

К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Д.А. Кунавич (БГПУ, г. Минск)
Научный руководитель – Е.П. Чеснокова

Проблема психологического здоровья подрастающего поколения в последние годы привлекает внимание специалистов различных сфер общественной деятельности. От состояния здоровья детей зависят качественные и количественные характеристики не только сегодняшнего, но и будущего населения, его социально-демографическая структура и социально-психологические особенности. Проблеме психологического здоровья детей посвящены работы В.А. Ананьева, И.В. Дубровиной, В.И. Слободчикова, О.В. Хухлаевой, А.В. Шувалова и др.

Термин «психологическое здоровье» возник недавно, но уже достаточно широко используется – и не только в специальной литературе, но и в психолого-педагогической практике. По мнению И.В. Дубровиной, первой давшей ему определение, психологическое здоровье характеризует личность в целом, находится в непосредственной связи с высшими проявлениями человеческого духа [3]. Психологическое здоровье как целостное состояние личности нередко выражается такими понятиями, как «эмоциональное самочувствие», «эмоциональное благополучие», «внутренний душевный комфорт» (Я.Л. Коломинский и др.). Психологическое здоровье – это совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной самореализации (М.И. Чумакова, З.В. Смирнова).

Что включает в себя психологическое здоровье? Существуют разные мнения на этот счет. Так, О.В. Хухлаева, специально исследовавшая этот вид здоровья, выделяет в нем в качестве основных такие компоненты, как положительное самоотношение, положительное отношение к другим, личностная рефлексия, потребность в саморазвитии [4]. В структуру психологического здоровья некоторые психологи включают и другие компоненты. Но все они также касаются личностного мира человека, его эмоционального состояния, отношений с окружающими людьми и к миру в целом. Белорусские ученые предлагают представить психологическое здоровье дошкольника как целостное состояние его личности, складывающееся из эмоционального благополучия, чувства защищенности и доверия к миру, жизненного оптимизма, позитивного самовосприятия и самопринятия, социального интереса и эмпатии, предпосылок активной рефлексии, творчества (преимущественно в «детских» видах деятельности), выражающееся в высокой социальной адаптивности [2].

Таким образом, психологически здорового человека характеризуют как личность с позитивным самопринятием, признающую при этом ценность других людей, оптимистичную, способную адаптироваться к среде без ущерба для

других и своего здоровья; живущую в гармонии с самим собой и окружающими людьми, рядом с которыми ему «легко дышится». Жизнь такого человека наполнена смыслом, он стремится к саморазвитию и творческому самовыражению в деятельности, что ему и удается сделать; жизнь доставляет ему радость.

Формирование психологического здоровья детей в учреждении дошкольного образования целесообразно осуществлять с опорой на ведущую деятельность дошкольников – игру. Ведь именно в игре удовлетворяются основные потребности ребенка, связанные с его психологическим здоровьем: в движении, общении, познании, самореализации, свободе, самостоятельности, радости, удовольствии, потребность быть «как взрослый» [1]. Кроме относительно глубоко изученных функций (социализации, коммуникации, познания, развивающей и коррекционной), сегодня ученые выделяют и важность реализации ею функций самоопределения, самоощущения, самореабилитации – аутотерапевтическую функцию, самозащиты (особенно значимую для развития личности ребенка, его психологического здоровья, связанную с удовлетворением потребностей в самоутверждении, защищенности) [1].

Укреплению психологического здоровья способствует активное внедрение игр, направленных на развитие эмоциональной сферы, в которых дети учатся выражать эмоции, чувства с помощью мимики и пантомимики. Такие игры расширяют представление детей об основных эмоциях (радость, грусть, страх и т.д.); развивают умение понимать и выражать эмоциональное состояние, используя различные экспрессивные средства (например, игра «Я и мои эмоции»). С целью укрепления психологического здоровья дошкольников, формирования его компонентов важно также использовать в работе с детьми игры, направленные на развитие позитивного самовосприятия и самопринятия («Кто себя погладит так, как я?» и др.), чувства защищенности в группе («Переполненный автобус» и др.), коммуникативных умений (например, игры «Мост дружбы», «Я знаю»), произвольности и саморегуляции («Запретное движение», «Черепашка» и др.), снижение уровня агрессивности и импульсивности («Каратист», «Поссорились два петушка», «Тух-тибитух!») и т.д. [1; 2].

Таким образом, игра является эффективным средством укрепления психологического здоровья дошкольников.

Список литературы

1. Игра в жизни дошкольника/ под ред. Я.Л. Коломинского, Е.А. Панько. – Минск. 2012. – 182 с.
2. Панько, Е.А. Психологическое здоровье ребенка: о путях и способах его укрепления в семье / Е.А. Панько, Е.П. Чеснокова, Т.М. Недвецкая; под общ. ред. Е.А. Панько. – СПб.: Речь, 2014. – 176 с.
3. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В.Дубровиной. - 4-е изд. - Екатеринбург: Деловая книга, 2000. - 176 с.
4. Хухлаева, О.В. Классификация нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников / О.В.Хухлаева // Психологическая наука и образование. – 2013. – № 5. – С. 81-90.