

Как познакомить ребенка старшего дошкольного возраста с профессией педагога-психолога

До сих пор в практике любого педагога-психолога встречаются родители воспитанников детского сада, которые с нежеланием и большой тревогой обращаются или вынуждены обратиться (по настоянию воспитателя) к педагогу-психологу. Тревога родителей понятна, так как это связано с новизной и неопределенностью ситуации, в которой иногда оказывается родитель. У каждого родителя есть индивидуальные ожидания и представления относительно психолога. Из своего опыта могу рассказать что, когда спрашиваешь детей о том, кто такой психолог, большинство не знает или говорит: «он учит детей», «он лечит детей», «учит рисовать». Так говорят дети, а взрослые очень часто подозрительно относятся к психологу в детском саду, а иногда даже пугают психологом: «Будешь плохо себя вести — отправлю к психологу!», «Тебе надо лечиться у психолога!» Поэтому, с самой первой индивидуальной встречи с ребенком, детский психолог старается чтобы ребенок получил приятный и положительный опыт общения и не боялся. При первом знакомстве со старшими детьми я, например, всегда рассказываю сказку о Коте-психологе или отрывок из нее, подходящий ситуации. Если ребенок маленький, то обычно использую только игрушечного кота, который от имени психолога общается с ребенком. Практически всегда, дети глядя кота, ощущают какой он мягкий, ласковый, добрый, испытывают положительные эмоции, которые проецируются и на педагога-психолога. Дети очень любят занятия в кабинете педагога-психолога, где очень много игрушек, есть горка, тоннель, сухой душ и сухой бассейн, где можно спрятаться от Кота-психолога и поиграть с ним. Здесь есть пчелы — роботы, много машин, мягкие модули конструктора. Маленькие дети любят играть с водой и песком, выполнять задания Кота. Часто Кот-психолог предлагает танцы на «танцующем поле», игры на расслабление, на снятие мышечных зажимов и концентрацию внимания с помощью ИКТ. Дети, услышав слово «психолог», могут задать маме вопрос: «Кто это?», а мама тоже может рассказать ребенку старшего дошкольного возраста: «Сказку о Коте-психологе» (Г. Бардиер)

«Давай представим себе, что где-то есть детский сад для зверят. В него приводят своих деток-зверят взрослые звери — их мамы и папы. В садике работает воспитательница — добрая и мудрая Сова, которая играет со зверятами, учит их рисовать, считать, лепить. Там работает няня - шустрая Белка. Она накрывает на стол во время еды и убирает в группе. Медведь-повар готовит еду. А если кто-нибудь из малышей заболеет, еж-врач — вылечит и угостит витаминами. А еще в детском саду для зверят работает Кот-психолог.

У кота-психолога есть свой кабинет, где много игрушек и даже маленькая песочница с настоящим песком. Часто к Коту-психологу в кабинет приходят в гости зверята-малыши, чему он всегда рад. Со своими гостями Кот-психолог ласково разговаривает, рисует, играет, выдумывает разные истории и рассказывает сказки.

Вот однажды к Коту-психологу пришел в гости Лисенок. Он хотел о чем-то спросить у психолога, но почему-то стеснялся. Кот-психолог не стал торопить Лисенка, а предложил ему поиграть в мяч:

- Я буду начинать предложение и бросать тебе мяч, - сказал Кот, - а ты лови мяч и заканчивай мое предложение. -Хорошо, я попробую, ответил Лисенок. -Я люблю...- начал игру Кот и бросил мяч Лисенку. - Мороженое, - ответил Лисенок, поймал мяч. - Мне нравится...- Играть. -Я хотел бы...- Стать смелым. Я боюсь...-Темноты. - Ты боишься темноты? - переспросил у Лисенка Кот - психолог. -Да, - робко ответил тот. - А может быть, - говорит Кот-психолог, - ты хочешь перестать бояться темноты? - Хочу — сказал Лисенок, но вы только не смейтесь надо мной. - А знаешь что, сказал Кот, - когда я был еще маленьким котенком и ходил в детский сад, я тоже боялся темноты. - И вы боялись темноты? - удивился Лисенок. - Да, я думал, что там прячутся разные страшилища, привидения и огромные мыши. - Неужели вы боялись мышей? - рассмеялся Лисенок. - Ну я тогда был маленьким, и совсем нестрашные вещи казались мне в темноте очень страшными — ответил Кот. - мне тоже кажется, говорит Лисенок, что в темноте прячется чудовище, которое хочет меня напугать. А как вы перестали бояться? - Я нарисовал свой страх. Нарисовал чудовище карандашами. Оно было огромное и страшное и смотрело на меня прямо с рисунка. Тогда я сказал ему: «Чудовище, я тебя больше не боюсь! Убирайся!» и победил свое чудовище, и оно больше ко мне не приходило. - вот это да!- воскликнул Лисенок. - А хочешь победить свой страх? - спросил у Лисенка Кот — психолог. - Конечно! Держи бумагу, карандаш и попробуй нарисовать свой страх. И Лисенок стал рисовать. А когда закончил, Кот-психолог спросил: -Ты хочешь подружиться со страхом или победить его? - Я хочу его победить — ответил Лисенок, - Тогда давай мы его посадим в клетку. Лисенок нарисовал клетку так, что чудовище оказалось запертым в ней на замок. - Я тебя больше не боюсь, сказал Лисенок чудовищу, - я тебя победил. И Лисенок разорвал рисунок с чудовищем на мелкие кусочки. - А сейчас закрой глаза, - сказал Кот-психолог, - и почувствуй, каким ты становишься смелым. Вдохни глубоко воздух — он сделает тебя смелым, а затем выдохни свой страх. Еще раз вдохни глубоко воздух и выдохни свой страх. Открой глаза, посмотри в зеркало, улыбнись себе. Видишь каким смелым ты стал. Да ответил Лисенок, я чувствую, что теперь смогу победить сто чудовищ!

Потом к Коту-психологу приходили и другие зверята. А кого-то приводили мамы, папы или воспитательница. И тем из них, кто боялся, психолог помогал стать смелее. Тем, кто ни с кем не дружил, - помогал найти друзей. Злым детям помогал стать добрее. А тем, кто плохо учился, - помогал стать хорошим учеником. Кот-психолог никогда не смеялся над детьми, всех внимательно слушал и всем старался помочь.»

Психическое здоровье дошкольника

Здоровье ребенка зависит от многих факторов: питания, режима дня, пребывания на свежем воздухе, двигательной активности, психологического комфорта.

Если ребенок испытывает психологический дискомфорт (не удовлетворяются потребности: в безопасности, любви, общении, познании окружающего мира), то это может вызывать у ребенка нервное истощение. Большим стрессом для дошкольника является и страх сделать ошибку, постоянные угрозы со стороны окружающих могут, в некоторых случаях, привести к функциональным заболеваниям (бронхиальной астме, приступу рвоты).

Ребенок дошкольного возраста тесно эмоционально привязан к родителям (особенно к маме), причем не в виде зависимости от них, а в виде потребности в любви, уважении, признании. Неблагоприятно сказываются на психическом здоровье ребенка частые ссоры родителей на его глазах. Ребенок чувствует себя виноватым в возникших конфликтах, так как в силу возраста не может понять причины происходящего. У него возникает постоянное чувство беспокойства, неуверенности в себе, эмоционального напряжения. Психическое здоровье ребенка тесно связано со стилем воспитания, которого придерживаются родители. При контролирующем стиле воспитания, при котором родитель контролирует каждый шаг ребенка и ограничивает его деятельность, дети послушны, нерешительны, не могут постоять за себя, эмоционально чувствительны.

Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании положительных сторон, в течение дня родителям важно создавать условия, в которых ребенок чувствовал бы полезность, научился справляться с различными трудностями.

Обычно дети не осознают причины собственных переживаний, неустроенности, огорчений. Разные дети, испытывающие воздействие одной и той же травмирующей ситуации, будут вести себя различно. Но каждый ребенок для своего ЗДОРОВОГО развития нуждается в любви, во внимании к его внутреннему миру.

Можно дать родителям несколько рекомендаций по сохранению психического здоровья своего чада.

- Позвольте ребенку быть самим собой. Принимайте его таким какой он есть, со своими слабостями и достоинствами.
- В качестве воспитательного воздействия чаще используйте ласку и поощрение, чем порицание и наказание.
- Любовь к ребенку не должна переходить во вседозволенность. Четкие рамки и запреты (их должно быть минимально) позволяют ребенку свободно действовать в этих рамках. Важно всем членам семьи придерживаться установленных запретов и правил, чтобы не невротизировать ребенка.
- Постарайтесь воздействовать на ребенка просьбами — это самый эффективный способ давать ему инструкции. Если ребенок вас не слушает необходимо убедиться, что просьба соответствует возрасту и возможностям ребенка. Если все таки наказание неизбежно, когда ребенок открыто демонстрирует свое непослушание, то оно должно соответствовать проступку и ребенок четко должен понимать за что наказан.

- Не ожидайте от ребенка немедленного изменения поведения. Американский педагог Мэри Бадд Роу в ходе экспериментов обнаружила, что дети воспринимают сказанное не так быстро, как взрослые, а с задержкой в несколько секунд, потому что произвольное внимание полностью формируется у малыша только к 6–7 годам. Это значит, что быстро переключаться с того, что интересно ему (например, возить по полу табуретки) на то, что «интересно» вам (одеться и отправиться в поликлинику) ребенок младше шести попросту не может. Давайте малышу «временной» запас. Например, вам пора домой, а чадо никак не может оторваться от игры. Договоритесь с ним, сколько раз он сможет съехать с горки перед уходом домой, тогда ваша просьба наверняка будет услышана. Вариант: если ребенок «не слышит», что пора оставить машинки и пойти обедать, – предложите машинкам посоревноваться – кто быстрее доедет до кухни и т. п.
- Не забывайте, что ключ к сердцу ребенка лежит через игру. В игре вы можете передать ребенку понятия о правилах и жизненных ценностях.
- Чаще разговаривайте с ребенком, объясняйте ему непонятные явления и ситуации. Помогите ему научиться вербально выражать свои желания, переживания.

Уважаемые родители, психическое здоровье вашего ребенка в ваших руках!

При необходимости за психологической помощью можно обратиться к педагого-психологу детского учреждения, которое посещает ваш ребенок.