

Консультація для вихователів
«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 організувати 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 кожен 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 особою 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: вміння 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 сформувати 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.

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.

«Ми любимо людей за те добро, яке їм зробили і зненавидім за зло, яке їм спричинили» (Л.Толстой)