

РЕФЛЕКСІЙНІ “ВІТАМІНИ”



Техніки для підтримання психологічного здоров'я дітей



Інна КОНДРАТЕЦЬ, канд. пед. наук,
старша викладачка кафедри дошкільної освіти,
факультет педагогічної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка

Усім відомо, що вживання вітамінів є одним із важливих складників підтримання і зміцнення здоров'я. А як щодо “вітамінних комплексів” для психологічного здоров'я малечі? Такі теж існують. У поданій статті авторка пропонує добірку рефлексійних технік та практичні поради з їх використання в освітньому процесі.

СКЛАДНИКИ ЗДОРОВ'Я: РОЗШИРЕНИЙ СПИСОК

“У здоровому тілі здоровий дух” — знайома максима, яку в нашому дитинстві часто повторювали різні люди в різних ситуаціях. Навряд чи ми достеменно розуміли, що таке дух, проте вірили дорослим, які промовляли цю фразу за взято й бадьоро, підкріплювали її активними фізичними рухами і сподівалися, що в такий спосіб прищеплять нам увагу та повагу до свого тіла й здоров'я загалом.

Однак сьогодні ми усвідомлюємо, що в нашого покоління здебільшого не були сформовані основи психологічного здоров'я. Ми не маємо елементарних уявлень про взаємозв'язок тіла і почуттів, про способи регулювання своїх емоційних проявів і настрою, не усвідомлюємо власних бажань і внутрішніх потреб... А це є важливим складником здоров'я загалом, як категорії комплексної.

Сьогодні існує чимало класифікацій, що визначають складники здоров'я. На їх основі я спробувала скласти розширений список компонентів, із яких складається здоров'я людини.

Складники здоров'я

Фізичний — визначає фізичний (тілесний) стан людини.

Соціальний — відповідає за ефективну взаємодію людини із соціальним середовищем.

Психічний — забезпечує повноцінний розвиток і злагоджену роботу всіх психічних функцій, стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів, а також адекватну умовам навколишньої дійсності регуляцію поведінки, діяльності.

Психологічний — забезпечує збалансованість рефлексійних, емоційних, інтелектуальних, по-



**Я радію, усміхаюся,
Тож чудово почувуюся!**

(Це та наступні фото надіслали
Леся Миськів, Інна Горбенко та Олена Тесленко,
ЦРД “Сад можливостей «ЩастяKIDS»”, м. Київ)



Журнал “ДОШКІЛЬНЕ ВИХОВАННЯ”

місце сили
українського дошкілля

тут завжди:



необхідна
інформація

зв'язок
із колегами



психологічна
підтримка



натхнення
для творчості



інструменти
для роботи

енергія
для боротьби



Оформіть
ВИГІДНУ ПЕРЕДПЛАТУ
НА 2024 РІК
на сайті
dv.in.ua/peredplata

