

Психологическое здоровье ребенка: пути его укрепления в условиях  
дошкольного учреждения

Проблема психологического здоровья детей приобретает особую актуальность сегодня, когда психологическое здоровье детей рассматривается как основная цель работы психологической службы государственного образования (Н.И. Гуткина, И.В. Дубровина, Я.Л. Коломинский, Н.Н. Толстых и др.). Термин «психологическое здоровье» введен в научный лексикон относительно недавно. И.В. Дубровина отмечает, что данное понятие характеризует личность в целом, то, что находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа [1;2]. Необходимым условием психологического здоровья выступает полноценное психическое, личностное развитие [2].

Представляет интерес антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей (В.И. Слободчиков, А.В. Шувалов). В данной концепции максима психологического здоровья понимается как интеграл жизнеспособности и человечности индивида, проявляющийся в ориентации на приобщение к родовой человеческой сущности, субъективности (способности превращать собственную жизнедеятельность в предмет практического преобразования) [3].

Разнообразны подходы к определению понятия психологического здоровья, пониманию его сущности, изучению его проявлений. Сторонники адаптационной модели здоровой личности при характеристике психологического здоровья акцентируют внимание на «гармонии» - гармонии как внутри человека, так и между человеком и окружающей средой. Основная же функция психологического здоровья, согласно такому его пониманию, – поддержание активного динамического

баланса между организмом и средой во всех ситуациях, прежде всего – в трудных, сложных, требующих мобилизации ресурсов личности. При этом за норму психологического здоровья (образ, служащий ориентиром при организации работы по его достижению) принимается наличие определенных личностных характеристик, позволяющих не только адаптироваться к обществу, но и, развиваясь самому, содействовать его развитию (для сравнения: норма психического здоровья – отсутствие патологии, симптомов, мешающих адаптации человека в обществе). Адаптационной модели соответствует и концепция О.В.Хухлаевой, в которой психологическое здоровье рассматривается как система, состоящая из аксиологического (ценностного), инструментального и потребностно-мотивационного компонентов. В данной концепции выделены и описаны 3 основных уровня психологического здоровья у детей: креативный, адаптивный, ассимилятивно-аккомодативный [4].

Сегодня существует необходимость разработки системного подхода к определению содержания психологического здоровья, его критериев и уровней развития. В данном исследовании структура психологического здоровья человека рассматривается как система, имеющая свою специфику в каждом возрастном периоде. Наименее разработанной является проблема структуры психологического здоровья детей дошкольного возраста.

Предложенная нами *структура психологического здоровья ребенка* включает в себя следующие компоненты:

- *позитивное самовосприятие и самопринятие;*
- *оптимизм; преобладание положительных эмоций над отрицательными;*
- *чувство защищенности, доверия к миру;*
- *социальный интерес, позитивное принятие других и эмпатия;*
- *зачатки рефлексии;*

▪ *склонность к творчеству, ее проявления в «специфически детских» видах деятельности.*

Данное исследование было направлено на изучение психологического здоровья и его связи с межличностными отношениями со сверстниками у детей старшего дошкольного возраста, воспитывающихся в детском саду и детском доме. В исследовании использовались следующие методы: социометрический эксперимент (методики «У кого больше?» (Я.Л. Коломинский) и «Краски в подарок на день рождения» (Е.А. Панько, М. Кашляк)), аутосоциометрический эксперимент (вариант «Дом» Я.Л. Коломинского), проективный тест (рисуночные методики «Дом-Дерево-Человек» (Дж. Бак) и «Несуществующее животное», тесты Люшера, Розенцвейга, авторская методика «Принятие сверстника в совместную деятельность»), опрос, наблюдение.

Психологическому здоровью воспитанников детского сада и детского дома характерны как общие, так и специфические черты. Общими являются: выраженность доверия к себе (что обусловлено преобладанием аффективного компонента над когнитивным в самооценке старших дошкольников), наличие таких нарушений, как высокая тревожность и трудности общения (что связано со спецификой социальной ситуации развития шестилеток). Специфическими нарушениями психологического здоровья воспитанников детского дома являются незащищенность и депрессивность, чувство неполноценности, переживание своего бессилия, боязни неуспеха, неуверенность в себе, низкая степень самостоятельности, активности, стремления к самоутверждению. Значительно более низкий уровень эмоционального благополучия воспитанников детского дома (в сравнении с их сверстниками из детского сада) обусловлен бедностью социальной среды, отсутствием возможности личностного контакта со значимым взрослым,

собственного пространства, условий для проявления и утверждения своей самости. Отличительная черта нарушений психологического здоровья воспитанников детского сада – часто встречающиеся агрессивные тенденции поведения. Объяснение этому факту мы находим в том, что дети из семьи обычно имеют значительно больше возможностей как проявления активности (в том числе негативного характера), так и наблюдения и усвоения агрессивной модели поведения.

Межличностные отношения в группах детского сада и детского дома имеют идентичную статусную структуру. Межличностным отношениям в группах детского дома характерны специфические черты: формально более высокие показатели благополучия взаимоотношений, меньшее заполнение крайних статусных категорий и отсутствие «сверхзвезд», доминирование направленной на сверстника потребности в защищенности, спокойствии, постоянстве дружеских отношений. Данные особенности отражают действие защитных, компенсаторных механизмов личностей воспитанников детского дома (в т.ч. зачатков синдрома «Мы» (В.С.Мухина)), слабую эмоциональную насыщенность взаимоотношений детей как результат переживания ими депривации потребности в личностном, эмоционально насыщенном общении с близким взрослым, «институционализации» (Э.Пиклер) воспитания в условиях учреждения интернатного типа.

В исследовании была установлена тесная связь между межличностными отношениями со сверстниками и психологическим здоровьем детей. Дошкольникам с высоким социометрическим статусом и высокой степенью удовлетворенности межличностными отношениями со сверстниками, принимаемым большинством сверстников в совместную деятельность, оцениваемым ими как дружелюбные, соответствуют преимущественно высокий уровень эмоционального благополучия, отсутствие концентрации на самозащитных реакциях, уверенность в себе.

Большинству детей с низким социометрическим статусом, низким уровнем удовлетворенности взаимоотношениями, не принимаемым сверстниками в совместную деятельность, оцениваемым ими как недружелюбные, характерен дефицит эмоционального благополучия, защищенности, уверенности в себе.

Наиболее дружелюбны, открыты для совместной деятельности дети, которые удовлетворены своими взаимоотношениями со сверстниками. Негативное отношение к сверстникам, нежелание принимать их в совместную деятельность связаны с депривацией потребности ребенка в принадлежности к референтной малой группе, принятии и признании, дружеских отношениях.

Межличностные отношения со сверстниками и эмоциональное благополучие находятся в значительно более тесной связи друг с другом в группах детского сада, нежели в группах детского дома, что объясняется более высокой эмоциональной насыщенностью, напряженностью взаимоотношений дошкольников из детского сада в сравнении с взаимоотношениями воспитанников детского дома. Однако статус «изолированного», непринятие сверстниками наиболее негативно сказывается на психологическом здоровье старших дошкольников из детского дома, что является следствием ограниченных возможностей общения, наличием лишь единственной группы, в которую воспитанники детского дома реально включены и имеют возможность личностного общения, самореализации, признания и установления близких, эмоционально насыщенных, отношений.

С целью укрепления психологического здоровья детей, оптимизации взаимоотношений в дошкольной группе была разработана и апробирована *система работы* [6], базирующаяся на следующих *принципах*:

- субъектности, опоры на внутренние ресурсы ребенка;
- индивидуализации и дифференциации;

- природосообразности и амплификации (обогащения) развития;
- системности и целостности;
- жизненного оптимизма;
- оптимального педагогического взаимодействия, сотрудничества;
- недирективности.

Система включает в себя деятельность в следующих *направлениях*:

- создание в дошкольной группе атмосферы безопасности и защищенности, доверия к миру, окружающим людям;
- развитие у детей оптимизма, насыщение их жизни позитивными эмоциями;
- формирование у дошкольников позитивной «Я-концепции», повышение у них уровня позитивного самопринятия;
- развитие у детей коммуникативно-речевых способностей, невербальных средств общения; социального и эмоционального мышления;
- развитие произвольности в общении;
- развитие творчества дошкольников (в «специфически детских» видах деятельности, общении);
- сотрудничество и сотворчество с семьями воспитанников в интересах психологического здоровья детей;
- приобщение к психологической культуре всех участников педагогического взаимодействия.

Необходимым условием сохранения и укрепления психологического здоровья детей является приобщение к психологической культуре педагогов дошкольных учреждений – как на этапе подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности, так и на этапе последипломного образования и самообразования педагогов. С целью повышения уровня профессиональной психологической культуры педагогов была разработана и внедрена на базе МОИРО программа спецкурса «Психологическое

здоровье ребенка и его укрепление в условиях дошкольного учреждения» для педагогов учреждений дошкольного образования. Новизна программы заключается в определении приоритетности профилактической работы, обеспечении безопасности психологическому здоровью в образовательном пространстве, рассмотрении приобщения педагогов к профессиональной психологической культуре как необходимого условия сохранения и укрепления психологического здоровья детей. Спецкурс состоит из следующих основных разделов: «Психологическое здоровье: сущность, структура, уровни», «Факторы психологического здоровья и его риска в дошкольном детстве», «Основные пути и средства сохранения и укрепления психологического здоровья детей в условиях дошкольного учреждения», «Взаимодействие дошкольного учреждения с семьями воспитанников в интересах психологического здоровья детей». В процессе работы слушателей на спецкурсе реализовывались следующие задачи: повышение компетентности педагогов в сфере психологического здоровья ребенка и его формирования; содействие в становлении ценностного отношения к данному виду здоровья воспитанников и повышение уровня осознанности своей сопричастности к нему.

Была внедрена также система работы с заместителями заведующих по основной деятельности, которая проводилась в форме семинара с элементами тренинга «Психологическое здоровье субъектов педагогического взаимодействия» на методическом объединении заместителей заведующих по основной деятельности Фрунзенского района г. Минска. В результате работы семинаров реализовывались следующие задачи: повышение психологической культуры заместителей заведующих по основной деятельности, разработка и внедрение ими системы работы по определению уровня психологического здоровья детей и педагогов, его укреплению, а также изучению и оптимизации межличностных отношений

в дошкольной группе как важнейшего условия психологического здоровья детей.

Понятие «психологическое здоровье» активно используется в современной психологической науке, однако на сегодняшний день нет единой позиции в определении сущности данного понятия. В статье изложен авторский подход к пониманию психологического здоровья, его структуры (относительно дошкольного возраста). В экспериментальном исследовании установлена тесная связь между межличностными отношениями со сверстниками и психологическим здоровьем детей. Дошкольникам с высоким социометрическим статусом и высокой степенью удовлетворенности межличностными отношениями со сверстниками, принимаемым большинством сверстников в совместную деятельность, оцениваемым ими как дружелюбные, соответствуют преимущественно высокий уровень эмоционального благополучия, отсутствие концентрации на самозащитных реакциях, уверенность в себе. Большинству детей с низким социометрическим статусом, низким уровнем удовлетворенности взаимоотношениями, не принимаемым сверстниками в совместную деятельность, оцениваемым ими как недружелюбные, характерен дефицит эмоционального благополучия, защищенности, уверенности в себе. Межличностные отношения со сверстниками и эмоциональное благополучие находятся в значительно более тесной связи друг с другом в группах детского сада, нежели в группах детского дома, что объясняется более высокой эмоциональной насыщенностью, напряженностью взаимоотношений дошкольников из детского сада в сравнении с взаимоотношениями воспитанников детского дома.

Результаты экспериментального исследования легли в основу разработанной и внедряемой системы работы с педагогами учреждений дошкольного образования. С целью повышения компетентности педагогов в области психологического здоровья детей разработана и реализуется на



базе МОИРО программа спецкурса «Психологическое здоровье ребенка и его укрепление в условиях дошкольного учреждения». Новизна программы заключается в определении приоритетности профилактической работы, обеспечении безопасности психологическому здоровью в образовательном пространстве, рассмотрении приобщения участников педагогического взаимодействия к психологической культуре как необходимых условий сохранения и укрепления психологического здоровья детей. Результаты экспериментального исследования легли в основу разработанной и внедренной системы работы с заместителями заведующих по основной деятельности, направленной на повышение компетентности педагогов в сфере психологического здоровья ребенка и его формирования, повышение уровня психологической культуры педагогов, укрепление их психологического здоровья.

#### Список цитированных источников

1. Гуткина Н.И., Дубровина И.В., Толстых Н.Н., Прихожан А.М. Психическое здоровье школьников: психологический аспект // Народное образование, 1998, № 2. – С. 108 – 113.
2. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы // Под ред. И.В.Дубровиной. - 4-е изд. - Екатеринбург: Деловая книга, 2000. - 176 с.
3. Слободчиков В.И., Шувалов А.В. Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей // Вопросы психологии, 2001, № 4. – С. 91 – 105.
4. Хухлаева О.В. Формирование психологического здоровья младших школьников. Дис... - докт. педагог. наук. М. 2001.
5. Мухина В.С. Психологическая помощь детям, воспитывающимся в учреждениях интернатного типа // Лишенные родительского попечительства: Хрестоматия: Учеб. пособие для студентов пед. ун-тов и ин-тов \ Ред-сост. В.С.Мухина. – М.: Просвещение, 1991. – С.113 – 122.
6. Семенова, Е.М. Психологическое здоровье ребенка и педагога: пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / Е.М.Семенова, Е.П.Чеснокова; под ред. проф. Е.А.Панько. - Мозырь: Белый Ветер, 2010. – 174 с.