

Психопрофилактика и психогигиена детей дошкольного возраста

Психогигиена – это раздел, разрабатывающий формы и методы сохранения и укрепления психического здоровья.

В дошкольном возрасте (3-7 лет) значительно возрастает самостоятельность поведения с разнообразием деятельности, накоплением запаса представлений и понятий, приобретением многих навыков и умений.

Для психики детей дошкольного возраста типично формирование произвольного внимания, относительно высокое развитие образной памяти и образного воображения. Главное – это постепенный переход мышления и речи во «внутренний план».



Всякий процесс усвоения начинается с конкретного действия с предметами. В дальнейшем операция утрачивает

характер внешнего действия с предметами и производится во внешней речи (рассуждения вслух), а потом «по себя», «в уме». Благодаря этому она абстрагируется от конкретных предметных условий и приобретает более обобщенный характер. Мыслительная деятельность заключается не только в умении познавать окружающие явления, но и в умении действовать адекватно поставленной цели. Мыслительная деятельность в процессе развития в дошкольном возрасте становится активной, целеустремленной, направленной с возрастом произвольно на разрешение определенной задачи, и, безусловно, лично мотивированной. Для успешного выполнения задачи необходимо постоянно удерживать цель, осуществлять программу действий, отслеживать ход выполнения с ожидаемым результатом. На основе этого отслеживания происходит коррекция неправильных ходов.

Дети, не владеющие внешней речью, быстро отказываются от выполнения заданий, соответствующих их возрасту, становятся раздражительными и плаксивыми. Они не мотивированы на конечный результат, задачи даже средней сложности их не интересуют, предпочтения отдаются более низкому уровню.

В дошкольном возрасте происходит интенсивное созревание эмоционально-волевых свойств личности ребенка. У детей начинает формироваться «радость познания», потребность в совместной деятельности со

сверстниками, элементы нравственных чувств (чуткость, чувство долга, ответственность, стыд), стремление к самостоятельности, выдержка при отсрочке достижения цели, произвольность действий.

Вместе с тем интенсивное формирование свойств личности, в частности самостоятельности, сопровождается



упрямством, негативизмом, капризами, которые составляют основу реакций протеста. Представленные игры и упражнения могут помочь ребенку развивать произвольность и компенсировать негативные проявления.

Компенсующие игры и упражнения, которые снимают психоэмоциональное и мышечное напряжение, а также мышечные зажимы:

1. Ребенок становится на четвереньки, и по команде взрослого изображает животных в движении: лисичка, лошадка, рак (передвигаются назад), краб (движения вбок), лягушка. Из позиции лежа согнуть колени, обхватив руками, лоб прижать к коленям и покататься вперед-назад, как качели. Лежа на спине согнуть колени и отклонить их вправо,

пока не коснуться пола, а руки и голову повернуть влево, повторить наоборот.

2. Изготовление папье-маше: на внутреннюю поверхность блюда кладут влажную бумагу и хорошо, разровняв ее, прижимают ко дну, чтобы она приняла форму доннышка. Далее рвут на кусочки неплотный лист бумаги и, обмакнув в воду, кладут в произвольном порядке на предыдущий лист. Когда на дне блюда будет уже несколько слоев рваной бумаги, сверху кладут целый влажный лист, плотно прижимают. Края обрезают по краю блюда и дают высохнуть. Когда высохнет изделие, его можно расписать акварельными красками.

3. Релаксационные упражнения. Ребенок ложится на маты. а) Взрослый предлагает представить ребенку, что он сделаны из пластилина. Светит теплое солнце, пластилин начинает таять. Мышцы расслабляются, ребенку жарко. б) Ребенок должен представить, что он надувная кукла. Теперь воздух выдувается из него. Если приподнять руку ребенка, она свободно упадет. Мышечное расслабление достигнуто.

4. При выполнении заданий средней трудности необходимо стимулировать ребенка комментировать свои действия, рассуждать вслух, поощрять в достигнутом.

5. Совместное построение снежной или песочной крепости.

6. Проигрывание ребенка или детьми реальной конфликтной или травмирующей ситуации, используя сказочных персонажей или литературных героев.

7. Поощрение желаемого поведения ребенка/ детей.

8. Театр теней. Кистями рук и пальцами ребенок делает фигуры, которые на тени четко узнаваемы изображения животных, людей: собака, птица, старик, заяц, олень или козлик и т.д.

9. Ребенок одевает волшебные очки (их можно сделать из картона) и называет находящиеся в комнате предметы только зеленого цвета (красного цвета, круглые, прямоугольные и т.д.).

Таким образом, у детей дошкольного возраста развивается произвольность психических процессов, самоконтроль, саморегуляция и рефлексия.

Подготовил педагог-психолог М.Л.Рифель

