**Здоровье – это психофизическая гармония.**

Слова этой темы у меня в памяти вызывают такое изречение древних философов «В здоровом теле - здоровый дух!» .Можно предположить, что тема связи здорового духа, то есть психики, волновала людей уже в древности.

А в наше непростое время, эта тема становится обсуждаема и важна, как никакая другая. Очень сложным и до конца не решенным остается вопрос, что от чего зависит :психика от физеологии или физиология от психики. Исследования на эту тему ведутся и сейчас. Сам термин «Психическое здоровье» появился недавно. Его введению способствовали исследования Дубровиной Ирины Владимировны — доктора психологических наук, профессора, академика РАО. Суть этого термина до конца не определена.

Тем не менее, можно сказать, что нарушения психического здоровья связаны с:

* Физическим развитием (соматическими заболеваниями и дефектами физического развития)
* Стрессовыми условиями окружающей среды.
* Социальными условиями.

Последние два понятия тесно связаны между собой, можно даже сказать, что стрессовые факторы стимулируются социальными условиями и влияют на «эмоциональное благополучие ребенка».

На этом понятии я хочу остановиться чуть подробнее.

Эмоциональное благополучие ребенка – ощущение или переживание эмоционального комфорта ,связанного с различными аспектами его жизни.

**Какие компоненты входят в эту структуру.**

* Переживание комфорта как отсутствие внешней угрозы и физического дискомфорта.

*Ребенку ничто не угрожает ,он находится в безопасной обстановке и хорошей физической форме(здоров, сыт, не утомлен.)*

* Переживание успеха/неуспеха в достижении целей.

*Получил то что хотел или нет .Рад или огорчен или рассержен.*

* Переживание ребенком оценивания другими людьми результатов его активности.

*Ребенок не находя отклика окружающих становится раздраженным, печальным или назойливым со вспышками гнева или страха*.

* Переживание комфорта в присутствии других людей и в ситуации взаимодействия с ними.

*Неудовлетворенность ребенка во взаимоотношениях с окружающими может вылиться в различные эмоциональные переживания(разочарование ,обида ,гнев ,страх)Это касается как отношений со взрослыми ,так и с детьми. Так называемые « непопулярные» дети с низким социальным статусом.*

* Эмоции удовольствия/неудовольствия как преимущественный фон настроения.

*Когда взрослые ласковы к ребенку, признают его права ,дети хотят с ним дружить ,он в хорошей физической форме, то его настроение бодрое ,жизнерадостное.*

*И наоборот.*

В дошкольном учреждении оно зависит от многих **причин:**

1. Состояние ребенка в период посещения ДОУ
2. Особенности взаимодействий ребенка со взрослыми, работающими в ДОУ
3. Особенности взаимоотношений с детьми группы
4. Эмоциональная обстановка и уклад жизни в ДОУ
5. Обстановка в семье

По вашему мнению, какие причины наиболее сильно влияют на эмоциональное благополучие ребенка? (ответы)

Да 2-ая и 5-ая. И мы сможем в этом убедиться, вспомнив структуру эмоционального благополучия.

Я предлагаю вам, ознакомится с признаками стрессового состояния у детей. Не стану останавливаться на этом подробно. Эти памятки я вам раздам в группы. С ними можно ознакомить родителей.

**Признаки стрессового состояния у ребенка:**

* Трудность засыпания и беспокойный сон.
* Усталость после нагрузки, которая совсем недавно его не утомляла.
* Беспричинная обидчивость или, наоборот, повышенная агрессивность.
* Рассеянность, невнимательность.
* Беспокойство и непоседливость.
* Отсутствие уверенности в себе, которая выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых.
* Проявление упрямства
* Постоянное сосание соски, пальца или жевания чего-нибудь.
* Боязнь контактов, стремление к уединению, отказ участвовать в играх сверстников.
* Игра с половыми органами.
* Подергивание плеч, качание головой, дрожание рук.
* Снижение массы тела или начинающие проявляться симптомы ожирения.
* Повышенная тревожность.
* Дневное и ночное недержание мочи, которого раньше не наблюдалось.

Все вышеперечисленные признаки могут говорить о том, что ребенок находится в состоянии психоэмоционального напряжения, учитывая тот момент, что они не проявлялись ранее.

Возвращаясь к тому, что именно личность взрослого(воспитателя) может существенно влиять на эмоциональное Предлагаю вам рассмотреть очень хороший метод ,это рассмотрение проблемы с различных точек зрения и умение встать на позицию другого. Воспитателю это поможет принять ребенка и понять его.

Объединитесь в три группы. От каждой группы пусть выйдет один человек и выберет листок со стола. На этом листе описана педагогическая ситуация с вопросом. В группе обсудите её, и один представитель от группы кратко ответит на поставленный вопрос. Педагогические ситуации я подобрала из жизни группы. Кто то из вас легко справляется с такого рода задачами ,для кого они вызывают затруднения. Сейчас будет реальная возможность поделиться опытом и получить его.

*Педагогические ситуации:*

1. Дети младшей группы после игры не убрали игрушки. Не сделали они этого и после напоминания воспитателя. Какова должна быть реакция педагога?
2. Мальчик ходит по группе и берет то одну, то другую игрушку, ни с одной не играет. Как поступить воспитателю в этом случае?
3. Во время занятия воспитатель предлагает детям встать вкруг. Двое мальчиков отказываются стоять рядом с третьим. Что должен сделать воспитатель.
4. Несколько детей бегают по площадке детского сада, наталкиваясь на других детей, сбивая их с ног. На замечания воспитателя они говорят, что они играют в полицейских. Действия воспитателя.
5. Дети не хотят играть в игру предложенную воспитателем, игнорируя призывы, занимаясь своими делами. Что делать воспитателю!
6. Ребенок мешает играть другим детям , разрушает их постройки , забирает игрушки. Дети дают ему отпор, ребенок плачет. Действия воспитателя.

Разбор ситуаций.

И еще я предлагаю вам тест для определения эмоционального благополучия ребенка в группе. С его помощью вы всегда сможете определить как себя чувствуют ваши воспитанники. (раздам после педсовета).

Тест

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | вопрос | да | нет |
| 1 | Уверен ли ребенок, что каждое утро его ждут в группе, что ему рады? |  |  |
| 2 | Имеет ли ребенок возможность самостоятельно выбирать материалы ,пособия, игрушки? |  |  |
| 3 | Имеет ли ребенок право на свободный выбор деятельности? |  |  |
| 4 | Имеет ли ребенок право на отказ от коллективной деятельности? |  |  |
| 5 | Может ли ребенок выбрать самостоятельный способ действия с материалами и игрушками? |  |  |
| 6 | Имеет ли ребенок право на свой индивидуальный темп работы? |  |  |
| 7 | Имеет ли ребенок возможность проявлять активность, в том числе и двигательную. |  |  |
| 8 | Есть ли у ребенка необходимое жизненное пространство для реализации потребности в общении и уединении? |  |  |
| 9 | Ощущает ли ребенок себя членом «группы-семьи», может ли он предложить что-то изменить в интерьере , что-то переставить? |  |  |
| 10 | Ощущает ли ребенок свою значимость для Вас, для всех взрослых, работающих в детском саду? |  |  |
| 11 | Ощущает ли ребенок себя достойным человеком? |  |  |
| 12 | Ощущает ли ребенок себя виноватым, если у него чего-нибудь не получилось? |  |  |
| 13 | Ощущает ли ребенок зависимость от настроения взрослых? |  |  |
| 14 | Уверен ли ребенок ,что послушание - это его самое ценное качество в детском саду? |  |  |
| 15 | Понимает ли ребенок , что при проверяющих себя надо вести прилично, не так как всегда? |  |  |

Спасибо за внимание!!