

Ochrona i wzmacnianie zdrowia psychicznego dzieci - jako jeden z priorytetów polityki oświatowej państwa w roku szkolnym 2022/2023

Barbara Muciek – nauczycielka wychowania przedszkolnego w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Wadowicach Górnych

Dlaczego zdrowie psychiczne jest ważne?

Wiele artykułów zawiera treści związane z zdrowiem psychicznym dzieci. Jednak większość z nich dotyczy ich starszego grona. Wprowadzanie profilaktyki zdrowia psychicznego, która z definicji ma za zadanie zapobieganie pojawieniu się lub rozwojowi zaburzeń, chorób lub innych niekorzystnych zjawisk społecznych powinna swoje korzenie mieć właśnie w środowisku przedszkolnym. To ta placówka stanowi filar zdrowia psychicznego, jest początkiem dobrego wychowania i to na nauczycielach przedszkola spoczywa nieraz największa odpowiedzialność w tym zakresie.

Specjaliści są zgodni, że wczesne lata życia mają wielki wpływ na zdrowie psychiczne oraz dobre funkcjonowanie poznawcze, emocjonalne i społeczne człowieka. Dobre zdrowie psychiczne w okresie dzieciństwa jest warunkiem optymalnego rozwoju, efektywnego uczenia się, budowania satysfakcjonujących relacji z ludźmi, dbania o własne zdrowie fizyczne i samodzielnego radzenia sobie w dorosłym życiu. Ochrona zdrowia psychicznego małych dzieci jest więc inwestycją na przyszłość. Niekorzystny stan zdrowia psychicznego w dzieciństwie nie daje możliwości prawidłowego rozwoju i działania w dorosłości.

Zdrowie psychiczne dzieci w znacznej mierze zależy od wpływu bliskiego otoczenia społecznego, w pierwszym rzędzie od rodziny, ale kiedy dziecko znajdzie się w środowisku przedszkolnym, to w takim samym stopniu od przedszkola. Dla dzieci, które doświadczyły odrzucenia, straty lub innych krzywd - przedszkole może być jedynym miejscem, gdzie szukają wytchnienia. Nowe rodzeństwo, nowe miejsce zamieszkania, nowi ludzie, nowe przedszkole, ciągły pośpiech i pęd rodziców za pracą wywołuje nieraz ogromny niepokój, destabilizację poczucia bezpieczeństwa zwłaszcza u małych dzieci, dla których każda sytuacja jest nowa i nie do końca potrafią sobie z nią sami poradzić.

Dobre zdrowie psychiczne dziecka kształtuje się dzięki pozytywnym doświadczeniom nabytym w najwcześniejszym okresie życia, poprzez kontakty z opiekuńczymi i kompetentnymi nauczycielami, a także pod wpływem odpowiednio dobranych i efektywnych programów o charakterze profilaktycznym i wychowawczym. Przedszkole kształtuje system wartości i postawy dzieci głównie poprzez modelowanie, przedstawianie pozytywnych przykładów, dokonywanie porównań, zachęcanie do wyciągania wniosków, obserwacji, wskazywanie konsekwencji przyjętych postaw i dokonywanych wyborów.

Wzmacnianie poczucia wartości, indywidualność, oryginalność dziecka oraz potrzeby tworzenia relacji osobowych i uczestnictwa w grupie jest niezwykle ważne, bo stanowi fundament dalszego życia. Wykorzystując naturalne sytuacje pojawiające się w przedszkolu i kreując sytuacje zadaniowe przedszkole przygotowuje do rozumienia emocji, uczuć własnych i innych ludzi. Wszystkie te zadania jakie stawia sobie przedszkole mają na celu ochronę zdrowia psychicznego dziecka.

Poniższy zbiór działań profilaktyczno – terapeutycznych i sposób ich realizacji jakie przedszkole może wykorzystywać w ochronie zdrowia psychicznego dzieci podkreśli jaką ważną rolę odgrywa ta placówka w tym zakresie.

OCHRONA ZDROWIA PSYCHICZNEGO DZIECI W PRZEDSZKOLU

| Działania profilaktyczno – terapeutyczne | Sposób ich realizacji |
|---|--|
| rozwijanie i dbanie o wiarę we własne siły, możliwości, poczucie własnej wartości, przynależności do grupy | gry i zabawy na budowanie poczucia własnej wartości i silnej osobowości wprowadzenie systemu motywacyjnego, stworzenie warunków dla rozwijania pozytywnych stosunków między dzieckiem, rodziną, pracownikami przedszkola, społecznością lokalną |
| uczenie empatii i współpracy, rozpoznawania, nazywania uczuć, prawidłowego zachowania się pod ich wpływem | czytanie literatury dziecięcej, rozbudzającej empatię, poruszającej problemy dotyczące ich wieku (np.: bajki terapeutyczne, baśnie,) |
| przygotowanie się do wcześniejszego, ale łagodnego startu w szkole | zapewnienie dzieciom odpowiednich warunków do pracy, zabawy i odpoczynku |
| niwelowanie lęku, stresu | wyciszanie i niwelowanie zachowań agresywnych |
| wspieranie rodziców w wychowywaniu swoich dzieci, uczenie prawidłowej komunikacji z dziećmi, rozpoznawania potrzeb dzieci | szkolenia, pogadanki, ulotki i tablice informacyjne dla rodziców |
| uczenie przestrzegania reguł, norm i zasad, wychowywanie w duchu wartości i wrażliwości na prawdę i dobro | opracowywanie „Kodeksu przedszkolaka”, omawianie norm, reguły i zasad obowiązujących w przedszkolu i poza nim |

Bibliografia:

1. Teoria dziecięcej odporności psychicznej / Władysława Pilecka, Joanna Fryt. [W:] **Psychologia zdrowia dzieci i młodzieży** : perspektywa kliniczna / pod red. Władysławy Pileckiej. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, cop. 2011.

2. W poszukiwaniu fundamentów zdrowej rodziny / Anna Błasiak. [W:] **Edukacyjne przestrzenie zdrowia : praca zbiorowa** / pod red. Zbigniewa Marka i Magdaleny Madej-Babuli. - Kraków : Wyższa Szkoła Filozoficzno-Pedagogiczna Ignatianum : Wydawnictwo WAM, 2009.
3. Ochrona zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w szkole / Joanna Szymańska , Warszawa 2014 ORE [online]. [dostęp 02.03.2023]. Dostępny w Internecie https://bezpiecznaszkola.men.gov.pl/projekty/ochrona-zdrowia-psychicznego-dzieci-imodziezy_2014.pdf
4. Jak dbać o zdrowie psychiczne i robić to z głową (różne materiały) [online]. [dostęp 24.08.2022]. Dostępny w Internecie <https://www.szkoiazklasa.org.pl/materialy/jak-dbac-o-zdrowiepsychiczne-i-robic-to-z-glowa/>
5. Przewodnik Blżej Przedszkola nr 1.208/2019 indeks 248428 str. 50-52

Scenariusz dla dzieci 4/5 letnich

„Rozmawiamy o wartościach i emocjach” - ZŁOŚĆ

Tupnij nogą, gdy Ci źle

Cele ogólne:

rozwijanie logicznego myślenia;
stwarzanie okazji do zabaw przy muzyce.

Cele szczegółowe:

doskonalenie umiejętności układania zdań na podstawie ilustracji;
zachęcanie do uczestnictwa w śpiewie grupowym;
doskonalenie poczucia rytmu.

Metody pracy z dziećmi:

czynne; słowne; oglądowe

Formy organizacyjne: indywidualna; zbiorowa; zespołowa.

Pomoce do zajęć: kartoniki do zabawy „Kolorowe emocje”; podkład muzyczny do piosenki „Uczuciowa piosenka” (sł. Agnieszka Borowiecka, muz. Jerzy Zając); obrazki emocji/dzieci do zabawy „Co się mogło stać?”; obręcze hula-hop; trójkąt; bębenek; pomoce do wykonania zabawek „Relaksacyjne piłeczki” (opisane w treści scenariusza).

Przebieg zajęć:

1. **Kolorowe emocje** – zabawa ruchowa. Każde dziecko losuje jeden kartonik i siada w kole. Nauczyciel wywołuje kolor, a maluchy z odpowiednim kartonikiem wstają i zamieniają. Następnie wprowadza nazwy emocji, demonstrując odpowiednie kartoniki (smutny, wesoły, rozbawiony, przestraszony). Dzieci uważnie słuchają i w zależności od tego, jaki kolor (lub emocja) zostanie wspomniany, odpowiednie osoby zamieniają się miejscami.
2. **„Uzuciowa piosenka”** – nauka słów i melodii piosenki. Prowadzący śpiewa piosenkę fragmentami. Przedszkolaki powtarzają ze słuchu słowa refrenu. Przy kolejnych powtórzeniach mogą ilustrować ruchem refren.

Uzuciowa piosenka (sl. Agnieszka Borowiecka, muz. Jerzy Zajac)

Gdy cukierek wpadnie w błoto,
kiedy lody się roztopią
i już nie da się ich zjeść,
wtedy właśnie złościsz się.

Ref. Tupnij nogą, gdy ci źle. A
Płakać wcale nie wstydź się. B
A gdy wszystko jest tip-top, C
skacz jak kangur: hop, hop, hop. D

Gdy zabawka ci się zgubi
albo ktoś cię nie polubi,
smutek wkrada się jak cień.
Może popsuć cały dzień.

Ref. Tupnij nogą, gdy ci źle.../2×

Kiedy jedziesz na wycieczkę
lub gdy słodką jesz bułeczkę,
albo wygrasz w jakąś grę,
wtedy bardzo cieszysz się.

Ref. Tupnij nogą, gdy ci źle.../2×

(Źródło: „Muzyczny kuferek. Piosenki dla dzieci w wieku przedszkolnym”, praca zbiorowa,
wyd. CEBP 24.12, Kraków 2018)

1. **Tupnij nogą, gdy ci źle** – zabawa przy piosence. Dzieci stoją w parach naprzeciwko siebie. Podczas zwrotek tańczą, trzymając się za ręce. W trakcie refrenu włączają się w śpiew i wykonują ruchy do piosenki, naśladując nauczyciela:
A tupią prawą nogą;
B przecierają oczy;
C wystawiają kciuk w górę w geście zadowolenia;
D skaczą trzy razy.
Po każdym refrenie maluchy dobierają się w nowe pary.

2. **Co się mogło stać?** – zabawa rozwijająca logiczne myślenie. Prowadzący umieszcza na tablicy obrazek chłopca. Maluchy zastanawiają się, co dziecko czuje. Następnie próbują odpowiedzieć na pytanie, co stało się wcześniej (co spowodowało tę emocję) i co chłopiec może zrobić, aby rozwiązać problem. W ten sam sposób zostają omówione kolejne obrazki. Ochotnicy dzielą się własnymi doświadczeniami o podobnym charakterze.
3. **Wytup złość** – zabawa rytmiczna ze zmianą tempa. Prowadzący rozkłada kilka obręczy hula-hop na dywanie. Maluchy maszerują wokół nich do rytmu wygrywanego na tamburynie. Kiedy nauczyciel przestaje grać, dzieci się zatrzymują, po czym wskakują do koła (w jednym może być od dwóch do czterech przedszkolaków). Prowadzący wygrywa ćwierćnoty, a uczestnicy zabawy energicznie tupią – raz lewą, raz prawą nogą do rytmu. Na ciszę wyskakują z koła i ponownie maszerują.
4. **Uzuciowe instrumenty** – zabawa słuchowa. Dzieci siedzą w kole jedno za drugim i wykonują masażyk na plecach koleżanki lub kolegi. Nauczyciel tłumaczy, że będzie grał na instrumentach, które mają dzisiaj różne humory. Zadaniem maluchów jest wykonywać określone ruchy podczas gry na podanych instrumentach: „wesołe tamburyno” – energicznie stukają opuszkami palców po plecach koleżanki lub kolegi, „smutny trójkąt” – delikatnie głaszczą plecy koleżanki lub kolegi, „zły bębenek” – delikatnie uderzają piąstkami o plecy koleżanki lub kolegi.
5. **Powstrzymaj złoźnika** – zabawa ruchowo-siłowa. Maluchy trzymając się za ręce, tworzą koło-balon. Nauczyciel włącza utwór „Uzuciowa piosenka”, a dzieci tańczą w kole, włączając się w śpiew. Podczas przerwy w muzyce jedno dziecko – „złoźnik” próbuje dostać się do środka, aby „przebić balon”. Przedszkolaki w tym czasie zacieśniają koło najmocniej jak potrafią. Gdy „złoźnikowi” uda się wejść do środka i „przebić balon”, wybiera osobę, która go zastąpi, i zabawa rozpoczyna się od nowa.
6. **Relaksacyjne piłeczki** – wykonanie zabawki. Nauczyciel pracuje z kilkoma osobami przy stoliku, na którym rozkłada folię. Każde dziecko otrzymuje plastikową butelkę (o pojemności 0,5 l), do której za pomocą lejka przesypuje mąkę ziemniaczaną (dla ułatwienia może poruszać w środku słomką, aby mąka szybciej się przesypywała). Następnie prowadzący nadmuchuje balon, skręca go i nakłada na wypełnioną butelkę. Butelkę odwraca tak, aby mąka przesypała się z balona, po czym zdejmuje go z butelki i gdy z balona zejdzie powietrze, zawiązuje go. Na koniec dziecko obwiązuje balon drucikami kreatywnymi i rysuje uśmiechniętą buzię niezmywalnymi markerami. Przedszkolaki mogą bawić się piłeczkami w dowolnym czasie i sięgać po nie zawsze, <gdy czują potrzebę rozładowania negatywnych emocji.