

**СУМСЬКА МІСЬКА РАДА
СУМСЬКИЙ ДОШКІЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД (ЯСЛА-
САДОК) №25 «БІЛОСНІЖКА» м.СУМИ, СУМСЬКОЇ ОБЛАСТІ**

КОНСУЛЬТАЦІЯ

«Позитивне ставлення до себе та інших – запорука здоров'я»

Проблема збереження і зміцнення здоров'я дітей потребує комплексного підходу, що передбачає турботу не лише про фізичне, а й про інтелектуально-емоційне, духовне і соціальне благополуччя кожного вихованця, оскільки все це – нерозривні компоненти здоров'я людини. Сьогодні, ви дізнаєтеся про головні аспекти забезпечення психічного і духовного здоров'я малят, а також про те, як ефективно організовувати відповідну роботу в дитсадку.

1. Основи психічного і духовного здоров'я дитини.

У житті людини всі складові здоров'я – фізична, психічна, духовна і соціальна – пов'язані між собою, а їхній інтегрований вплив визначає загальне самопочуття особистості. Про кожну з цих складових необхідно дбати з дитинства.

З метою збереження психічного здоров'я дітей Базовий компонент дошкільної освіти закликає дорослих створити для них комфортне життя – здорове, змістовне, розмаїте, емоційно насичене, позитивно забарвлене – в усіх соціальних середовищах, зокрема у сім'ї та в дошкільному закладі.

2. Умови збереження психічного і духовного здоров'я дитини

Єдність вимог з боку всіх дорослих – вихователів, батьків, інших близьких людей.

Забезпечення психологічного комфорту, впевненості в захисті та благополуччі.

Психічне здоров'я – стан інтелектуальної сфери, основу якого становить загальний душевний комфорт, що забезпечує адекватні поведінкові реакції.

Духовне здоров'я – усвідомлення особистістю себе частиною природи і суспільства, прояв морально-вольових рис характеру в справах, спрямованих на творення, віра у вищі духовні цінності, відповідальність перед іншими людьми, безкорисливість.

Також, до умов збереження здоров'я дитини належить

Відсутність фізичних і психологічних загроз, конфліктів.

Повага до особистості дитини, формування в неї почуття власної гідності, спілкування без тиску (ненасильницьке)

3. Важливим напрямом роботи педагогів, є створення умов для розвитку і закріплення у дітей життєвих навичок, які сприяють збереженню та зміцненню психічного і духовного здоров'я.

Навички самоусвідомлення та самооцінювання, які формуються завдяки усвідомленню власної унікальності, позитивному ставленню до себе, інших людей та життєвих перспектив.

Навички аналізу проблеми та прийняття рішень: уміння визначати сутність проблеми та причини її виникнення, знаходити оптимальні рішення і передбачати їх наслідки для себе та інших людей.

Навички самоконтролю: вміння адекватно виражати свої емоції та почуття і контролювати негативні прояви.

Навички успішного досягнення мети, які формуються на основі налаштування на успіх, розвитку вміння зосереджуватися на досягненні цілей.

Розвиток мотивації на збереження психічного і духовного здоров'я має базуватися на формуванні у дітей навичок самоусвідомлення та самооцінювання, що, в свою чергу, виростають з позитивного ставлення до себе та до інших людей.

4. Шляхи формування позитивного ставлення до себе та інших

Усвідомлення свого внутрішнього «Я» -- одне з новоутворень дошкільного віку, що виражається в системі уявлень дитини про себе: свої наміри, бажання, настрої; розумінні, чому саме вона віддає перевагу, що є для неї значущим, що вона цінує, що її цікавить. Усе це веде до формування узагальненого ціннісного ставлення до себе.

Позитивне ставлення дитини до себе проявляється в упевненості в собі, своїх силах, здатності розраховувати на себе, знанні своїх можливостей, умінні докладати зусилля для досягнення мети.

Прийняття себе забезпечує перебування дитини у злагоді з собою і позитивне ставлення до інших, що сприяє збереженню її психічного і духовного здоров'я.

Аби сформувані у дошкільнят позитивне ставлення до себе та інших, дорослі мають постійно підкреслювати свою віру в їхні можливості, хвалити за докладені зусилля, не порівнювати досягнення дітей між собою. Крім того, потрібна цілеспрямована робота, яку варто проводити починаючи з молодшої групи.

Психологічний комфорт – це відчуття задоволення, прийняття оточення, відповідності стану індивіда до навколишніх умов існування. Якщо змалечку дитину виховувати в атмосфері любові та взаєморозуміння вона виросте чуйною та доброзичливою. Якщо ж батьки зривають на ній всі свої невдачі й подають приклад стосунків, не гідний наслідування, то дитина зростає нечуйною, черствою, а іноді жорстокою у ставленні до інших (до тварин, рослин, людей), із проблема у розвитку не лише морально – ціннісної сфери особистості, а й емоційно-вольової, пізнавальної.

Що є основою психологічного комфорту?

1. Створення психологічного клімату, спрямованого на позитивні емоції, вчинки, інтереси, на формування відчуття позитивної перспективи для розвитку групи загалом та кожного з її членів зокрема.

2. У дитини не повинно згасати бажання посміхатися. Вона не має боятися відверто показувати свої емоції – плакати, сміятися, нудьгувати. Дитина не повинна щось із себе вдавати, а має бути сама собою.

3. Кожна дитина повинна відчувати, що їй раді, що вона бажана, не просто потрібна, а необхідна для цієї групи.

4. Соціальний контроль не має характеризуватися жорстокістю стосовно висловлювань, побажань, критичних зауважень членів групи.

5. Не можна обмежувати волю дитини. Усі дії, які вона чинитиме, повинні йти від власної ініціативи.

6. Слід підтримувати в колективі культ справедливості. Не можна нікого ні карати, ні хвалити не заслужено.

7. Помічати позитивне потрібно якомога частіше, шукати для цього щонайменші приводи.

8. Осуджувати треба якнайменше, іноді варто бути поблажливим.

9. Заохочувати до праці, намагатися зробити її приємною.

10. Створити безпечне середовище для дітей – не ставити високо важкі чи гострі предмети, не використовувати у приміщенні незаземлені розетки, не залишати без нагляду електроприлади, не використовувати шкідливі іграшки.

11. У сім'ї повинна панувати атмосфера підтримки та взаєморозуміння створюватися ситуація успіху для дитини. Щоб підтримати дитину, необхідно спиратися на її сильні сторони, уникати акцентування на невдачах, показувати задоволення дитиною. Потрібно спілкуватися з дитиною, активно використовувати гумор, дозволяти дитині самій вирішувати деякі проблеми. Підтримувати її хороші прагнення, намагатися не бути категоричним.

12. Демонструвати оптимізм, вірити у свою дитину.

13. Готувати дитину до співпраці, співіснування в колективі, прививати їй корисні звички, здатність до самообслуговування; позитивно й доброзичливо налаштовувати на оточення, в якому вона повинна перебувати.

14. Уміти помічати гарне, ділитися з цим дітьми.

15. Безперервно любити дітей, прагнути і вміти виявляти любов до них, показувати їм свою любов – вони мають це постійно відчувати.

5. Насамперед важливо допомогти малятам навчитися визначати свої позитивні риси. Зокрема корисною для дітей усіх вікових груп є така гра.

Гра «Дзеркальце»

(малюки промовляють: «Я добрий, я чудовий, мене всі люблять» дітям 5-го року життя можна запропонувати розповісти, що їм подобається у їхній зовнішності. Старші дошкільнята кажуть комплімент своєму відображенню у дзеркалі.)

Варто пояснювати вихованцям, що для того, аби почуватися щасливою і радісною, людина має з любов'ю і повагою ставитися до себе, інших людей, до життя; вміти в усіх життєвих ситуаціях знаходити щось приємне, гарне, цікаве; не допускати негативних думок та емоцій; бачити в кожному добре начало; зустрічати людей усмішкою. Помітити позитивні риси однолітків допомагають дітям такі заходи:

Фотовиставка «Всі ми різні – всі ми гарні!»

Спостереження за однолітками «У пошуках схожості».

Гра перевтілення «сьогодні я буду...»

Складання розповідей-роздумів «У чому моя неповторність?»

Гра «Побажання на день» старші вихованці можуть створити «квітку побажань».

6. Мотиваційний етап – спостереження, запитання до дітей, постановка проблеми (діти разом з педагогом формулюють проблему, над якою працюватимуть, а саме: «Як впливає позитивне ставлення до себе та інших людей на здоров'я»)

Теоретичний етап – розповідь «Жити з усмішкою», інтерв'ю з дорослими, запитання для обговорення з батьками, бесіда «Як я ставлюся до себе та до інших? », запитання до дітей.

Практичний етап – дидактична гра «Щасливе намисто», сюжетно-рольова гра «Сім'я», дослідження «Щасливий день», моделювання ситуації «Врятуємо хлопчика-льодинку», практичні завдання «Знайди у знайомих добрі риси», «Привітайся з усіма», «Усміхнися собі»

Така діяльність сприяє поліпшенню настрою дітей, розумінню ними того, що позитивне ставлення до себе та інших людей дарує радість і задоволення.

