

ЗДБ.2
С.302

Е. М. СЕМЕНОВА, Е. П. ЧЕШОКОВА

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА И ПЕДАГОГА



373.2

C-302

Е. М. СЕМЕНОВА, Е. П. ЧЕСНОВА

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА И ПЕДАГОГА

Пособие для педагогов учреждений,
обеспечивающих получение дошкольного
образования

Под редакцией проф. Е. А. Панько

Рекомендовано
Научно-методическим учреждением
«Национальный институт образования»
Министерства образования Республики Беларусь



Президентская библиотека
Республики Беларусь



2"009000 146860

Мозырь
«Белый Ветер»
2010

УДК 373.324(325)

ББК 88.4(88.8)

С30

Рецензенты:

кафедра психолого-педагогического сопровождения развития кадров образования Минского областного института развития образования (кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой *А. П. Гурко*);

педагог-психолог дошкольного учреждения № 320 г. Минска *И. А. Малаш*

Семенова, Е. М.

С30 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, [2] с. : ил.

ISBN 978-985-514-818-1.

Пособие посвящено одной из наиболее актуальных для современной педагогики и детской психологии задач — поиску путей практического решения проблем сохранения и укрепления психологического здоровья как ребенка, так и педагога, которые рассматриваются авторами во взаимосвязи.

Содержание пособия поможет педагогам дошкольных учреждений реализовывать задачи базисных блоков программы дошкольного образования «Пралеска» по поддержанию психологического здоровья ребенка, сосредоточив внимание на внутреннем мире воспитанника, его чувствах и эмоциональных состояниях; на личностной микросреде малыша, его взаимоотношениях с родителями, с другими близкими, со сверстниками в «детском обществе» дошкольной группы.

Адресуется педагогам учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования, родителям дошкольников.

УДК 373.324(325)

ББК 88.4(88.8)

Учебное издание

СЕМЕНОВА Елена Михайловна, ЧЕСНОКОВА Елена Петровна

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА И ПЕДАГОГА

**Пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих
получение дошкольного образования**

Главный редактор *О. М. Дулебо*. Ведущий редактор *Е. И. Аришкова*. Редактор *М. В. Тычинина*.
Художник *А. С. Гринич*. Художник обложки *А. С. Гринич*. Компьютерная верстка *М. В. Тычинины*.
Подписано в печать с оригинал-макета 30.10.2009. Формат 60х84/16. Бумага офсетная. Печать цифровая.
Усл. печ. л. 10,23. Уч.-изд. л. 10,93. Тираж 813 экз. Заказ 2307.

Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Белый Ветер». ЛИ № 02330/0548579
от 05.08.2009. 247760, г. Мозырь, ул. Советская, 198/4. Филиал: 220007, г. Минск, ул. Володько, 30, оф. 417.
Тел. (017) 224-66-89, 298-50-26, 298-50-27.

Отпечатано цифровым способом печати. Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Белый Ветер» 247760, г. Мозырь, ул. Советская, 198/4. Тел./факс (02351) 2-51-03, 2-51-22. E-mail: belveten@mail.gomel.by

ISBN 978-985-514-818-1

© Семенова Е. М., Чеснокова Е. П., 2010

© Оформление. ООО «Издательский дом
«Белый Ветер», 2010

Литература

1. *Абраменкова, В. В.* Социальная психология детства: Развитие отношений ребенка в детской субкультуре / В. В. Абраменкова. М., 2000.
2. *Ананьев, Б. Г.* Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. СПб., 2001.
3. *Ананьев, В. А.* Введение в психологию здоровья / В. А. Ананьев. СПб., 1998.
4. *Барков, В. А.* Психофизическое здоровье городских и сельских педагогов / В. А. Барков, В. В. Баркова // Здоровы лад жыцця. 2004. № 7.
5. *Башлакова, Л. Н.* Коррекция эмоционального отношения педагогов к детям : методические рекомендации / Л. Н. Башлакова, С. С. Харин. Мн., 1995.
6. *Бернс, Р.* Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс ; пер. с англ. М., 1986.
7. *Бодалев, А. А.* Здоровье как структурообразующий конструкт духовной сферы человека и условие творчества человека / А. А. Бодалев, В. Т. Ганжин, А. А. Деркач // Мир психологии. 2000. № 1.
8. *Бойко, В. В.* Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. М., 1996.
9. *Боно, Э.* Рождение новой идеи о нешаблонном мышлении. Пер. с англ. / под общ. ред. О. К. Тихомирова. М., 1976.
10. *Братусь, Б. С.* Аномалии личности / Б. С. Братусь. М., 1988.
11. *Бреслав, Г. М.* Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: норма и отклонения / Г. М. Бреслав. М., 1990.
12. *Бурдо, М. Е.* Терапия творческим самовыражением / М. Е. Бурдо. М., 1989.
13. *Васильева, О. С.* Психология здоровья человека / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. М., 2001.
14. *Вачков, И. В.* Сказкотерапия: Развитие самосознания через психологическую сказку / И. В. Вачков. М., 2001.
15. *Влияние педагога на психологическое здоровье дошкольников / Е. А. Панько и др. // Теоретические и прикладные аспекты современного дошкольного образования: материалы международной научно-практической конференции. Ярославль, 2006.*
16. *Водопьянова, Н. Е.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. СПб., 2008.
17. *Выготский, Л. С.* Психология развития человека / Л. С. Выготский. М., 2003.
18. *Габдреева, Г. Ш.* Самоуправление психическим состоянием : учебное пособие / Г. Ш. Габдреева. Казань., 1981.
19. *Гаджиева, Н. М.* Основы самосовершенствования: Тренинг самосознания / Н. М. Гаджиева, Н. Н. Никитина, Н. В. Кислинская. Екатеринбург, 1998.
20. *Гарбузов, В. И.* Нервные дети / В. И. Гарбузов. Л., 1990.

21. Гиппенрейтер, Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю. Б. Гиппенрейтер. М., 1995.
22. Дедулевич, М. Н. Педагогическая технология физического воспитания детей дошкольного возраста в интернатном учреждении / М. Н. Дедулевич. Мн., 2003.
23. Диагностика и коррекция психического развития дошкольника / под ред. Я. Л. Коломинского, Е. А. Панько. Мн., 1997.
24. Запорожец, А. В. Значение ранних периодов детства для формирования детской личности / А. В. Запорожец // Принцип развития в психологии. М., 1978.
25. Здоровье как явление социального бытия и основание действенной силы человека в его эволюции (от редколлегии) // Мир психологии. 2000. № 1.
26. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Практикум по сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. СПб., 2001.
27. Кайл, Р. Тайны психики ребенка / Р. Кайл ; пер. с англ. СПб., 2002.
28. Катаева, Л. И. Работа психолога с застенчивыми детьми / Л. И. Катаева. М., 2004.
29. Колмогорова, Л. С. Становление психологической культуры школьников / Л. С. Колмогорова // Педагогика. 1998. № 5.
30. Коломинский, Я. Л. Психология взаимоотношений в малых группах (общие и возрастные особенности) : учебное пособие / Я. Л. Коломинский. Мн., 2000.
31. Коррекция межличностного взаимодействия // Пралеска: Воспитание и обучение детей в дошкольном учреждении. Базисная программа и методические рекомендации / науч. рук. и ред. Е. А. Панько. Мн., 2000.
32. Кэмпбелл, Р. Как на самом деле любить детей? / Р. Кэмпбелл. М., 1992.
33. Лангмейер, И. Психическая депривация в детском возрасте / И. Лангмейер, З. Матейчек. Прага, 1984.
34. Лебединский, В. В. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция / В. В. Лебединский. М., 1990.
35. Лисина, М. И. Проблемы онтогенеза общения / М. И. Лисина. М., 1986.
36. Лишенные родительского попечительства: хрестоматия / ред.-сост. В. С. Мухина. М., 1991.
37. Макаренкова, Г. Г. Путь к здоровью и эмоциональному благополучию: Организация здоровьесберегающего процесса воспитания и обучения детей в дошкольных учреждениях Республики Беларусь / Г. Г. Макаренкова // Пралеска. 2004. № 8.
38. Маркова, А. К. Психология профессионализма / А. К. Маркова. М., 1996.
39. Маслоу, А. Дальние пределы человеческой психики / А. Маслоу. СПб., 1997.

40. Митина, Л. М. Психология профессионального развития учителя / Л. М. Митина. М., 1998.
41. Мухина, В. С. Психологическая помощь детям, воспитывающимся в учреждениях интернатного типа / В. С. Мухина // Вопросы психологии. 1989. № 1.
42. Ньюкомб, Н. Развитие личности ребенка / Н. Ньюкомб; пер. с англ. СПб., 2002.
43. Основы профессионального самосовершенствования педагога дошкольного образования / под ред. Е. А. Панько. Мн., 2002.
44. Осорина, М. В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых / М. В. Осорина. СПб., 1998.
45. Панфилова, М. А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры / М. А. Панфилова. М., 2002.
46. Панько, Е. А. Воспитатель дошкольного учреждения. Психология / Е. А. Панько. Мн., 2006.
47. Панько, Е. А. Пути и средства сохранения и укрепления психологического здоровья воспитанников дошкольного учреждения / Е. А. Панько и др. // Работаем по программе «Пралеска». Мн., 2007.
48. Панько, Е. А. Будьте здоровы! О профессиональном здоровье педагога / Е. А. Панько, Е. М. Семенова, Е. П. Чеснокова // Пралеска. 2008. № 12.
49. Панько, Е. А. Здоровый педагог — здоровый ребенок: психологический аспект / Е. А. Панько, Е. М. Семенова, Е. П. Чеснокова // Психолог в детском саду. Ежеквартальный научно-практический журнал. Москва — Обнинск. 2008. № 3.
50. Практическая психология : учебник для вузов / М. К. Тутушкина, и др.; под ред. М. К. Тутушкиной. СПб., 2004.
51. Пралеска : программа дошкольного образования / под ред. проф. Е. А. Панько. Мн., 2007.
52. «Пралеска» — программа физического и психологического здоровья детей / Я. Л. Коломинский и др. // Адукацыя і выхаванне. 2000. № 12.
53. Психическое здоровье школьников: психологический аспект / Н. И. Гуткина и др. // Народное образование. 1998. № 2.
54. Психическое развитие воспитанников детского дома / под ред. И. В. Дубровиной, А. Г. Рузской. М., 1990.
55. Психология здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. СПб., 2003.
56. Развитие личности ребенка в условиях депривации : сборник научных трудов / сост. и ред. В. С. Мухина. М., 1994.
57. Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста: психологические исследования / под ред. А. В. Запорожца, Я. З. Неверович. М., 1986.
58. Реан, А. А. Факторы стрессоустойчивости учителей / А. А. Реан, А. А. Баранов // Вопросы психологии. 1997. № 1.

59. Репина, Т. А. Отношения между сверстниками в группе детского сада / Т. А. Репина. М., 1978.
60. Рогов, Е. И. Учитель как объект психологического исследования / Е. И. Рогов. М., 1998.
61. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. Мн., 1994.
62. Рояк, А. А. Психологический конфликт и особенности индивидуального развития личности ребенка / А. А. Рояк. М., 1988.
63. Самоукина, Н. В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения и коррекционные программы / Н. В. Самоукина. М., 1995.
64. Сандомирский, М. Е. Защита от стресса: Физиологически-ориентированный подход к решению психологических проблем (Метод РЕТРИ) / М. Е. Сандомирский. М., 2001.
65. Селезнев, А. А. Психология здоровья : учебно-методическое пособие / А. А. Селезнев. Барановичи, 2006.
66. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. Рига, 1992.
67. Семенова, Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога / Е. М. Семенова. М., 2005.
68. Семенова, Е. М. Учитесь властвовать собой / Е. М. Семенова // Пралеска, 2000. № 1.
69. Семенова, Е. М. Факторы сохранения и укрепления психологического здоровья педагога / Е. М. Семенова // Ярославский психологический вестник. Выпуск 20. Москва — Ярославль, 2007.
70. Слободчиков, В. И. Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей / В. И. Слободчиков, А. В. Шувалов // Вопросы психологии. 2001. № 4.
71. Смирнова, Е. О. Межличностные отношения дошкольников: диагностика, проблемы коррекции / Е. О. Смирнова, В. М. Холмогорова. М., 2003.
72. Сонин, В. А. Психологический практикум: задачи, этюды, решения / В. А. Сонин. М., 2001.
73. Социальная одаренность и коммуникативные способности: выявление и развитие в дошкольном возрасте / под ред. Я. Л. Коломинского, Е. А. Панько. Мозырь, 2005.
74. Форманюк, Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т. В. Форманюк // Вопросы психологии. 1994. № 6.
75. Фурманов, И. А. Психологическая работа с детьми, лишенными родительского попечительства: книга для психологов / И. А. Фурманов, А. А. Аладьин, Н. В. Фурманова. Мн., 1999.
76. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / ред.-сост. В. Ю. Баскаков. М., 2000.
77. Часнакова, А. П. Міжасобасныя адносіны у групе равеснікаў як фактар псіхалагічнага здароўя дашкольнікаў / А. П. Часнакова // Вестні БДПУ. 2007. № 1.

78. *Чеснокова, Е. П.* Межличностные отношения и эмоциональное состояние старших дошкольников / Е. П. Чеснокова // Психология. 2004. № 1.

79. *Черняева, С. А.* Психотерапевтические сказки и игры / С. А. Черняева. СПб., 2003.

80. *Чистякова, М. И.* Психогимнастика / М. И. Чистякова; под ред. М. И. Буянова. М., 1990.

81. Эмоциональное развитие дошкольников : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / А. Д. Кошелева и др. ; под ред. О. А. Шаграевой, С. А. Козловой. М., 2003.

82. Энциклопедия женского здоровья / Д. Доллемур и др. ; под ред. Л. Фишер. М., 1998.

83. *Эриксон, Э.* Детство и общество / Э. Эриксон. СПб., 2000.

84. *Marion, M.* Guidance of young children / M. Marion. Columbus. USA, 1987.

85. *Read, K.* Human Relationships and Learning. Early Childhood Programs / K. Read, B. Ch. Mahler, Pat. Gardner. USA, New York, 1987.

Содержание

Здоровый педагог — здоровый ребенок	3
Глава 1. О психическом и психологическом здоровье	
Психическое здоровье: его критерии и уровни	8
Что такое «психологическое здоровье»	11
Глава 2. От чего зависит психологическое здоровье ребенка	
О психосоциальных (внешних) факторах психологического здоровья	16
Семья	16
Детский сад	26
Детский дом	30
О внутренних факторах психологического здоровья	35
Глава 3. Основные направления и условия укрепления психологического здоровья детей	
Этапы и принципы работы с детьми	44
О подходах к укреплению психологического здоровья в условиях дошкольного учреждения	53
Приобщение к психологической культуре как важное условие сохранения и укрепления психологического здоровья ребенка	55
О психологической культуре	55
О детской субкультуре	58
Предпосылки овладения психологической культурой	60
О формировании психологической культуры дошкольников	61
Об укреплении психологического здоровья воспитанников детского дома	66
Роль семьи в укреплении психологического здоровья ребенка	76
Что «рождает» чувство безопасности и самооценности ребенка в семье	76
Роль семейного микроклимата в развитии эмпатии у дошкольника	83
Влияние самооценки родителей	86
Глава 4. Здоровье педагога — это важно	
О здоровье педагога	89
Стресс педагога: бежать или управлять?	92
Об «эмоциональном выгорании» педагога	95
Что такое «эмоциональное выгорание»?	95

6

«Выгорают» ли воспитатели?	100
Почему «выгорают» педагоги?	103

Глава 5. Способы сохранения и укрепления профессионального здоровья педагога

Развитие позитивного самовосприятия	106
Педагогическая гибкость: как предупредить ригидность и консерватизм	110
Управление стрессом и профилактика «выгорания»	113
Дыхательная гимнастика	114
О визуализации	116
О релаксации	121
Переориентация мыслей и некоторые другие способы профессионального долголетия	123
Приложения	128
Приложение 1. Игры и упражнения для детей	128
Приложение 2. Тест на определение уровня стресса	146
Приложение 3. Опросник «эмоционального выгорания» личности педагога	148
Приложение 4. Тест для определения степени выраженности синдрома «выгорания»	155
Приложение 5. Упражнения, способствующие развитию гибкости мышления	160
Приложение 6. Дыхательные упражнения	164
Приложение 7. Упражнения на визуализацию	
Приложение 8. Упражнения на осознание, нахождение и снятие «мышечных зажимов»	166
Литература	170

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: ЕГО КРИТЕРИИ И УРОВНИ

Обращает на себя внимание, сколь значимое место в современном понимании здоровья отводится психологическому компоненту. И не случайно в последние годы наряду с привычным «физическим здоровьем» все чаще заходит разговор, ведутся дискуссии, споры о психическом и психологическом здоровье. В числе критериев психического здоровья ВОЗ предлагает следующие:

- ⇒ осознание чувства непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»;
- ⇒ чувства постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях;
- ⇒ критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам;
- ⇒ соответствие психической реакции (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям;
- ⇒ способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами;
- ⇒ способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать запланированное;
- ⇒ способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

На сегодняшний день существует немало подходов к определению основных критериев психического здоровья. Так, Г. С. Никифоров и Р. А. Березовский среди известных критериев этого вида здоровья отдают предпочтение как наиболее важным — *психическому равновесию*, с помощью которого можно судить о характере функционирования психической сферы человека с различных сторон (познавательной, эмоциональной, волевой), и органично связанным с ним *гармоничности организации психики и ее адаптивным возможностям*. О. Н. Кузнецов и В. И. Лебедев к числу значимых критериев относят *способность адекватного восприятия окружающей среды и осознанного совершения поступков, целеустремленность, работоспособность, активность, полноценность семейной жизни*.

К проблеме психического здоровья, его критериям обращались и исследователи дальнего зарубежья. Эрих Фромм характеризует психическое здоровье как *способность к любви и созиданию*, как освобождение от кровосмесительной привязанности к роду и земле, как чувство тождественности, основанное на переживании своего «Я» в качестве субъекта и реализатора собственных способностей.

Как видим, мнения относительно критериев психического здоровья разные. Есть среди них повторяющиеся, но очевиден и широкий разброс. И не случайно все чаще в последнее время высказываются сомнения относительно возможности с помощью отдельных критериев психического здоровья адекватно охарактеризовать данный термин и, вместе с тем, активизируются попытки уровня подхода к нему.

Так, С. Б. Семичев характеризует 5 степеней, уровней состояния психического здоровья.

1. **Идеальное здоровье** (эталон) — не встречающееся в реальной жизни, гипотетическое психическое состояние, все составляющие которого соответствуют некоторым теоретическим нормам, гармонично интегрированы, создают условия для полной психосоциальной адаптации и психического комфорта в реальной природной и социальной действительности и соответствуют нулевой вероятности психической болезни или психической нестабильности.

2. **Среднестатистическое здоровье** — показатель, который является производным усредненных психологических характеристик конкретно избранной и изученной (по полу, возрасту, социальному положению, территории проживания и т. д.) популяции. Как каждый статистически установленный показатель, он допускает определенную степень колебаний и отклонений от идеального здоровья. Тем самым этот показатель предполагает определенный риск психического расстройства, и в исключительных случаях крайевые отклонения в состоянии такового могут соответствовать крайевым вариантам некоторых заболеваний.

3. **Конституциональное здоровье** — соотнесение определенных, довольно специфических типов психического состояния здоровых людей с тем или иным типом телесно-организменной конституции. С этим согласуется мнение о том, что подобные сочетания создают предрасположенность к определенному кругу заболеваний.

4. **Акцентуация** — вариант психического здоровья, который характеризуется особой выраженностью, заостренностью, непропорциональностью некоторых черт характера всему складу

личности и приводит ее к определенной дисгармонии. Акцентуация затрудняет адаптацию личности в социальной среде, в большей или меньшей степени сужает границы адаптации, тем самым предопределяя ситуационную уязвимость личности, увеличивает риск возникновения психических расстройств, как правило, психогенных.

5. **Предболезнь** — появление первых, разрозненных, эпизодических, синдромально незавершенных признаков психической патологии, дисфункции, являющихся причиной и условием нередких нарушений социальной адаптированности. Это еще не болезнь, но уже и не здоровье, хотя у человека есть все ресурсы, чтобы выйти из этого предболезненного состояния.

Психическое здоровье как образование, имеющее сложное, поуровневое строение, рассматривает и Б. С. Братусь. Согласно его концепции, *высший* уровень психического здоровья — *личностно-смысловой*, или *уровень личностного здоровья* (определяется качеством смысловых отношений); следующий — *уровень индивидуально-психологического здоровья* (определяется способностью человека построить адекватные способы реализации смысловых устремлений); завершающий — *уровень психофизиологического здоровья* (определяется особенностями внутренней, мозговой, нейрофизиологической организации актов психической деятельности).

В разговоре о психическом здоровье нельзя обойти вопрос и о *признаках его отсутствия*. К числу типичных, характерных признаков психического неблагополучия, нездоровья чаще всего относят:

▷ *в сфере психических процессов* — неадекватное восприятие самого себя, своего «Я», нелогичность, снижение познавательной активности, хаотичность (неорганизованность) мышления; категоричность (стереотипность) мышления; повышенная внушаемость; некритичность мышления;

▷ *в сфере психических состояний* — аффективную (эмоциональную) тупость, беспричинную злость, враждебность; ослабление как высших, так и низших инстинктивных чувств; повышенную тревожность;

▷ *в личностной сфере* — утрата веры в себя, свои возможности, пассивность, зависимость от вредных привычек, уход от ответственности за себя, утрата интересов, ослабление воли и др [55].

Признаки (как и критерии) психологического здоровья важно учесть в процессе целенаправленной деятельности по сохранению и укреплению этого вида здоровья — как у детей, так и педагогов.