**Консультація для педагогів та батьків :**

**«Бережемо психічне здоров’я дітей: від теорії до практики»**



***Психологічне здоров’я –*** стан, що характеризує процес і результат нормального розвитку суб’єктивної реальності в межах індивідуального життя;   психологічне здоров’я є єдність життєздатності та людяності індивіда. «Психологічне здоров’я» характеризує особистість у цілому, перебуває в безпосередньому зв’язку з проявами людського духу і дозволяє виділити власні психологічний аспект проблеми психічного здоров’я.

Численні наукові джерела і спеціальні експериментальні дослідження свідчать про негативний вплив на психічне здоров'я дитини стресогенних чинників, які постійно діють на дитячу психіку і є головною причиною досить високого відсотка невротичних проявів у поведінці дошкільників. Невротичні прояви у поведінці з'являються у дітей, які страждають від дефіциту спілкування з дорослими або від їх ворожого ставлення, а також у дітей, які ростуть в умовах сімейних негараздів. Інформаційні перевантаження з повідомленням на телебаченні про крадіжки, розбій, неприховані сцени з інтимної сфери життя дорослих, також негативно впливають на психічне здоров'я дітей.

**Психічне здоров'я дитини** характеризуються її здатністю успішно регулювати свою поведінку і діяльність відповідно до загальноприйнятих норм, і правил, активно розвиватись як особистість.

**Психічне здоров'я дитини** - стан душевного благополуччя, емоційного комфорту, впевненість у своєму майбутньому, пов'язана з відчуттям захищеності свого «Я».

**Психічно здорова дитина** - характеризується гармонійністю розвитку, врівноваженістю, адаптивністю, а також духовністю, орієнтацією на саморозвиток і самоактуалізацією. Гармонійний особистісний розвиток і фізичне здоров'я сприяють успішній адаптації дитини у соціумі.

***Емоційна потреба у любові та захищеності*** посідає перше місце серед душевних потреб дітей. Недостатнє задоволення цієї потреби зумовлює виникнення у дітей короткочасних і тривалих негативних психічних станів. Майже кожна ситуація, у якій зневажається, а той принижується почуття власної гідності дитини, сприймається нею як критична. Потреба дітей у повазі є дуже важливою. Задоволення цієї потреби веде до підвищення рівня психічного здоров'я дитини, і навпаки.

Батьки, у яких відсутня потреба знати душевний стан своєї дитини, щодня залишають дитину на одинці з образами. Поступово, у міру накопичення досвіду негативних переживань, у дитини знижується рівень її психічного здоров'я: втрачається здатність радіти, дивуватися, захоплюватися, довіряти, а натомість, тривога, безпричинні страхи, порушення сну, занепокоєння. Дитина позбавляється емоційного комфорту і почуття захищеності власного «Я».

**Дитині потрібно:**

* щоб її любили, розуміли, поважали, визнавали;
* щоб вона була комусь потрібною і близькою;
* щоб вона була успішною у своїх справах;
* щоб вона могла реалізуватися, розвивати свої здібності і поважати себе.

Відомо, що незадоволення значущих для дитини потреб породжує страждання, а часті страждання призводять до «руйнівних» емоцій»: гніву, злості, агресії. Вони руйнують і саму дитину (її психіку, здоров'я у цілому), і її взаємини з оточенням. А від досвіду, набутого у період дошкільного дитинства, значною мірою залежить, буде дитина оптимістом чи песимістом, наскільки віритиме у свої сили, а отже, як зуміє здолати звичайні труднощі життя, протистояти перешкодам, спокусам тощо.

Усім відомо, що діти з хорошими потенційними можливостями розвитку здібностей, але із заниженою самооцінкою гірше навчаються, мають часті конфлікти з однолітками і вихователями, а потім і з учителями. їх невдачі з роками зростають. Варто пам'ятати, що у *дитини формується ставлення до себе лише на підставі ставлення до неї близьких дорослих,*  і вона починає бачити себе такою, якою бачать її дорослі.

Дуже важливо помічати відхилення у поведінці дітей і ***вчасно надавати відповідну психологічну допомогу****.*  Саме від уміння вихователя вчасно підмічати, правильно розуміти та корегувати особливості емоційних проявів дитини у процесі регуляції нею своєї ігрової діяльності і спілкування багато у чому залежить подальший розвиток підростаючої особистості. Цій самій меті мають підпорядковуватися і стратегії виховних та навчальних впливів, розраховані на те, щоб зберегти психічне здоров'я дитини від руйнівної дії негативних емоційних чинників, які становлять серйозну загрозу нормальній життєдіяльності дітей у майбутньому.

Однією з найважливіших умов збереження психічного здоров'я дітей є дотримання науково обгрунтованих психогігієнічних норм організації виховання дошкільників з урахуванням індивідуальних норм навчального навантаження.

***До психогігієнічних норм належать:***

* сприятливий характер педагогічного впливу, зокрема стабільність позитивного емоційного  ставлення виховання і навчання;
* забезпечення свободи в особистісному самоствердженні та відповідальності за власний розвиток;
* забезпечення індивідуально посильної міри новизни під час навчання, її оптимального співвіднесення з пізнавальним досвідом особистості;
* орієнтація виховання і навчання на зону найближчого розвитку дитини з урахуванням сензитивних періодів для розвитку того чи іншого виду активності;
* дотримання принципу включення вихователя у спільну з дітьми діяльність;
* вчасне створення сприятливих умов для психічного розвитку кожної дитини;
* дотримання принципів гуманізації освіти.

Збереження психічного здоров'я - безперервний профілактичний процес, який передбачає своєчасне попередження психоемоційного перевантаження.

**Хвилинки психологічного здоров’я**



***Хвилинка кольоротерапії***

**Кольотерапія** – це використання психофізичних властивостей кольору та його впливу на психіку дитини.

 Кольоротерапія - це немедикаментозний метод лікування, заснований на тому, що кожна з біологічно активних зон організму реагує на один із кольорів: вплив кольором відбувається на орган зору, а через нього і через зоровий аналізатор - на нервову систему. Вплив певного кольору знімає енергетичну блокаду, яка є причиною функціонального розладу.

***Хвилинка розвантаження***

Велику кількість інформації дитина отримує візуально. Але, на жаль, зір сучасних дітей дуже перевантажується. Адже ні для кого не секрет, що багато батьків практично не обмежують час перебування дитини за комп'ютером і біля телевізора. Не поліпшують зір й ігри з дрібними деталями в мобільних телефонах і новомодних переносних приставках. Тому як ніколи одним із найдієвіших профілактичних методів є проведення зорової гімнастики (хвилинок розвантаження зору) під час спільної діяльності педагога і вихованця. Крім того, цей метод є своєрідною релаксацією для нервової системи дитини, допомагає мозку краще переробити отриману за допомогою зору інформацію. Отримуючи навик виконання зорової гімнастики, дитина виконає її протягом декількох хвилин, очі відпочинуть, падіння зору не буде такою близькою загрозою.

  Хвилинки розвантаження зору створені за методикою виконання вправ (схемою) зорових траєкторій В.Ф.Базарного:

1. Діти вишиковуються навпроти плаката на відстані не менше 2 м від нього.
2. Дається інструктаж, у якому напрямі повинен рухатись погляд дитини, за траєкторією якого кольору, як повинен виконувати учень цю вправу (слідкувати за рухом указки, не повертаючи голови, слідкуючи одними очами).
3. Початкове положення: указка викладача у центрі плакату.
4. Виконується у наступному порядку:
* вліво – вправо;
* вгору – вниз;
* за часовою стрілкою і проти часової стрілки;
* за вісімкою.

     5. Кожна траєкторія простежується на рахунок 1-5.

     6. Тривалість вправи – 1 хвилина.

***Хвилинки сміхотерапії***

Позитивні емоції, що їх переживає людина, яка сміється, підвищує опір організму, покращує його загальний стан, і навіть, на думку шведських учених, продовжує загальну тривалість життя людини. Цей науково-медичний напрям отримав ще одну назву — гелотологія.

**ГЕЛОТОЛОГІЯ** — наука, яка досліджує вплив на людський організм сміху. Одночасно сміхотерапію визначають як напрям соціальної психології, який розвивається як засіб впливу на особистість для зняття напруги, стресу та здійснюється під час проведення тренінгів та спільних вправ з використанням сміху.

***Хвилинки психологічного розвантаження (релаксації)***

**Релаксація** (від лат. Relaxation - ослаблення, розслаблення) - глибоке м'язове розслаблення, яке супроводжується зняттям психічної напруги. Релаксація може бути як мимовільної, так і довільної, досягнутої в результаті застосування спеціальних психофізіологічних технік.

Нервова система дитини далека від своєї досконалості. Дітям складно контролювати процеси збудження і гальмування нервової системи. Цим і пояснюється неспокійний сон або проблеми з засипанням після активних ігор. Перш за все, це стосується активних діток. Але, незважаючи на це, існує безліч способів, завдяки яким можна заспокоїти дитину. Для формування емоційної стабільності дитини важливо навчити її керувати своїм тілом. У процесі розвитку, виховання і навчання діти отримують величезну кількість інформації, яку їм необхідно засвоїти. Активна розумова діяльність і супутні їй емоційні переживання створюють зайве збудження в нервовій системі, яке, накопичуючись, веде до напруження м'язів тіла. Уміння розслаблятися дозволяє усунути занепокоєння, збудження, скутість, відновлює сили, збільшує запас енергії.

**Практичне використання хвилинок психологічного здоров’я**

Для формування емоційної стабільності дитини важливо навчити її керувати своїм тілом. У процесі розвитку, виховання і навчання діти отримують величезну кількість інформації, яку їм необхідно засвоїти. Активна розумова діяльність і супутні їй емоційні переживання створюють зайве збудження в нервовій системі, яке, накопичуючись, веде до напруження м'язів тіла. Уміння розслаблятися дозволяє усунути занепокоєння, збудження, скутість, відновлює сили, збільшує запас енергії.

Під час проведення занять педагог може запланувати одну чи декілька хвилинок психологічного здоров’я. Наприклад, для більш продуктивного засвоєння матеріалу на початку заняття можна запланувати хвилинку релаксації. Це настроїть психічну та розумову діяльність дитини на активне сприйняття нової інформації. Коли на протязі заняття засвоюється багато матеріалу, можна в середині запланувати хвилинку сміху, або кольорову хвилинку. Бажано під час кожного заняття планувати зорову хвилинку для профілактики порушень зору. Обов’язковою умовою ефективного використання хвилинок здоров'я є емоційне забарвлення. Виконання вправ з нудьгою, без бажання не дасть позитивного результату, а скоріше навпаки.

***Приклади кольорових хвилинок:***

**"Райдужний тонік"**

Це чудовий спосіб підбадьоритися, підняти настрій та тонус.

1. Влаштуйтесь якомога зручніше і зробіть глибокий вдих і видих.
2. Уявіть собі світле блакитне небо з райдугою від краю до краю.
3. Сконцентруйтесь на червоній лінії. Уявіть як вона починає вібрувати, віддаляється від райдуги і наближується до вас у вигляді червоної хмаринки. Коли ця хмарка досягне вас, воно розсипається на рубінові кристали і сиплеться на вас. Кристали торкаються шкіри і перетворюються у краплі води, вона просочується всередину і наповнює ваше тіло рубіновим кольором.
4. Коли ви відчуєте, що тіло наситилося кольором, зайва волога вирветься назовні і скоро розсіється.
5. Повторіть теж саме з наступною та всіма іншими кольоровими лініями райдуги. Зовсім не обов'язково, до речі, відразу використовувати увесь кольоровий спектр, можна обмежитися декількома. Поглинання різних кольорів може займати різний час, якщо один колір ви поглинаєте набагато довше інших, зверніть увагу, що несе цей колір і чого, власне, вам не вистачає, оскільки саме його ви поглинаєте так довго.

**"Зоряне дихання"**

За допомогою цієї техніки можна вилікуватися від болі будь-якого походження, тривоги, страху, поганого настрою. Перед тим як приступити до виконання цієї техніки діти повинні визначитись з тим, який саме колір їм зараз потрібний. Для кожної дитини він може бути різним.

1. Сядьте якомога зручніше.
2. Уявіть синє небо, засіяне зорями.
3. Оберіть одну зірочку - вона тепер належить вам.
4. Включіть зірочку, нехай вона засвітиться тим кольором, який ви обрали. Кольоровий промінь широкий, він все довкола заповнює своїм сяйвом. Вдихніть на раз-два-три, уявляючи, що ви вдихаєте кольорове повітря. Повітря, проникаючи через ніс, заповнює усе ваше тіло, спробуйте побачити та відчути це. Вдихати бажано саме носом.
5. Затримайте дихання, порахувавши до трьох.
6. Видихніть на раз-два-три.
7. Ще двічі повторіть дихальний цикл.

Під час хвилинок релаксації можна проводити дихальні вправи. Правильне повноцінне дихання допоможе позбавитися сильної напруги, зняти роздратування. Приклади вправ:

**Вправа 1**

1. Послідкуй за собою, зверни увагу, як ти вдихаєш і видихаєш повітря.
2. Зроби глибокий вдих.
3. Затримай дихання.
4. Видихай, уявляючи себе сильним і могутнім ... (левом, зимовим вітром, казковим героєм).

**Вправа 2**

Заплющ очі, розслаб руки, ноги, тулуб.

1. Уяви тепле ласкаве сонечко та його ніжне проміннячко. Вони торкаються твого лоба, правої та лівої щічок, підборіддя, долоньок, живота, колін, пальчиків ніг.
2. Не поспішаючи, вдихни носом.
3. Не поспішаючи, видихни через рот.

***Приклади хвилинок релаксації:***

З метою розслаблення в кінці занять можна використовувати - статичні і психодинамічні медитації. Маленькі діти більше люблять динамічні медитації. Приклади медитацій:

**Статична медитація «Подорож на хмарі» (К. Фопель)**

 Сядь зручніше і закрий очі. Два-три рази глибоко вдихни і видихни. Я хочу запросити тебе в подорож на хмарі. Стрибни на білу пухнасту хмаринку, схожу на м'яку гору з пухких подушок. Відчуй, як твої ноги, спина, тіло зручно розташувались на цій великій хмарній подушці.

Тепер починається подорож. Твоя хмара повільно піднімається в синє небо. Відчуваєш, як вітер обвиває твоє обличчя?

 Тут, високо в небі, все спокійно і тихо. Хай твоя хмара перенесе тебе зараз в чарівну країну, де ти будеш щасливим.

Постарайся в думках «побачити» цю країну як можна більш детально. Тут ти відчуваєш себе абсолютно спокійно і щасливо. Тут може відбутися щось чудове і чарівне (30 секунд).

 Тепер ти знову на своїй хмарі, і воно везе тебе назад, на твоє місце. Злізь з хмари і подякуй їй за те, що вона так добре тебе покатала. Тепер поспостерігай, як вона повільно розтане в повітрі. Потягнися, випрямися і знову будь бадьорим, свіжим і уважним.

**Психодинамічна медитація «Зачарована фігура»**(Н. Саковіч)

Ця медитація допомагає швидко розслабитися дітям в тих випадках, коли вони сильно напружені. Чудово підходить для гіперактивних дітей.

Будь ласка, всі розташуйтеся так, щоб навколо кожного з вас було вільне місце.

Уявіть собі, що ми опинилися на галявині у чарівному лісі. Ця галявина зачарована злою чарівницею, і хто потрапляє на неї — завмирає, як кам'яна фігура. Застигніть, неначе ви одерев'яніли, і не рухайтеся, приблизно так (можна показати дітям на власному прикладі).

І тут поряд пролітала добра фея. Вона змахнула чарівною паличкою — і всі ми звільнилися від чар. Нахиліться вперед і розставте руки, щоб вони бовталися, як ганчірки. Покажіть, що ви вже не «дерев'яні». Станьте м'якими і рухливими.

Злегка зігніть коліна і відчуйте, як ваші кістки стають м'якими, суглоби дуже рухомими.

Тільки фея зраділа, побачивши дітей, що рухаються по галявині, як зла чарівниця налетіла хмарою і знову зачарувала всіх.

Всі, застигли, як дерево і камінь (10 секунд).

(Можна просити дітей бути поперемінно то в одному, то в іншому стані, до повного розслаблення.)

Але фея не звикла відступати, вона знову змахнула чарівною паличкою і «розчарувала» дітей. Тепер струсіть руки, неначе ви хочете струсити з них крапельки води. Струсніть крапельки води зі спини. Тепер струсіть воду з волосся. А зараз - з верхньої частини ніг і ступнів. Давайте подякуємо феї за порятунок. Потягніться, випряміться. Ми бадьорі і свіжі.

**Висновки.**

Використання хвилинок психологічного здоров’я  дає педагогам та батькам змогу:

* розвивати  творчі здібності дітей;
* виховати щирість почуттів;
* попередити втомлюваність під час занять(уроків);
* підвищити працездатність вихованців;
* знизити емоційну збудливість та напругу;
* розвивати самоконтроль;
* естетично виховати дітей.

Запропоновані хвилинки, є лише прикладами, коротких пауз, що можна проводити під час проведення занять. При цьому, заняття стануть більш цікавими та насиченими. Сама радість навчання, так само, як і радість будь-яких вправ і праці, робить дитину здоровішою. Пояснюється це тим, що коли людина перебуває в стані радості, позитивної напруги, в її організмі виробляється природний стимулятор, який сприяє підвищенню імунітету і працездатності.