

Выступление педагога-психолога «Психофизическая безопасность детей и педагогов ДОО»

Слова этой темы в памяти вызывают такое изречение древних философов «В здоровом теле - здоровый дух!». Можно предположить, что тема связи здорового духа, то есть психики физиологического здоровья, 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 физиологии или физиология от психики. Исследования на эту тему ведутся и сейчас.

"Здоровье (определение ВОЗ)– это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов". Здоровье это совокупность ресурсов человека: физических, функциональных, психических и психоэмоциональных.

Физическое (соматическое) здоровье - важнейший компонент в структуре здоровья человека, обусловленный свойствами организма как сложной биологической системы.

Психическое (духовное) здоровье - характеризуется сохранностью психических функций организма человека и предполагает состояние полного душевного равновесия, умение владеть собой, способность быстро приспосабливаться к сложным ситуациям и преодолевать их, в короткое время восстанавливать душевное равновесие.

Социальное здоровье – связано с влиянием на личность других людей, общества в целом и зависит от места и роли человека в межличностных отношениях, от нравственного здоровья социума.

Здоровье дошкольника = психическая + физическая гармонически развитая социально-адаптированная личность ребенка

Внешние и внутренние источники угрозы психофизическому здоровью ребенка

Физические:

Плохая экология

Снижение двигательной активности,

Информационные и нейропсихические перегрузки,

Недостаточное питание

Плохая гигиена

Социальные:

Манипулирование детьми: неправильная организация общения

Межличностные отношения с другими детьми

Психоэмоциональные перегрузки из-за нерационального режима жизнедеятельности детей,

Отсутствие понятных ребенку правил, регулирующих его поведение в детском коллективе

Семейные:

Сформировавшиеся в результате неправильного воспитания в семье привычки негативного поведения,

Осознание ребенком на фоне других детей своей неуспешности (низкая самооценка),

Отсутствие автономности (зависимость от взрослых)

Индивидуально-личностные особенности ребенка,
Патология физического развития и др.

В настоящее время проблема здоровья ребёнка, его эмоционального благополучия, комфорта, встаёт очень остро. И это связано с изменениями социально-экономических условий жизни и другими факторами. А главный фактор – дефицит культуры общения и взаимопонимания людей, доброты и внимательности друг к другу.

Психоэмоциональный комфорт тесно связан с психофизическим здоровьем.

«Эмоциональное благополучие можно определить как устойчивое эмоционально-положительное самочувствие ребенка, основой которого является удовлетворение основных возрастных потребностей: биологических и социальных.

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.

Продолжительное Эмоциональное неблагополучие ребенка часто характеризуется состоянием стресса у детей

Я предлагаю вам, ознакомиться с признаками эмоционального неблагополучия детей.

Признаки эмоционального неблагополучия 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.

В дошкольном учреждении психофизическое здоровье зависит от многих причин:

1. Состояние ребенка в период посещения ДООУ
2. Физические нагрузки, организации двигательной активности в соответствии с возрастом.
3. Особенности взаимодействий ребенка со взрослыми, работающими в ДООУ
4. Особенности взаимоотношений с детьми группы
5. Эмоциональная обстановка и уклад жизни в ДООУ
6. Обстановка в семье

! По вашему мнению, какие причины наиболее сильно влияют на эмоциональное благополучие ребенка?

Да 3-ая и 6-ая.

В течение последних трех десятилетий проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой.

От воспитателя/учителя требуется творческое отношение к работе, владение педагогической - техникой (речью, выразительными средствами общения, педагогическим тактом), проектировочными умениями т.д.

Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения личности, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний. В практике образовательных учреждений возникает проблема профессиональной дезадаптации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные (часто неосознаваемые) психические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении

В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является наиболее актуальной задачей современной системы образования.

Безусловно, профессия педагога является стрессогенной, так как велика психоэмоциональная нагрузка. То, насколько успешно может справляться человек

с такими нагрузками, определяет его душевное состояние, а значит психологическое и психическое здоровье.

Можно выделить несколько признаков невротизированной личности:

1. Человек не может обратиться в нужный момент за помощью.
2. Думает о своих проблемах даже в свободное время.
3. Мало или совсем не уделяет времени себе.
4. Часто перебивает, недослушав, его раздражают излишние подробности.
5. Всегда испытывает нехватку времени, многое не успевает.
6. Склонен делать несколько дел одновременно.
7. Человеку кажется, что люди говорят о неважных, скучных и пустых вещах.
8. Говорят торопливо, сбиваясь с мысли.
9. Очень любит давать советы окружающим (печатаю, я поняла, что многие выражения про меня – значит я невротизированная личность).
10. Во время разговора часто думает о своём.
11. Долго колеблется перед принятием решения.
12. С трудом регулирует свои желания – хочет многого или не знает что.

У 80% педагогов (учителей, воспитателей) через 15 лет педагогической деятельности наступает так называемая «стогнация» профессионального развития личности и разрушение профессионального потенциала, появляется снижение жизненной активности, появляются конфликты, обусловленные высокими запросами, требуемым к себе отношением (как к «стажисту»), прекращается, или тормозится личностный рост.

При решении этой проблемы важным является умение «сохранять состояние»: не удивляться, проявляя смущение и нервозность, сохранять спокойствие, уметь видеть себя со стороны.

Приём «формирование эмоционально значимого образа» предполагает мысленное погружение в «Уголок Спокойствия» - создание эмоционального положительного образа, представления, эмоции. Для аудиалов это может быть «внутреннее» слушание любимой мелодии, для визуалов – представление о приятном пейзаже, для кинестетиков – «погружение» в приятное телесное ощущение.

Следующий приём – «остановка волны раздражения» предполагает борьбу с раздражением, умение «услышать» степень изменения личностной тревожности, попытаться понять её причины, применить способы остановки негативного эмоционального состояния – внутреннего приказа, инструкции. Важно уметь сказать себе: «Стоп! Не раздражайся! Остановись!».

Во многих учреждениях в настоящее время создаются комнаты психологической разгрузки, которые играют значимую роль в установлении психологического равновесия, достижения внутреннего спокойствия, ведь значимость релаксации для человека уже давно доказана!

Приём «зато я...», при котором в ответ на претензию человек выстраивает логическую цепочку «Да, это так, зато я...»

Методы нейтрализации негативных эмоциональных состояний.

- 1) Создание положительных эмоций.

Этому помогает правильно организованное рабочее место педагога, его эстетический вид.

Так же созданию положительных эмоций могут способствовать различные формы деятельности: рисование, лепка, а так же различные произведения искусства: коллажи, абстрактные картинки.

2) Нервно-мышечная релаксация

Её суть заключается в том, что с помощью мышечных упражнений мы можем изменять своё эмоциональное состояние.

Педагогам предлагается выполнить ряд упражнений:

- пятка «хлопает» с силой по полу;
- пальцы ног напряжённо поднимаем вверх, затем опускаем;
- подъём ног в положении сидя на стуле;
- напряжение сменяем расслаблением мышц живота, ягодиц, плеч, рук, головы, шеи.

3) Слушание музыки

Прослушивается фрагмент релаксационной музыки.

4) Рационализация предстоящего события.

Разбор ожидаемого события по деталям. Осмысление его важности, целесообразности, возможной пользы для себя, нахождение позитивных моментов.

5) Рациональное осмысление наихудшего исхода.

Происходит осмысление наихудшего исхода ситуации, проигрываются последствия неудачи, поражения, возможные поведенческие реакции, следующие за неудачей.

6) Избирательный позитив.

Человек ищет в предстоящей ситуации сильное звено, как бы говоря себе: «Я решил много проблем, решу и эту».

Важно уметь двигаться от «чёрного» к «белому», например:

КРАХ- ТРАГЕДИЯ- ПРОВАЛ- КОШМАР- УЖАС- НЕУДАЧА- НЕПРИЯТНОСТЬ- ОШИБКА- НЕУВЯЗКА.

Понимая важность психофизического состояния, как детей так и педагогов ДОУ нацеливают все силы на обеспечение физического, психоэмоционального и морального комфорта. Одним из направлений является создание комфортного психологического климата.

Очень важно, с каким настроением ребёнок впервые переступит порог детского сада.

В дошкольном детстве главными фигурами в общении являются взрослые — родители, педагоги, и от их психоэмоционального состояния в большей мере зависит психофизическое здоровья детей.

Известно, что стоит только переступить порог группы можно ощутить атмосферу раскованности или закрытости, спокойной сосредоточенности или тревожного напряжения, искреннего веселья или угрюмой настороженности, которая присутствует в группе. И о том, как помочь детям адаптироваться к условиям детского сада и как педагогам самим подготовиться к процессу адаптации нам расскажет

Приложение

Методика «Самооценка психических состояний» (по Айзенку)

Фрустрация – психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей.

Ригидность – это, по сути своей, неподатливость, неповоротливость, оцепенелость, которая в физиологическом отношении вызывается чрезмерным напряжением мышц, а в психическом — инертностью мышления, сниженной приспособляемостью к меняющимся условиям жизни.

Инструкция: Предлагаем вам описание различных психических состояний. Если вам это состояние часто присуще, ставятся 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, то ставится 1 балл, если совсем не подходит - 0 баллов.

I

Не чувствую в себе уверенности

Часто из-за пустяков краснею

Мой сон беспокоен

Легко впадаю в уныние

Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях

Меня пугают трудности

Люблю копаться в своих недостатках

Меня легко убедить

Я мнительный

Я с трудом переношу время ожидания

II

Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход

Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом

При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.

Несчастья и неудачи ничему меня не учат.

Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.

Я нередко чувствую себя незащищенным.

Иногда у меня бывает состояние отчаяния.

Я чувствую растерянность перед трудностями.

В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.

Считаю недостатки своего характера неисправимыми.

III

Оставляю за собой последнее слово.

Нередко в разговоре перебиваю собеседника.

Меня легко рассердить.

Люблю делать замечания другим.

Хочу быть авторитетом для других.

Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.

Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.

Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.

У меня резкая, грубоватая жестикация.

Я мстителен.

IV

Мне трудно менять привычки.

Нелегко переключать внимание.

Очень настороженно отношусь ко всему новому.

Меня трудно переубедить.

Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.

Нелегко сближаюсь с людьми.

Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.

Нередко я проявляю упрямство.

Неохотно иду на риск.

Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

Обработка результатов

Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

1...10 вопрос - тревожность;

11...20 вопрос - фрустрация;

21...29 вопрос - агрессивность;

31...40 вопрос - ригидность.

Оценка и интерпретация баллов

I. Тревожность:

0-7 баллов - не тревожны;

8-14 баллов - тревожность средняя, допустимого уровня;

15-20 баллов - очень тревожный.

II. Фрустрация:

0-7 баллов - не имеете высокой самооценки, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей;

8-14 баллов - средний уровень, фрустрация имеет место;

15-20 баллов - у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

III. Агрессивность:

0-7 баллов - вы спокойны, выдержаны;

8-14 баллов - средний уровень агрессивности;

15-20 баллов - вы агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и работе с людьми.

IV. Ригидность:

0-7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемость,

8-14 баллов - средний уровень;

15-20 баллов - сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни. Вам противопоказаны смена работы, перемены в личной жизни.

№	Тревожность	№	Фрустрация	№	Агрессивность	№	Ригидность
1		11		21		31	
2		12		22		32	
3		13		23		33	
4		14		24		34	
5		15		25		35	
6		16		26		36	
7		17		27		37	
8		18		28		38	
9		19		29		39	
10		20		30		40	
Σ		Σ		Σ		Σ	