

Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей с ограниченными возможностями здоровья с использованием здоровьесберегающих технологий

Скуратова А.В., педагог-психолог, кандидат психологических наук;

Сорокина А.А., педагог-психолог, Севостьянова Е.С., воспитатель

МБДОУ «Детский сад «Умка», г. Тамбов

В настоящее время не вызывает сомнения тот факт, что практически все дети с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) требуют той или иной психолого-педагогической поддержки, поскольку находятся под воздействием ряда неблагоприятных факторов, что может приводить к ухудшению здоровья детей – как физического, так и психического.

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка. В качестве одной из составляющих здоровья детей, в целом, является его психическое здоровье, которое зависит главным образом от психоэмоционального состояния детей.

Из-за физической неподготовленности к предлагаемым обучающим занятиям, завышенных ожиданий со стороны родителей, отрицательной оценки окружающих, дети могут оказаться в состоянии психоэмоционального напряжения.

Нерациональное скудное питание, плохо организованный сон, дефицит свободы движений, неразрешенность детских проблем могут также стать источниками психоэмоционального напряжения.

Психоэмоциональное напряжение лишает ребёнка естественного для его возраста состояния радости и приводит к неврозам, к нарушению в познавательной сфере (неустойчивость внимания, расстройство памяти, несформированность мышления, восприятия, воображения), социально-коммуникативной, эмоционально-волевой, а также нарушений в

межличностных отношениях со сверстниками и детско-родительских отношений [1].

Для детей с ОВЗ характерна незрелость эмоционально-волевой и мотивационной сферы, низкий уровень познавательной деятельности, двигательная расторможенность, повышенная аффективная возбудимость. Проблемы в развитии разной степени сложности в сочетании с отставанием в развитии психических процессов, координации и моторики приводят к тому, что у детей изменяется характер коммуникации, возникает задержка в эмоциональном и социальном развитии, что отрицательно сказывается на формировании личности в целом. Трудности общения и своеобразия взаимоотношений со сверстниками, неблагоприятных детско-родительских отношений приводят также к формированию некоторых негативных черт личности, таких как агрессивность, замкнутость, тревожность.

В связи с этим, перед родителями таких детей, их воспитателями, специалистами ДООУ, педагогами дополнительного образования встает важная *задача* - помочь ребенку в решении замеченных проблем.

Дети оказываются в состоянии психоэмоционального напряжения, поскольку они еще не умеют расслабляться, предвидеть и контролировать ситуацию, и во многом зависимы от окружающей их среды и взрослых. Поэтому главным, связующим звеном в снижении психоэмоционального напряжения у детей является работа педагога-психолога [3].

В своей профессиональной деятельности педагог-психолог создает благоприятные условия и использует здоровьесберегающие технологии, основной *целью* которых является, укрепление физического и психического здоровья, в том числе снижение психоэмоционального напряжения у детей.

В коррекционно-развивающей работе по предупреждению психоэмоционального напряжения у детей с ОВЗ применяем следующие здоровьесберегающие технологии: игровая деятельность (игры-тренинги, сюжетно-ролевые, дидактические, оздоровительные игры, игры-драматизации);

физическое развитие (физкультминутки, дыхательные упражнения, гимнастика для глаз, психогимнастика, су-джок терапия); музыкальная терапия; песочная терапия; изобразительная деятельность; сказкотерапия; релаксация.

Применение «сказки», как одного из видов здоровьесберегающих технологий, оказывает благоприятное воздействие на психическое развитие детей с ОВЗ, поэтому особое внимание уделяем сказкотерапии.

Сказкотерапия - означает «лечение сказкой». Так как в сказке всегда добро побеждает зло, дети очень любят сказки, сказка дарит ребенку мечту, волшебную страну, где сбываются его желания. Это уникальная возможность пережить, проиграть жизненные ситуации. Сказка может в увлекательной форме и доступными для понимания словами показать окружающую жизнь, людей, позволяет мягко и ненавязчиво воздействовать на ребенка.

При помощи сказки решаем самые разные задачи: гармонизация эмоционально – личностного развития каждого ребенка, формирование умения говорить о своих чувствах, выражать и разделять их с другими.

На занятиях по сказкотерапии дети учатся придумывать свои сказки, переживают за героев, бурно выражают свое мнение к происходящему, рассказывают сказку с позиции сказочного персонажа, отгадывают сюжет или персонаж. Для занятий используем сказочные декорации, пальчиковые и другие игрушки, костюмы, музыкальное сопровождение.

В процессе работы со сказками у детей развивается фантазия и воображение, способность слушать другого. Ребенок учится понимать и принимать окружающий мир, развивается чувство собственного достоинства, умение адекватно и конструктивно реагировать на проявления людей в отношении себя.

Сказочные истории придумываем на разные темы. Например, о страхе и смелости, о добрых и злых поступках, о жадности и т.д. Выражая свои внутренние переживания через сказочного героя, ребенок (иногда даже сам того не подозревая) может подсказать решение конкретной проблемы.

С помощью сказки ребенок ставит себя в предлагаемую ситуацию, отождествляя себя с главными героями и тем самым проживая их действия. Правильно подобрав сказку, можно решить многие проблемы ребенка: побороть страх и капризы, развить волю и смелость. Сказка учит ребенка, но не ругает, не затрагивает его личные чувства, все происходит на примере героев. Терапия сказкой помогает ребенку справиться со многими внутренними переживаниями. Маленькому человечку всегда проще передать нормы поведения и умение ориентироваться в разных жизненных ситуациях в игровой форме. Сказкотерапия помогает замкнутому ребенку раскрыться, а слишком агрессивного и непоседливого учит задумываться. В процессе сказочной игры дети развивают речь и фантазию, творческие способности и логическое мышление. Разыгрывая сказочное представление или обсуждая сказку, они приобретают навыки общения [2].

Эффективность использования сказкотерапии в значительной степени зависит от правильной его организации, от соблюдения принципа системности, последовательности использования технологий, от учета возрастных особенностей развития воспитанников.

Литература

1. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях /А.М. Сивцова //Методист. – 2007
2. Черняева С. А. Психотерапевтические сказки и игры. Санкт-Петербург, 2003
3. Чистякова М. А. Психогимнастика. Москва, 1995.