом ребенок внутренне способен себя заставить внимательно слушать то, что говорит другой и воспринимать, осмысливать, а если нужно, то и запоминать;
- Произвольности в поведении. Когда ребенок принимает, знает правила и умеет регулировать свое поведение. Например, сдерживать себя от каких-либо

действий, которые вредят другим людям, вещам, животным или растениям и т.д.;

- Произвольности в умственной деятельности. Когда ребенок внимательно слушает взрослого, принимает правила, которые услышал, выстраивает свою деятельность исходя из внутреннего плана действий, учитывая принятые правила, при этом осуществляет самоконтроль в процессе выполнения, исправляет ошибки вовремя, если их допускает и адекватно оценивает себя в конце выполнения задания;
- Произвольности эмоциональной регуляции. Умение не только сдерживать свои эмоциональные порывы, при этом ребенок осознает, где можно громко посмеяться, а где надо сдержаться, если даже очень хочется засмеяться, но и проявлять разные эмоции, в том числе и отрицательные, социально-приемлемыми способами. Также уметь сопереживать другу или подруге, проявлять отзывчивость на просьбу другого человека.

Развитие произвольной регуляции

- Стремление брать под контроль психические функции и поведение заложены от природы;
- Развитие произвольной регуляции по принципу «хочу»;
- Развитие произвольной регуляции по принципу «надо», физиологические основы формирования волевой регуляции.

Как помочь ребенку в развитии произвольной регуляции?

- Сократить количество времени посвященного электронным играм и игрушкам;
- Побуждать к самостоятельной активности и преодолению с раннего возраста;
- Игры по правилам, сюжетно-ролевые, театрализованные и т.д.;
- Занятия спортом, танцами, выполнение домашних обязанностей и т.д.;
- Программа нейропсихологической коррекции, если в этом есть необходимость.

Наличие адекватной самооценки ребенка.

В дошкольном возрасте, как правило, у детей завышенная самооценка. И мы, педагоги помогаем детям старшего дошкольного возраста, да и дети, сверстники помогают друг другу развивать адекватную самооценку. Когда в конце занятия педагог спрашивает детей, все ли каждый из вас правильно сделал сегодня, насколько каждый самого себя оценивает. Если у ребенка завышенная самооценка, то он берет кружок или значок, обозначающий высокую оценку своих достижений, даже если сделал ошибку, иногда и не одну. При этом сверстники указывают и напоминают ему, что он не прав, так как допустил ошибку или ошибки. И ребенку становится некомфортно, он осознает, что не прав; поэтому в следующий раз ребенок старается оценить себя адекватно. Так дети учатся адекватно себя оценивать. При этом вы, как родители помогаете закрепить эту адекватную самооценку, исходя из достижений ребенка, поощряя их добрые дела. Уровень притязаний к себе должен соответствовать уровню достижений, то есть оценить настолько, насколько сделал, добился результата деятельности. И когда при поступлении в школу у ребенка развита адекватная самооценка, самостоятельность при выполнении

заданий, он адекватно преодолевает трудности, если они возникают, и адекватно реагирует на реальную оценку результата своей деятельности.

Коммуникативная компетентность ребенка.

- Умение воспринимать взрослого при поступлении в школу, в роли учителя и занимать по отношению к нему позицию ученика, соблюдая правила поведения, культурного обращения с взрослым;
- Умение договариваться со сверстниками, конструктивно решать конфликтные ситуации, конструктивно выходить из них.

И трудно ребенку преодолеть эти трудности, когда он очень сильно привязан к матери, так как у него не развивают самостоятельность, мама всегда рядом, поможет, проконтролирует, поговорит с педагогом и с кем угодно, чтобы решить проблему, только чтобы ребенку было комфортно. Ребенок не приобретает при этом собственный опыт общения. Сам ребенок не может наладить отношения с педагогом, со сверстником, так как мама или любой другой близкий взрослый не дает ему такой возможности, не развивают самостоятельность, не дают возможность приобрести свой собственный опыт общения и взаимодействия с другими людьми. Поэтому вы как родители можете понимать, что очень важно приобретение ребенком своего собственного социального опыта, развитие его самостоятельности.

Что необходимо для благополучного развития личности ребенка?

- «Достаточно хорошие родители», которые оказывая помощь и поддержку в разумных пределах, при этом развивают самостоятельность;
- «Достаточно плохие родители» в кавычках, то есть те родители, которые создают трудности, при которых сам ребенок желает и преодолевает эти трудности, и при этом растет, развивается;
- Дать ребенку поиграться правильными играми и игрушками. Играми и игрушками, которые развивают воображение ребенка. Которые сами не ездят, ходят и говорят, а теми, которые стимулируют развитие ребенка. Игрушки, которые позволяют ребенку додумывать, придумывать, представлять сюжет игры и действия, которые будут происходить с этими игрушками.

Следующий компонент развития ребенка - **интеллектуальное (познавательное) развитие.**

- ❖ Развитие познавательных процессов (развитие восприятия, мышления, воображения, памяти (осмысленного запоминания));
- ❖ Обучаемость ребенка (способность усвоить новое правило работы, перенос усвоенного правила на аналогичные, но не тождественные ему (обобщение способа действия));
- ❖ Обученность (результат усвоенных правил и способов действий);
- ❖ Осведомленность (определенный запас знаний).

Как помочь интеллектуальному развитию ребенка дошкольника?

- Поддерживать естественную любознательность, следовать за ребенком, но не давить на его «познавательную потребность», при этом создавать возможности для

его развития (и информацию и среду для развития, учитывая ведущий вид деятельности дошкольного возраста - игра);

- Создать развивающую среду: насыщенную играми и игрушками, способствующими развитию фантазии, воображения детей и их исследовательских интересов;
- Избегать гиперстимуляции, не переусердствовать в предложении возможностей и стимулов;
- Эмоциональная вовлеченность родителей в познавательные игры. Ваше родительское эмоциональное участие в деятельности детей особенно стимулирует их познавательную активность и интерес;
- Не использовать оценочных и уничижающих оценок, комментариев по отношению к ребенку.

Мы все вместе: воспитатели, специалисты и вы родители осуществляем психолого-педагогическое сопровождение ребенка. Наша общая задача – полноценное развитие детей. И если мы будем взаимодействовать, при этом помогая, и поддерживая друг друга в оказании положительного влияния на ребенка, то будем видеть в будущем положительный результат его развития. Все это обеспечит дальнейшее успешное обучение ребенка в школе.

В ходе психолого-педагогического сопровождения вы, уважаемые родители, можете научиться относиться к ребенку как к равному. Понимать, что недопустимо сравнивать его с другими детьми. Надо открывать сильные и слабые стороны ребенка и учитывать их в решении задач воспитания, развивать самостоятельность; проявлять искреннюю заинтересованность в деятельности ребенка и быть готовыми к эмоциональной поддержке и участию сейчас, и в будущем, в учебной деятельности в школе.

Литература:

1. Гнатюк Ольга Владиславовна «Проблема психологической готовности к школьному обучению». Презентация и лекция на сайте mersibo.
2. Гуткина Н.И. Психологическая готовность к школе - М, 2009 год.
3. Как сохранить психическое здоровье дошкольника. mamka.ru
4. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. — 4-е изд. — М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003. - Кн. 1: Общие основы психологии.
5. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. Заведений. /Под ред. И.В.Дубровиной. – М.: Издательский центр «Академия», 1998.