

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад № 73» города Ставрополя**

## **ОПЫТ РАБОТЫ**

**«Психолого-педагогическое сопровождение дошкольников  
на основе содержательного сотрудничества всех участников  
образовательных отношений»**

***Яковенко Яна Александровна,  
педагог-психолог  
МБДОУ «ЦРР-Д/С №73»***

*«Единственная красота, которую я знаю, – это здоровье».  
Генрих Гейне*

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования рассматривает охрану и укрепление психологического здоровья детей как одну из приоритетных задач работы детского сада. Психолого-педагогическое сопровождение является важнейшим условием повышения качества образования в современном детском саду и рассматривается как необходимое условие формирования у дошкольников физических, интеллектуальных и личностных качеств.

Широко распространено понимание психологического здоровья в рамках адаптационного подхода Ольги Владимировны Хухлаевой и Германа Сергеевича Никифорова. В данном подходе здоровый человек – это успешно адаптирующийся и имеющий гармоничные отношения с окружающими. Другими словами, психологическое здоровье представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества. В качестве центральной характеристики психологически здорового человека можно назвать способность к саморегулированию, адаптации к благоприятным и неблагоприятным условиям, воздействиям, стрессоустойчивость. Основная функция психологического здоровья – это поддержание активного динамического баланса между человеком и окружающей средой в ситуациях, требующих мобилизации ресурсов личности.

В конце XX - начале XXI в. Ирина Владимировна Дубровина, вводя понятие «психологическое здоровье», отметила разницу между психическим и психологическим здоровьем: психическое здоровье, по сути, имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам, психологическое здоровье характеризует личность в целом, находится в непосредственной связи с проявлением человеческого духа.

В психологической науке выделяются три уровня психологического здоровья:



- *креативный*, высший уровень психологического здоровья бывает у людей с устойчивой адаптацией к среде, наличием резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности, наличием созидательной позиции, они успешно ориентируются в этом мире потому, что хорошо усвоили и приняли его законы;
- *адаптивный*, средний уровень, проявляют люди, в целом адаптированные к социуму, однако имеющие повышенные тревожность, притязательность, законы жизни в основном понятны, но выполнение некоторых вызывает трудности. Таких людей можно отнести к группе риска, поскольку они не имеют запаса прочности психологического здоровья;
- *дезадаптивный*, низший уровень психологического здоровья, наблюдается у людей с нарушением баланса процессов.

Психологически здоровый ребенок – веселый, активный, самостоятельный и доброжелательный, помогающий и любознательный, инициативный и уверенный в себе, открытый и сопереживающий. Психологическое здоровье семьи, оказывая значимое влияние на формирование здоровья ребенка, складывается из психологической компетентности членов семьи и качества их взаимоотношений. Неокрепшая психика дошкольника находится под воздействием таких неблагоприятных факторов, как ускорение темпа современной жизни, ранний выход матери на работу, дефицит времени и общения, чрезмерная загруженность родителей, их невротизация, оказывающих не самое лучшее влияние на психологическое здоровье ребенка. Дети начинают видеть мир только с позиции собственных интересов и желаний, не умеют общаться со сверстниками, понимать требования взрослых, не умеют выражать свои эмоции.

Обозначив значение психологического здоровья в развитии дошкольников и жизни человека в целом, мною были определены цель и направления работы.

**Цель** – создание условий для сохранения и укрепления психологического здоровья у всех участников образовательных отношений.

**В основу опыта работы легли следующие принципы:**

- *принцип простоты* – усваивается то, что понятно;
- *принцип комфорта* – страх, дискомфорт резко снижают мотивацию социального взаимодействия;
- *принцип добровольности* – уважительное отношение к выбору деятельности, удовлетворению личных интересов и потребностей;
- *принцип упражнения, деятельности* – усваивается то, что многократно повторяется, развивается, то, что тренируется;
- *принцип общения (диалогическое взаимодействие)* – позволяет чувствовать себя частью группы;
- *принцип сотрудничества* – учёт личностных и возрастных особенностей и потребностей участников образовательных отношений, осуществление их



психолого-педагогической поддержки, что приводит к обогащению опыта, актуализации и развитию, самообразованию.

- *принцип партнерского взаимодействия с семьей* – усилия педагогов будут эффективными, только если они поддержаны родителями, понятны им и соответствуют потребностям семьи.

**Основными направлениями психолого-педагогического сопровождения являются:**

1. Обеспечение успешной адаптации вновь прибывших детей к условиям детского сада.
2. Развитие и коррекция эмоционально-личностной, познавательной сфер дошкольников, профилактика дезадаптации, нарушений поведения.
3. Формирование у старших дошкольников готовности к школьному обучению, профилактика негативной мотивации к обучению в школе.
4. Выявление и поддержка детей с высоким уровнем интеллектуально-познавательного развития (одаренных детей) в рамках деятельности «Академии дошкольных наук».
5. Развитие психолого-педагогической компетентности у родителей и педагогов.

### **1. Обеспечение успешной адаптации вновь прибывших детей к условиям детского сада**

Внимание к психологическому здоровью детей необходимо проявлять постоянно. Но есть периоды, когда требуется особое внимание к нему со стороны взрослых – как персонала дошкольного образовательного учреждения, так и родителей. Один из них – *период адаптации ребёнка к детскому саду*. Новые обстоятельства требуют от ребёнка выработки новых навыков и привычек, освоение новых способов общения и деятельности. Поступление в детский сад вызывает стресс, который проявляется в виде приспособительных реакций, носящих название адаптационный синдром. Эти реакции носят общий защитный характер и возникают в ответ на значительные по силе и продолжительности неблагоприятные воздействия – стрессоры.

Для оказания помощи детям в период адаптации к условиям дошкольного образовательного учреждения, совместно с воспитателями групп и социальным педагогом, реализуем цикл групповых развивающих занятий «Здравствуй, детский сад!». Цикл основан на реализации игровых сеансов Светланы Владимировны Крюковой, Наталии Ивановны Донской, Галины Ивановны Винниковой, Анны Сергеевны Роньжиной. Групповая форма взаимодействия с детьми младшего дошкольного возраста является наиболее эффективной, поскольку дает им возможность активно взаимодействовать со сверстниками, свободно выражать свои эмоции. Индивидуальное сопровождение осуществляется при тяжелой степени адаптации ребенка к условиям дошкольного учреждения.



**Основные методы работы:** сказкотерапия, игровая и песочная терапия, элементы психогимнастики. Заканчиваются встречи спокойными, малоподвижными играми и пальчиковыми упражнениями.

## **2. Развитие и коррекция эмоционально-личностной, познавательной сфер дошкольников, профилактика дезадаптации, нарушений поведения**

ФГОС ДО привнес новый термин – эмоциональный интеллект, под которым понимается умение различать и понимать эмоции, управлять собственными эмоциональными состояниями и эмоциями своих партнеров по общению.

Особую важность и актуальность развитие эмоционального интеллекта приобретает в дошкольном возрасте, поскольку именно в эти периоды идет активное эмоциональное становление детей, совершенствование их самосознания, способности к рефлексии и децентрации (умение встать на позицию партнера, учитывать его потребности и чувства). Главным приобретением дошкольного возраста в сфере эмоций является то, что эмоции становятся «умными», т.е. осознанными и сознательно регулируемы, развиваются высшие чувства. **Поэтому приоритетом в развивающей и коррекционной работе с детьми старшего дошкольного возраста является развитие эмоционального интеллекта.** Данное направление работы успешно реализуется совместно с воспитателями посредством интерактивных методов, тренинговых упражнений, дыхательных, кинезиологических, релаксационных, пальчиковых игр. В основе цикла развивающих занятий лежит программа Натальи Ивановны Монаковой «Развитие эмоциональной сферы дошкольников», справедливо отмечающей, что сейчас все реже встречаются эмоционально благополучные дети. Главная причина заключается в том, что современные родители направляют свои усилия на развитие у детей интеллектуально-познавательной сферы, несправедливо забывая о эмоционально-личностном развитии.

В рамках группового взаимодействия дети знакомятся с различными эмоциональными состояниями, что способствует снижению тревожности и агрессивности, развитию эмпатии, воображения, творческих способностей и коммуникативных навыков. При этом у детей формируется понятие о гуманном и негуманном поведении, они учатся замечать общность настроения природы и человека, сострадать людям, животным, растениям.

В работе с дошкольниками активно использую **арт-терапевтический метод в сочетании с элементами и приемами сказкотерапии, изотерапии, смехотерапии, фильмотерапии, оригами.** Арт-терапия сегодня по праву считается эффективным методом, используемым психологами и педагогами в работе с детьми. Посредством творчества дети выражают свои эмоции, страхи и желания, что позволяет узнать о них что-то новое. Арт-терапия дает возможность дошкольникам самовыразиться, познать окружающий мир, что способствует их социальной адаптации.



Вхождению в мир человеческих эмоций помогает *метод сказкотерапии*, который снижает тревожность, напряжение, корректирует деструктивное поведение, в мягкой форме помогает осознать проблему, а при систематическом применении – находить нужное решение серьезных задач. Например, работа с авторской сказкой «Дом Чувств», в которой бездомные Чувства, после долгих поисков, встречаются Человека и в его лице обретают свой дом, решив больше никогда не раставаться.

Новым направлением в работе является использование *фильмотерапии (кинотерапия)*. Это система методов, основанных на способах работы с реакциями человека, полученными во время и после просмотра фильма и направленными на духовное и психическое развитие, исцеление. Это отличное средство воспитания и инструмент психокоррекции при обсуждении видеороликов, проигрывании сцен из мультфильмов, анализе действий героев. Ребенку намного легче обсуждать и анализировать поведение главного героя, чем касаться собственных трудностей. Зрительные образы, полученные посредством просмотра видеоматериала оказывают сильное воздействие на детскую психику. Поведение персонажей служит примером взаимодействия с окружающим миром. В процессе просмотра мультфильма дошкольники переносят собственные переживания на персонажа фильма. Фактически, дети видят на примере героя варианты выхода из сложной ситуации для себя, хотя до этого не видели. Особое воздействие оказывают мультфильмы «без слов». Дети искренне удивляются тому, что понимают содержание мультфильма и могут его «пересказать», не услышав при этом ни единого слова. Например, короткометражный мультфильм «Доброта – 3». Вместе мы приходим к выводу, что взаимодействовать и понимать друг друга можно и без слов посредством невербальной коммуникации.

В результате диагностики выявляются дети, требующие индивидуальной работы. В этих случаях проводятся комплексные занятия, составленные под конкретную проблему ребенка. Одновременно проводится консультативная работа с родителями и педагогами, которая помогает понять взрослым поведение ребенка и их собственное отношение к нему.

В работе с детьми применяю следующие арт-терапевтические техники:

*Техника «мандала»* (рисование в круге) и *«данмала»* (природная мандала) – включает в себя спонтанную работу с цветом и формой внутри круга, способствует изменению состояния сознания человека, развитию межполушарных связей, помогает справиться с негативными переживаниями.

*Техника направленной визуализации* – стимулирование и направление потока воображения ребенка в определенное русло. Способствует расслаблению и регулированию нервной системы, релаксации и обретению спокойствия, активизации чувств. Упражнения в данной технике начинаются со слов *«Закройте глаза, и мы отправимся в воображаемое фантастическое путешествие. Когда мы возвратимся, вы откроете глаза и нарисуете что-нибудь из того, что произойдет в путешествии»*.



**Техника работы с песком** – такая работа дает прекрасную возможность для выражения самых разных чувств и эмоций без слов, хорошо снимает агрессию и психоэмоциональное напряжение.

**Техника рисования на стекле (файлах)** – используется как для парных работ, способствующих развитию коммуникативных навыков, так и в индивидуальной работе с детьми, имеющими трудности поведенческого и эмоционального характера.

**Техника коллажирования (аппликаций)** – способствует снятию мышечного напряжения, развивает абстрактное мышление и креативность, регулирует групповое взаимодействие.

### **3. Формирование у старших дошкольников готовности к школьному обучению, профилактика негативной мотивации к обучению в школе**

**Целью** психолого-педагогического сопровождения в рамках подготовки дошкольников к обучению в школе является оказание старшим дошкольникам помощи в развитии школьно-значимых качеств, волевой регуляции деятельности, предотвращение возможных трудностей в общении с другими детьми, т.е. формирование психосоциальной и мотивационной готовности к школьному обучению.

Работа ведется поэтапно:

1. Скрининговая и углубленная психологическая диагностика, с целью выявления детей группы риска (недостаточно готовых к обучению в школе) и дальнейшего оказанием им развивающей и коррекционной помощи.

2. Оказание старшим дошкольникам помощи в развитии школьно-значимых качеств, волевой регуляции деятельности, выполнение интеллектуальной работы, обеспечивающей сознательное освоение знаний, установление со взрослыми и сверстниками взаимоотношений, определяемых совместной деятельностью. Совместно с воспитателями реализуем цикл развивающих групповых занятий «Как Незнайка в школу ходил», который включает в себя игры, игровые задания и упражнения, направленные на развитие внимания, мышления, памяти и восприятия будущих первоклассников.

3. Просветительская, консультативная работа с педагогами и родителями будущих первоклассников с целью повышения психолого-педагогической компетентности и профилактики школьной дезадаптации.

Реализация данного направления работы способствует повышению мотивационной готовности дошкольников к школьному обучению, формированию «внутренней позиции ученика» и новому уровню самосознания, эмоционально-положительному отношению к школе, расширению представлений детей о мире школьников.



#### **4. Выявление и поддержка детей с высоким уровнем интеллектуально-познавательного развития (одаренных детей) в рамках деятельности «Академии дошкольных наук»**

«Академия дошкольных наук» – это направление психолого-педагогического сопровождения старших дошкольников с высоким уровнем интеллектуально-познавательного развития, созданная в целях расширения и углубления познавательной активности и интереса, поддержки любознательности и выявления одаренных и талантливых детей. Работа с детьми реализуется в индивидуальной форме и тесном сотрудничестве с воспитателями и родителями.

Игровые, дидактические задания и упражнения направлены на развитие внимания, мышления, памяти, восприятия и воображения детей старшего дошкольного возраста. Поскольку результаты проводимой работы транслируются в форме участия в ежегодной городской олимпиаде для дошкольников «Умники и Умницы», большая роль отводится профилактике утомляемости и повышению стрессоустойчивости дошкольников. Пальчиковая и дыхательная гимнастика, игровые упражнения на визуализацию, релаксацию, стимулирующие упражнения направлены на повышение функционального уровня систем организма и потенциального энергетического уровня, развивают внимание, произвольность, успокаивают и уравнивают детскую психику.

#### **5. Развитие психолого-педагогической компетентности у родителей и педагогов**

Психологическое развитие ребенка, его эмоциональное благополучие зависит от окружающих взрослых. Семья для ребенка – источник общественного опыта. В ней он находит примеры для подражания, происходит его социальное рождение. Ведь именно из семьи ребенок берет и хорошее, и плохое. «Ребенок учится тому, что видит у себя в доме».

В основе новой философии взаимодействия семьи и образовательного учреждения лежит идея о том, что воспитание детей в семье является приоритетным, за него несут ответственность родители (законные представители), а все остальные социальные институты, в том числе и дошкольное образовательное учреждение, призваны поддерживать и дополнять их деятельность. Такой подход лежит и в основе работы педагога-психолога.

***В нашем учреждении успешно работает детско-родительский клуб «Счастливая семья».*** Идея создания клуба исходила из понимания того, что родители являются непосредственными и активными участниками психолого-педагогического сопровождения детей. ***Заседания клуба проходят в двух форматах: детско-родительская встреча и родительский час.***

На наш взгляд, детско-родительские встречи являются самой эффективной формой взаимодействия ребенка и родителей, поскольку



способствует сплочению и гармонизацию внутрисемейных отношений. **Благодаря интерактивным методам и формам взаимодействия**, заседания клуба по таким актуальным темам, как «На пороге школы», «Кризис семи лет», «Дом Чувств», «Сказка к нам приходи, о правах нам расскажи», «Общение без проблем», «Моя многопрофессиональная мама», прошли в теплой и дружеской атмосфере.

Также важным преимуществом данной формы работы является то, что и у родителей, и у детей, в рамках совместного пребывания, снижаются тревожность, боязнь быть оцененным, усиливаются чувства безопасности и сплоченности, что позволяет актуализироваться скрытому потенциалу и пополнить личностные ресурсы, вызывает желание сотрудничать и быть активными.

Эффективным средством повышения психолого-педагогической компетентности родителей является **формат родительского часа**, в рамках которого организуются семинары, конференции, собрания на актуальные темы: «Манипуляция как способ общения», «Почему дети бывают нервными?», «В школу – с радостью!». В ходе встреч применяются интерактивные методы «микрофон», «интервью», «дебаты», «за и против»; коммуникативные упражнения и игры, техники направленной визуализации, активного слушания, просмотр видеороликов, арт-терапевтические приемы, сторителлинг.

Отлично зарекомендовал себя новый формат проведения родительского собрания по вопросам адаптации – специальный выпуск программы Елены Малышевой «Жить здорово!», посвященный теме вирусов. Точнее, одному из них – вирусу «Адаптрянка». Применяв классический вид смехотерапии, когда организуется встреча людей, на которой они смеются, удалось расположить родителей и вызвать у них желание сотрудничать и взаимодействовать. Мы вместе смеемся над курьезными историями из жизни детского сада, охотно делимся семейными историями, анекдот про несчастную еврейскую маму вызывает добрую улыбку. А заканчиваем встречу перефразированными словами песни «...Адаптрянку эту мы все переживем!» и на практике убеждаемся, что смех не только положительно влияет на здоровье человека, как физическое, так и психологическое (даже младенцы, рожденные у смешливых матерей, меньше болеют ОРВИ и имеют крепкую иммунную систему), но и снижает уровень конфликтности, агрессивности, тревожности, сопротивления у родителей, что позволяет взаимодействовать с ними конструктивно и эффективно.

Психологическое здоровье педагога необходимо рассматривать не только как образовательную ценность, но и как необходимое условие для устойчивого и гармоничного развития современного общества. Говоря о психолого-педагогическом сопровождении педагогов, нельзя не отметить тот факт, что ежедневно педагоги испытывают колоссальное психоэмоциональное напряжение. Это приводит к повышению нервозности, раздражительности, усталости, эмоциональному и профессиональному выгоранию. В целях повышения психологической компетентности педагогов в вопросах



сохранения и укрепления психологического здоровья, профилактики эмоционального выгорания и неврозов, в нашем дошкольном образовательном учреждении стало доброй традицией проводить арт-терапевтические тренинги, семинары, педагогические советы, деловые игры на актуальные темы: «Без здоровья невозможно и счастье!», «Общие сведения о пограничных психических расстройствах личности. Неврозы», «Культура общения – культура поведения», «Построение эффективного общения педагога ДОО с родителями», «Погружение в детство», «Страна волшебных красок», направленные на повышение стрессоустойчивости, активизацию жизненных ресурсов, снятие психоэмоционального напряжения. Отлично зарекомендовали себя такие арт-терапевтические направления, как изотерапия, музыкотерапия, фильмотерапия, техники направленной визуализации, коллажирования, работа с коробками, сторителлинг, которые реализуются совместно с социальным педагогом, воспитателем по изобразительной деятельности, музыкальным руководителем.

***Убеждена, что обеспечить здоровое, счастливое и успешное будущее нашим детям, мы, взрослые, сможем только тогда, когда все вместе – педагоги и родители, придем к пониманию того, что психологическое здоровье ребенка возможно при условии, если мы будем бережно относиться к здоровью друг друга. Поэтому основную миссию в своей работе определяю девизом: «Сохрани свое здоровье и помоги это сделать другим!».***