**Для чого потрібен психолог?**

Можна сказати, що до психологів всі вже звикли. Ці фахівці допомагають вирішувати особистісні проблеми, проводять психологічне тестування, тренінги, навчальні ефективно спілкуватися і вирішувати конфлікти, складають психологічні портрети і характеристики і багато чого іншого. Але все це стосується, в першу чергу, дорослих людей.

А чим же займаються дитячі психологи? У яких ситуаціях батькам може бути корисна, а в яких просто необхідна консультація цього фахівця?

Якщо є якась тривога за свого малюка, візит до психолога допоможе розібратися з ситуацією і з емоційним станом дитини об'єктивно. Виявити причини виникаючих труднощів, якщо вони є. Врешті-решт, адже не вважається чимось негожим відвідувати стоматолога для перевірки і необхідної профілактики. Чомусь про психологів ж іноді зберігається така думка, що візитом до цього фахівці підтверджують свою «ненормальність». Це, звичайно ж, не так: психолог, взагалі, за визначенням, працює тільки з психічно здоровими людьми.

Інший випадок виникнення необхідності звернутися до дитячого психолога часто співпадає Капризи, агресія, впертість дитини - і почуття безпорадності у батьків. Цілком природна реакція - звернутися до фахівця. І це справді може допомогти. Психолог допоможе розібратися в суті виниклих труднощів, підкаже виховні прийоми, а при необхідності позайматися з дитиною, щоб допомогти йому подолати непростий період.

Що роблять дитячі психологи?

Отже, ці або якісь інші причини привели вас до думки про звернення до дитячого психолога. У чому ж може полягати його робота?

**Психодіагностика**

Будь-який психолог володіє досить великим набором психодіагностичних засобів та методик. Їх мета - визначити об'єктивний стан людини, виділити його причини, а також оцінити рівень розвитку тих чи інших психічних процесів (пам'яті, уваги, мислення і т.д.). Якщо для дорослих часто використовуються тестові методики, відомі багатьом, то в арсеналі дитячого психолога звичайно це особливі методики для дітей. Фахівець може попросити вашої дитини щось намалювати. Може пограти з ним в захоплюючу гру - насправді ж за допомогою цих процедур збере необхідні дані.

**Розвиваючі заняття**

За допомогою розвиваючих психологічних ігор фахівець допоможе розвинути у дитини різні необхідні навички і якості. Увага, пам'ять, посидючість, логічне та образне мислення - в арсеналі дитячого психолога розвиваючі ігри для самих різних віків. Найчастіше, що розвивають психологічні заняття проводяться відразу з групою дітей, і в такому випадку дитина також вчиться спілкуватися з іншими дітьми, сприймати соціальні норми.

**Корекційно-відновлювальна робота**

За наявності у дитини серйозних емоційних або особистісних труднощів може знадобитися спеціально організована психотерапевтична робота. Це можуть бути заняття на зняття тривожності, страхів, на підвищення самооцінки, на зняття агресивних тенденцій. Дитяча психотерапія може знадобитися, якщо дитина пережив сильний стрес - Втрату близьких, фізичний або психічний насильство і т.п.

Методи, що застосовуються в дитячій психотерапії, різноманітні. Наприклад, для зовсім маленьких дітей дуже дієвим методом виявляється так звана пісочна терапія (спеціально організовані заняття з піском). Для дітей старшого віку дуже ефективна буває казкотерапія (Заняття з застосуванням спеціальних психотерапевтичних казок як готових, так і складаються в ході взаємодії дитини з психологом). Гра, малюнок, казка - всі знайомі і цікаві для дитини предмети і заняття стають в руках спеціаліста потужним засобом допомоги.

**Консультування батьків та сімейне консультування**

У психологів є така відома аксіома «Проблеми маленьких дітей - це проблеми батьків». І це насправді так. При уважному розгляді причини всіх дитячих труднощів перебувають у сімейних проблемах і конфліктах, неадекватності стилю виховання і т.д. Тому часто виходить так, що для вирішення проблеми дитини досить батькам самим розібратися в причинах і змінити щось у своїй поведінці, в ситуації, навколишнього дитини. Психолог на консультації допоможе вам побачити себе з боку, об'єктивно оцінити свої методи виховання. Гарний психолог ніколи не буде судити або дорікати вам за що б то не було. Він просто дасть вам у руки нові, більш ефективні інструменти виховання, розповість більше про вікові особливості малюка.

Наступним напрямком роботи є просвітницький – регулярні виступи на батьківських зборах, та розміщення цікавої психологічної інформації у інформаційних куточках кожної групи та на веб-сайті ДНЗ.

**Психолог у дитячому саду** - це перш за все людина, що знає і глибоко розуміє дитину, що розбирається не тільки в загальних закономірностях і в вікових особливостях психічного розвитку дітей, але також і в індивідуальних варіаціях цих особливостей. Основні функції психолога в дошкільному навчальному закладі пов'язані з охороною фізичного і психічного здоров'я дітей, зі створенням умов, які сприяють їх емоційному благополуччу і забезпечують вільний та ефективний розвиток здібностей кожної дитини. Реалізація цих функцій вимагає виконання цілого ряду пов'язаних один з одним видів робіт як безпосередньо з дітьми, так і з їх батьками та персоналом дитячого саду.

**Бережіть психічне здоров'я дитини**

1. Створіть удома спокійну, дружню атмосферу. У разі необхідності робіть дитині зауваження коректно, не підвищуючи тону.
2. Будуйте стосунки з дитиною на основі взаємоповаги і взаєморозуміння. Прислухайтеся до думки дитини, надавайте їй змогу вільно висловлюватися.
3. Встановіть чіткі вимоги до дитини і будьте послідовними, вимагаючи їх виконання.
4. Будьте терплячими стосовно дитини. Контролюйте власні негативні емоції.
5. Заохочуйте допитливість дитини, збагачуйте розвивальне предметно - ігрове середовище сюжетними іграшками, книгами, настільними іграми тощо. Виділіть для дитини, по можливості, окрему кімнату або створіть їй власний дитячий куточок у загальній кімнаті.
6. Поважайте дитину, вірте в її можливості, створюйте умови для її всебічного розвитку. Разом з дитиною відвідуйте дитячі вистави в театрі, переглядайте розвивальні телепередачі, читайте художню літературу. Обов'язково обговорюйте, аналізуйте отриману дитиною інформацію.
7. Розвивайте в дитини впевненість у собі, активність, адекватну самооцінку. Хваліть дитину. Не залишайте непоміченою дію,що її дитина зробила самостійно, доклавши певних зусиль.

**Створюйте умови для формування соціального здоров'я дитини.**

1. Формуйте в дитини навички самообслуговування. Не поспішайте з допомогою, надавайте дитині можливість самій упоратися із завданням.
2. Заохочуйте ігри з іншими дітьми, розширюйте коло спілкування з дорослими. Влаштовуючи родинні свята, запрошуйте друзів дитини, активізуйте їх участь у святі. Проводьте конкурси, ігри, що вимагають спільної діяльності дітей, уміння домовлятися, поступатися, розподіляти ролі.
3. Уважно слухайте дитину, коли вона з вами розмовляє. Таким чином вчіть її поважати співрозмовника, встановлювати дружні стосунки з іншими людьми. Не залишайте без відповіді її запитання і прохання. Якщо немає можливості виконати прохання, пояснюйте причину відмови. Пропонуйте альтернативу
4. Говоріть з дитиною, як із дорослою людиною, про події, що стосуються її, родини, друзів. Обговорюйте конфліктні ситуації, що склалися в дитячому садку , у дворі. Знаходьте шляхи виходу з конфлікту. При цьому звертайтеся до власного досвіду дитини, наводьте приклади з книг, телепередач.
5. Читайте дитині твори соціально - морального змісту (В.Бірюков «Добрі слова», М.Стельмах «Через кладку», В.Сухомлинський «Сильний і мужній» то що). Турбуйтеся про те, щоб у неї були нові враження. Активізуйте прочитане , акцентуючи увагу на позитивних і негативних рисах характеру героїв, їхніх учинках.
6. Займайтеся з дитиною спільною творчою діяльністю: грайтеся, малюйте, майструйте. Закріплюйте знання про фізичну, психічну та соціальну сфери здоров'я.

**Дитячі заповіді для мам, татусів, бабусь і дідусів**

1. Шановні батьки! Пам’ятайте, що ви самі запросили мене у свою родину. Колись я залишу батьківську оселю, але до того часу навчіть мене, будь ласка, мистецтва слухати і бути людиною.
2. У моїх очах світ має інший вигляд, ніж у ваших. Прошу вас, поясніть мені, що, коли і чому кожен із нас у ньому має робити.
3. Мої ручки маленькі — не очікуйте від мене досконалості, коли я застеляю ліжко, малюю, пишу або кидаю м’яча.
4. Мої почуття ще недозрілі — прошу, будьте чутливими до моїх потреб. Не нарікайте на мене цілий день.
5. Щоб розвиватися, мені потрібне ваше заохочення, а не тиск. Лагідно критикуйте й оцінюйте, але не мене, а лише мої вчинки.
6. Дайте мені трохи самостійності, дозвольте робити помилки, щоб я на помилках учився. Тоді я зможу самостійно приймати рішення у дорослому житті.
7. Прошу, не робіть усього за мене, бо я виросту переконаним у своїй спроможності виконувати завдання лише відповідно до ваших очікувань.
8. Я вчуся у вас усього: слів, інтонації, голосу, манери рухатися й поводитися. Ваші слова, почуття і вчинки повертатимуться до вас через мене. Так справедливо влаштувала природа зв’язок між поколіннями. Тому вчіть мене, будь ласка, найкращого
9. Пам’ятайте, що ми разом не випадково: ми маємо допомагати одне одному в цьому безмежному світі.
10. Я хочу відчувати вашу безмежну любов, хочу, щоб ви частіше брали мене на руки, пригортали, цілували. Але обережно, аби ваша любов не перетворилась на милиці, що заважатимуть мені робити самостійні кроки.

Любі мої! Я вас дуже люблю!!! Покажіть мені, що і ви теж мене любите.

Чи знайомий вам стан, коли несподівано відчуваєш себе дуже стомленим, з\*являється вкрай дивне відчуття, ніби всередині щось зломилося: до всього байдуже, усе дарма? Робота, яка так подобалася, якій віддавався без останку, без якої не уявляв своє життя, тепер не тішить, а дратує, спілкування з дітьми викликає негативні емоції. У голові лише одна думка: скоріше б закінчився робочий день! Удома теж нічого не хочеться, навіть спілкуватися з близькими…

**«Профілактика синдрому емоційного вигорання»**

Багато хто, мабуть, перебував у подібному стані. Психологи назвали його синдромом емоційного вигорання.

Під синдромом емоційного вигорання розуміють емоційне виснаження та спустошення, спричинена власною роботою. Він розвивається на тлі хронічного стресу, призводить до виснаження емоційно – енергетичних і особистісних ресурсів людини. Синдром професійного вигорання – це небезпечне професійне захворювання тих, хто працює з людьми: педагогів, лікарів, соціальних працівників, психологів. Відомий американський психолог Христина Маслач, яка одна з перших почала досліджувати цю проблему, стверджувала, що емоційне вигорання – це плата за співчуття.

Професія педагога вирізняється низкою специфічних особливостей, головною з яких є безумовне спілкування з дітьми, а також вольовий стимул, який постійно спонукає до практичної педагогічної діяльності. Освітня діяльність не має фіксованого обсягу і загальноприйнятих критеріїв оцінки результативності, але потребує творчості, активного функціонування свідомості, постійної роботи над собою, удосконалення та поповнення знань, що часто призводить до емоційного перенапруження.

Тож головними причинами професійного вигорання педагогів є:

* стрес, спричинений великою кількістю вимог;
* неспокійна обстановка на роботі, що потребує стійкої уваги і напруги;
* не завжди розумна організація праці;
* неувага до свого здоров’я.

З огляду на те, що психологічна перевтома призводить до зниження якості освітнього процесу, погіршення психологічного клімату в групі, а отже, і емоційного стану дітей, дуже важливо завчасно попередити виникнення синдрому емоційного вигорання.

**Ознаки емоційного вигорання:**

1. Зниження самооцінки, яке виявляється в таких станах, як – от:

* брак позитивних емоцій, деяка відчуженість у взаємостосунках з членами родини, колегами (часто так трапляється, що напарник починає дратувати, вам здається, що лише ви виконуєте майже всю роботу на групі);
* стан тривоги, незадоволення (повертаючись додому, все частіше хочеться сказати: «Дайте мені спокій!»);
* безпорадність та апатія, яка з часом може перерости в агресію та відчай.

1. Відчуття самотності, що виявляється:

* у непорозумінні з дітьми та їхніми батьками, неприхильних відгуках про декого з них у колі колег;
* у неприязні безпосередньо до дітей – спочатку це неприхована антипатія, а потім і вибух роздратування;
* у неможливості нормального емоційного контакту з дітьми та колегами.

1. Емоційне виснаження, яке виявляється:

* у зниженні ціннісного ставлення до життя;
* у байдужості до всього, навіть до свого особистого життя;
* у втомі, апатії та депресії, що з часом призводить до розвитку серйозних хвороб – гастриту, мігрені, гіпертензії, синдрому хронічної втоми тощо.

Вигорання відбувається поетапно і містить три стадії: **напруга – опір – виснаження**. Кожна стадія характеризується відповідними ознаками, зокрема:

* **напруга** – педагогу бракує позитивних емоцій, що призводить до зниження самооцінки;
* **опір** – педагог намагається відмежуватися від неприємних вражень, та поступово у нього з`являється відчуття самотності;
* **виснаження** – педагогу байдуже до роботи й особистого життя, бо він емоційно виснажений та спустошений.

Найбільш високі показники емоційного вигорання мають педагоги зі стажем від 10 до 15 років. Вважається, що це пов`язано із кризою середнього віку. Саме в цьому віці людина вперше озирається назад, замислюється над тим, чого досягла, оцінює свої професійні досягнення. Якщо їй здається, що вона не досягла певних успіхів (велика зарплата, статус, посада), свідомо чи ні, людина починає відчувати емоційний дискомфорт, психічну напругу, незадоволення працею, перевтому.

У педагогів зі стажем до 5 років причиною емоційного вигорання вважають невідповідність очікувань та реальної дійсності.

У педагогів зі стажем роботи понад 20 років вигорання пов`язують з віковими особливостями. Адже саме на цьому віковому етапі перед педагогом постає питання: «А навіщо я працюю?» Якщо він вдало його розв`яже, то у віці 50 – 55 років переживає нове піднесення творчих сил.

Найстійкішою до синдрому емоційного вигорання виявилася група педагогів зі стажем 15 – 20 років. Свої діти дорослішають, і з’являється можливість більше уваги та часу приділяти саме особистому та професійному життю, що сприяє оновленню переживань, появи відчуття повноти життя.

Тож емоційне вигорання розвивається не через довготривалу діяльність, а в результаті вікових та професійних криз людини, до яких призводять певні її особистісні та організаційні якості.

Успіх у вирішенні такого складного і важливого завдання, як успішне навчання дитини в школі, багато в чому залежить від правильно організованої наступності не лише між дитячим садком і школою, а й між дошкільним закладом, школою та сім’єю. Готувати дитину до школи потрібно, докладаючи спільних зусиль.

**Батькам про психологічну готовність дітей до школи**

**Компоненти психологічної готовності дитини до школи**

**Соціальний компонент**

Дитина повинна розуміти, що в школу вона йде не лише гратися з друзями, а й одержувати нові знання та вміння.

У дитини до початку навчання у школі мають бути сформовані:

* адекватна самооцінка;
* потреба у спілкуванні з іншими;
* уміння підкорятися інтересам дитячих груп;
* уміння встановлювати стосунки з ровесниками і дорослими.

***Поради психолога:*** виховуйте у дитині не тільки лідерські якості та навички, але й уміння підкорятися іншим, якщо це необхідно. Дитина повинна бути терплячою стосовно інших.

**Емоційний компонент**

1. Дитина впевнена в собі;
2. Відчуває задоволення, радість;
3. Переважають позитивні емоції;
4. Намагається стримувати негативні емоції.

***Поради психолога:*** дітей необхідно вчити слухати і переказувати почуте, відповідати на запитання, не відхиляючись від теми, виражати свою думки, емоції та бажання.

**Вольовий компонент**

1. Уміння керувати своєю поведінкою;
2. Розвиток емоційної стійкості;
3. Довільність сприймання (не тільки слухати, але й чути вчителя, однолітків, запам’ятовувати і відтворювати дії);
4. Робити не лише те, що цікаво, а й те, що потрібно, доводити почату справу до кінця.

***Поради психолога:*** дітей необхідно вчити чекати своєї черги, самостійно справлятися з образами, невдачами, доводити почату справу до кінця.

**Інтелектуальний компонент**

1. Розвинуте сприйняття;
2. Стійка увага на предметі чи діяльності;
3. Наявність аналітичного мислення, що проявляється в здатності виділяти і розуміти важливі ознаки та зв’язки між предметами;
4. Здатність відтворювати зразок, логічно запам’ятовувати;
5. Оволодіння на слух розмовною мовою;
6. Розвиток дрібною моторики, зоровомоторної координації;
7. Розвиток здатності до навчання.

**Мотиваційний компонент психологічної готовності**

Відображає бажання чи небажання дитини навчатися. Цей компонент дуже важливий, бо від нього залежить входження дитини в нову для неї діяльність, яка відрізняється від ігрової своєю обов’язковістю, інтелектуальним навантаженням, необхідністю подолання труднощів тощо.

Виділяють внутрішні або пізнавальні мотиви навчання, що характеризуються потребою в інтелектуальній активності, пізнавальним інтересом, і зовнішні або соціальні, які виявляються в бажанні дитини займатися суспільно значущою діяльністю та авторитетному ставленні до вчителя.

Внутрішні та зовнішні мотиви навчання складають внутрішню позицію школяра, яка є одним з основних показників психологічної готовності до навчання.

**Готувати дитину до школи означає:**

* турбуватися про її фізичне здоров’я;
* збагатити життєвий досвід;
* закріпити побутові навички;
* розвивати правильне мовлення;навчити спостерігати, думати, осмислювати побачене і почуте;
* учити поважати думку іншого;
* ознайомитися з результатами психологічного дослідження;
* поступово формувати зацікавленість до навчання і позитивне ставлення до школи загалом.

**Тест « Чи готова ваша дитина до школи?»**

1. Чи хоче ваша дитина йти до школи?
2. Чи думає дитина про те, що у школі багато дізнається й навчатися їй буде цікаво?
3. Чи може ваша дитина самостійно виконувати справу, яка потребує зосередженості впродовж 30 хвилин, наприклад, збирати конструктор?
4. Чи правда, що ваша дитина у присутності незнайомих не соромиться?
5. Чи вміє ваша дитина складати розповіді за картиною не менш як із п’яти речень?
6. Чи вміє вона відмінювати іменники?
7. Чи вміє ваша дитина розповісти напам’ять кілька віршів?
8. Чи вміє вона читати по складах або цілими словами?
9. Чи вміє ваша дитина рахувати до десяти і навпаки?
10. Чи вміє розв’язувати прості задачі на віднімання й додавання одиниці?
11. Чи любить малювати і розфарбовувати картинки?
12. Чи може ваша дитина користуватися ножицями і клеєм, наприклад, робити аплікації?
13. Чи може зібрати пазли з п’яти частин за хвилину?
14. Чи знає дитина назви диких і свійських тварин?
15. Чи може узагальнювати поняття, наприклад, назвати одним словом овочі: помідор, морква, цибуля?
16. Чи любить ваша дитина самостійно працювати – малювати, збирати мозаїку, тощо?
17. Чи може вона розуміти і точно виконувати словесні інструкції?

**Результати тестування залежать від кількості позитивних відповідей на запитання тесту. Якщо їх:**

15-18 – дитина готова йти до школи. Ви недаремно з нею працювали, а шкільні труднощі, якщо і виникнуть, можна буде легко подолати.

10-14 – ви на правильному шляху, дитина багато чого навчилася, а запитання, на які ви відповіли «ні», підкажуть вам, з чим іще слід попрацювати.

9 і менше – почитайте спеціальну літературу, спробуйте виділити більше часу заняттям із дитиною та зверніть увагу на те, чого вона не вміє.

Результати можуть вас розчарувати, але пам’ятайте, що всі ми – учні у школі життя. Дитина не народжується першокласником, готовність до школи – це комплекс здібностей, що піддаються корекції.

**Тринадцять заповідей для мами і тата майбутнього першокласника**

1. Не сприймайте дитину маленькою. Давайте їй посильну роботу вдома, визначте коло її обов’язків. Зробіть це м’яко: “ Ти в нас уже дорослий, ми можемо довірити тобі помити посуд».
2. Визначте загальні інтереси у вашій сім’ї.
3. Залучайте дитину до економічних проблем родини. Поступово привчайте її порівнювати ціни, орієнтуватися в сімейному бюджеті.
4. Не сваріть, а тим паче не ображайте дитину в присутності сторонніх. На скарги навколишніх, учителя або вихователя скажіть: « Дякую, ми обов’язково поговоримо на цю тему”.
5. Навчіть дитину ділитися своїми проблемами, обговорюйте з нею конфліктні ситуації, що виникли з однолітками та дорослими. Щиро цікавтеся думкою дитини, лише так ви зможете сформувати в неї правильну життєву позицію.
6. Постійно говоріть із дитиною, розвиток мовлення – це запорука гарного навчання.
7. Відповідайте на кожне запитання дитини, тільки в цьому випадку її пізнавальний інтерес ніколи не згасне.
8. Дивіться на світ очима іншого – основа для взаєморозуміння.
9. Частіше хваліть вашу дитину. На скарги про те, що щось не виходить, кажіть: «Вийде, тільки потрібно ще раз спробувати.»
10. Формуйте високий рівень домагань. І вірте, що ваша дитина зможе все, потрібно тільки їй допомогти. Хваліть малюка словом, усмішкою, ласкою і ніжністю.
11. Не будуйте ваші взаємини з дитиною на заборонах. Погодьтеся, що вони не завжди розумні. Завжди пояснюйте причини своїх вимог, якщо можливо, запропонуйте альтернативу.
12. Любіть дитину, знаходьте радість у спілкуванні з нею.
13. Ваша повага до дитини зараз – фундамент шанобливого ставлення до вас тепер і в майбутньому.

**Пам’ятка добрих батьків**

1. Не чекайте, що ваша дитина буде такою, як ви, або такою, як ви хочете. Допоможіть їй стати не такою, як ви, а собою.
2. Не думайте, що дитина – ваша. Вона – Божа.
3. Не вимагайте від дитини платити за все, що ви для неї робите. Ви дали дитині життя – як саме вона може віддячити вам? Вона дасть життя іншому, той – третьому: це незворотний закон вдячності.
4. Не ображайте дитину, щоб у старості не їсти гіркого хліба. Бо що посієш, те й пожнеш.
5. Не ставтеся до дитячих проблем зверхньо: тягар життя даний кожному згідно з його силами, і будьте певні, що дитині її тягар не легше нести, ніж вам ваш. А може й важче, бо дитина ще не звикла.
6. Не принижуйте дитину! Пам’ятайте – вона особистість!
7. Не карайте себе, якщо не можете щось зробити для своєї дитини.
8. Для дитини зроблено мало, якщо не зроблено все.
9. Умійте любити чужу дитину. Ніколи не робіть чужій дитині те, що не хотіли б, щоб інші зробили вашій.
10. Любіть свою дитину будь-якою: бездарною, безталанною. Спілкуючись із нею, радійте тому, що дитина – це свято, яке поки що з вами.
11. Сприймайте свою дитину як рівну собі особистість. Частіше давайте їй зрозуміти, що ви на неї покладаєтесь і впевнені, що вона виконає ваші доручення.
12. Залучайте малюка до спільної з вами діяльності, набравшись терпіння і розуміючи, що він усе зробить до ладу.
13. З повагою ставтеся до дитини та її справ.
14. Виховуйте у дитини розуміння того, що її настрій, як і ваш, впливає на емоційний стан решти членів родини.
15. Знайти ключик до серця кожної дитини – найважливіша річ у вихованні.