

# ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА РАЗНОГО ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА СРЕДСТВАМИ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## FORMATION OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF OLDER PRESCHOOL CHILDREN OF DIFFERENT TYPES OF TEMPERAMENT BY MEANS OF PLAY ACTIVITIES

Н. В. Сосиновская, N. V.Sosinouskaya

Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, Минск, Республика Беларусь

Науч. рук. – Е. П. Чеснокова

**Аннотация.** В статье рассмотрена проблема психологического здоровья детей дошкольного возраста разного типа темперамента и его формирования средствами игровой деятельности. Представлены результаты эмпирического исследования реализации экспериментальной программы, направленной на формирование психологического здоровья воспитанников старшего дошкольного возраста разного типа темперамента средствами игровой деятельности.

**Annotation.** This article deals with the problem of the psychological health of preschool children of different types of temperament and its formation by means of play activities. The results of an empirical study of the introduction of an experimental program aimed at formation of psychological health of older preschool children of different types of temperament by means of play activities are presented.

**Ключевые слова:** психологическое здоровье; темперамент; дети старшего дошкольного возраста; формирование психологического здоровья; игровая деятельность.

**Key words:** psychological health; temperament; older preschool children; formation of psychological health; play activities.

Здоровье, в том числе психологическое, является необходимым условием счастливой жизни человека. Период раннего и дошкольного детства наиболее значим для становления основ здоровья. Психологи, педагоги и родители воспитанников отмечают, что современные дети особенно нуждаются в укреплении их здоровья, в том числе психологического (В. А. Ананьев, И. В. Дубровина, Г. С. Никифоров, О. В. Хухлаева, А. В. Шувалов и др.).

В данном исследовании психологическое здоровье ребенка дошкольного возраста рассматривается как интегральная структурно-динамическая характеристика личности, обеспечивающая возможность полноценного функционирования и развития в социуме, включающая в себя 3 взаимосвязанных компонента: аффективный (чувство защищенности, доверие к себе и миру, самопринятие, оптимизм), когнитивный (зачатки рефлексии, целостный позитивный образ Я), поведенческий (коммуникативная гибкость, творчество (преимущественно в «специфически детских» (А. В. Запорожец) видах деятельности)) [2].

Проблема факторов, определяющих психологическое здоровье, стала предметом многочисленных исследований (И. В. Дубровиной, С. В. Логиновой, Е. А. Панько, В. Э. Пахальяна, В. И. Слободчикова, О. В. Хухлаевой, А. В. Шувалова, Е. П. Чесноковой и др.). К числу внутриличностных факторов, оказывающих значительное влияние на психологическое здоровье ребенка, исследователи относят и темперамент, физиологической основой которого является тип высшей нервной деятельности, определяемый совокупностью основных свойств нервной системы (В. С. Мерлин, И. П. Павлов, Б. М. Теплов и др.).

Целью данного исследования стало изучение психологического здоровья детей старшего дошкольного возраста разного типа темперамента и возможностей его формирования средствами игровой деятельности. В исследовании были использованы следующие эмпирические методы: анализ продуктов детского творчества (методика «Автопортрет»), тестирование (методики «Дом. Дерево. Человек», проективная методика «Заверши рассказ»), стандартизированное наблюдение, анкетирование (анкеты для законных представителей воспитанников и педагогических работников), естественный эксперимент (методика для определения темперамента «Перенос кубиков»), формирующий эксперимент. Экспериментальное исследование проводилось на базе ГУО «Новосёлковский детский сад Пуховичского района» и «Детский сад № 2 г. Марьино Горка» в течение 2022-2023 гг.

Констатирующий этап исследования осуществлялся в несколько шагов. Первоначально были изучены индивидуально-типологические особенности испытуемых, в результате чего выявлены представители следующих типов темперамента: сангвиник (43%), холерик (27%), меланхолик (20%) и флегматик (10%). Далее осуществлялась диагностика психологического здоровья воспитанников. Установлено, что наибольшее количество детей характеризуется средним уровнем психологического здоровья (60%). Часть воспитанников обладает высоким (20%) и низким (20%) уровнями психологического здоровья. Выявлены следующие особенности выраженности компонентов психологического здоровья испытуемых: доминирование высокой самооценки, сочетающейся с преимущественно позитивными характеристиками образа Я (100%), среднего уровня оптимизма (47%). В значительной степени выражены такие показатели нарушения психологического здоровья детей, как повышенная тревожность (67%), трудности в общении (53%), враждебность (47%), незащищенность (40%). В результате наблюдения обнаружены такие признаки повышенной тревожности и неуверенности в себе у воспитанников, как избегание ситуаций, требующих проявления творчества (73%), тревожность в неопределенных ситуациях (67%), стремление избегать решения сложных задач на занятиях и в нерегламентированной деятельности (60%), ожидание негативного исхода в сложной, неопределенной ситуации (25%) и др. Следующий шаг констатирующего этапа исследования заключался в осуществлении анализа

психологического здоровья детей разного типа темперамента. Установлено, что наиболее высокий уровень психологического здоровья характерен сангвиникам: 38% испытуемых данного типа темперамента обладают высоким уровнем психологического здоровья и 62% - средним. У меланхоликов выявлены следующие наиболее распространенные признаки нарушений психологического здоровья: повышенная тревожность, чувство неполноценности, недоверия к себе, проявление неуверенности в себе, присутствует страх общения с новыми людьми, низкий уровень оптимизма; у холериков выражены повышенная тревожность, агрессивность, враждебность, в сложной, неопределенной ситуации наблюдается ожидание неблагоприятного исхода. Данная тенденция в значительной степени обусловлена особенностями свойств нервной системы воспитанников разных типов темперамента: дети-меланхолики отличаются низким порогом эмоциональной чувствительности, обусловленным слабостью их нервной системы, что создает основу для высокой ранимости, обидчивости; дети-флегматики болезненно переживают изменения устоявшихся стереотипов; с трудом к ним приспосабливаются, что обусловлено ригидностью нервной системы; в силу высокой интроверсии нелегко находят общий язык с другими детьми. В связи с высоким уровнем невротизма воспитанники-холерики бурно реагируют на внешние раздражители, вспыльчивы.

Формирующий этап исследования предполагал разработку и внедрение экспериментальной программы «Планета счастья», нацеленной на формирование психологического здоровья воспитанников разного типа темперамента средствами игровой деятельности. Основными направлениями реализации данной программы стали: 1) приобщение воспитанников к психологической культуре; 2) содействие укреплению чувства защищенности, доверия к миру; 3) повышение оптимизма, обогащение жизни детей положительными эмоциями; 4) содействие формированию целостного позитивного образа Я, самопринятия; 5) развитие саморегуляции воспитанников; 6) содействие преодолению страхов, снижению агрессивности и тревожности; 7) развитие эмпатии, просоциальной активности, коммуникативных умений; 8) содействие развитию игровой деятельности воспитанников с учетом их типов темперамента [1], усилению интереса к ней.

Результаты констатирующего этапа исследования позволили убедиться в эффективности игровой деятельности как средства формирования психологического здоровья детей дошкольного возраста разного типа темперамента.

#### *Список использованных источников*

1. Панько, Е. А. Игра в жизни дошкольника. Пособие для педагогов учреждений дошкольного образования / Е. А. Панько [и др.] / под ред. Я. Л. Коломинского, Е. А. Панько. – Минск: НИО, 2012. - 184 с.
2. Чеснокова, Е. П. Психологическое здоровье детей старшего дошкольного возраста, воспитывающихся в разных социокультурных условиях / Е. П. Чеснокова // Весці БДПУ. – 2021. – № 3. – С. 60–65.