

От издательства

Мы живем в эпоху кризисов и социальных перемен. Тем не менее в одних и тех же обстоятельствах люди ведут и чувствуют себя по-разному. На некоторых людей жизненные сложности действуют угнетающе, приводят к ухудшению их физического состояния. У других те же проблемы способствуют пробуждению скрытых ресурсов, духовному совершенствованию и успешной самоактуализации — как бы вопреки экстремальным ситуациям. Что же позволяет человеку проявлять жизнестойкость? Что дает ему силы для сохранения здоровья, душевного комфорта, активной созидательной позиции в сложных условиях? Как помочь человеку уже с детства находить опору в себе самом, наращивать ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности? Ребенок беспомощен, но мудрость взрослых дает ему защиту, так как именно окружающие ребенка взрослые способны создать приемлемые условия для его полноценного развития. Основа такого развития — психологическое здоровье, от которого во многом зависит здоровье человека в целом.

Необходимо, чтобы родители, воспитатели и учителя владели элементарным психологическим инструментарием, базовыми сведениями о возрастных психологических проблемах детей. В этом им должна помогать психологическая служба. Однако в отечественной практике теоретические знания в области возрастной психологии и реальный воспитательный и образовательный процесс пока что существуют автономно. Психологическое обеспечение обучения и воспитания, применение программ сохранения психологического здоровья пока не стало неотъемлемой частью учебного и воспитательного процесса, оно осуществляется эпизодически и фрагментарно, а нередко и вовсе отсутствует.

О.В. Хухлаева, доктор педагогических наук, профессор кафедры этнопсихологии и психологических основ поликультурного образования МГППУ, разработала уникальную программу сохранения и формирования психологического здоровья детей.

Книга, которую вы держите в руках, — первая из трех, объединенных под одним названием «Тропинка к своему Я». В них представлены сценарные разработки программы О.В. Хухлаевой для дошкольников, младших школьников и подростков.

Психолог, который возьмет за основу публикуемые сценарии, получит возможность последовательно и планомерно работать с детьми сначала в детском саду, а затем в школе с момента их поступления и до старших классов.

Воспитатели и учителя пополнят свой педагогический арсенал новыми приемами конструктивного общения с детьми и получат возможность более продуктивной организации учебной и воспитательной работы, научатся распознавать психологические трудности ребенка, пересматривать собственные привычные представления о причинах детской лени, апатии, агрессии.

Родители получают представление о факторах риска нарушения психологического здоровья у детей, о возможностях объединения их собственных усилий с работой воспитателей и школьных педагогов.

Вместо Введения

А Вы были когда-нибудь маленьким?

Ну конечно же были! И конечно, вы помните себя маленького в детском саду или дома с мамой, а может быть, на улице в песочнице. У вас еще были такие интересные формочки. Вы помните и свою любимую игрушку: мишку, слоника, куклу или что-то еще. Интересно, а что с ней стало теперь? А как-то раз вам подарили что-то удивительно интересное... Вот радости было!

А теперь у вас свои дети. Кто вы — мама, воспитательница или психолог? У вас один ребенок или целая группа? Впрочем, это не важно. Главное, вы помните себя маленьким и поэтому стремитесь, чтобы ваш ребенок вырос *веселым и активным, самостоятельным и доброжелательным, помогающим и любознательным, инициативным и уверенным в себе, открытым и сопереживающим*, — то есть, прежде всего, психологически здоровым. Если вы действительно этого хотите, тогда эта книга для вас.

Она расскажет о том, что такое психологическое здоровье и как вырастить психологически здорового ребенка. Но главное, она поможет организовать игры, необходимые для психологического здоровья дошкольников. Игры разбиты на три возрастные группы: для младших, средних и старших дошкольников, поэтому легко можно выбрать подходящие для ваших детей. Психолог найдет для себя поурочное планирование занятий, воспитатель может использовать отдельные игры-упражнения. Ну а родители могут сразу обратиться к Части 2. Можно проигрывать со своими детьми отдельные упражнения или целые занятия и даже включать их в домашние праздники.

Интересно, а как относятся к психологическим занятиям сами дети и те взрослые, которые «непсихологи»?

Вот что говорит воспитанник дошкольного отделения Ломоносовской школы г. Москвы Коля Назаров: «Мне нравится, что с нами играют. Нравится чувства изучать. Весело». А его мама Ольга Петровна соглашается с ним: «На занятиях дети становятся дружнее, меняется общение между ними. Мне кажется, что меняется и отношение к родителям. В лучшую сторону, разумеется». Директор Тамара Николаевна Чечина обращается к своим коллегам — руководителям детских учреждений — с предложением «дать зеленый свет» психологическим занятиям: «С каждым годом все больше детей с трудностями в развитии: тревожных, агрессивных, замкнутых. Моим детям очень помогает психология. Попробуйте — поможет и вашим».

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
РАБОТЫ С ДЕТЬМИ**

Глава I

Психологическое здоровье как цель и критерий успешности психологической поддержки детей

Не вызывает сомнений тот факт, что практически все российские дети требуют той или иной психологической поддержки, поскольку находятся под воздействием ряда неблагоприятных факторов.

Важнейший фактор, неблагоприятно влияющий на детей сегодня, — это нестабильность: экономическая, политическая, ценностная. К сожалению, негативное влияние нестабильной ситуации в основном лишь декларируется, то есть обсуждается в средствах массовой информации, но практически отсутствует серьезное научное изучение механизма этого влияния, а главное — его последствий.

Помимо общего фактора нестабильности, среди возможных психотравмирующих условий необходимо выделить быструю трансформацию социальной ситуации. В особенности это касается изменения социального статуса и благосостояния людей. Резкое увеличение уровня дохода, так же как и его уменьшение, можно рассматривать как психотравмирующий фактор как для родителей, так и для их детей.

Следующее, на чем необходимо остановиться, это возрастающий информационный поток, в котором находятся современные дети. Нам близка позиция ученых, которые обсуждают проблему выживания в условиях современной цивилизации. Они говорят, что такое выживание качественно своеобразно и, более того, уникально для истории человеческого рода, поэтому требует глубокого осмысления и выработки соответствующей помощи хрупкой душе ребенка.

Помимо факторов, негативно влияющих на детское развитие, некоторые исследователи обсуждают общую проблему кризисности развития российских детей. Многие психологи говорят, что современные дети отличаются от детей, которых изучали Ж. Пиаже и Л.С. Выготский. В частности, стали другими внешние формы активности, например, заметно потускнела сюжетно-ролевая игра, распались многие социально-культурные механизмы, задававшие специфику детства (многопоколенная и многодетная семья, разновозрастное сообщество ребят в деревне или городском дворе). Сказывается и кризис, испытываемый сегодня семьей. Интересно, что распад наиболее характерен для семей с очень низким и очень высоким уровнем доходов. Кроме того, типичной становится однодетная семья, в которой процесс социализации ребенка происходит при дефиците общения со сверстниками. Поэтому все чаще мы видим детей с внешними признаками взрослости (интеллектуализм, излишний рационализм) при внутренних социальной незрелости и инфантилизме. И безусловно, другим детство делает повсеместное внедрение раннего обучения, приводящего к перераспределению темпов развития познавательных процессов и, как убедительно показывают физиологи, являющегося фактором риска нарушения здоровья детей.

В целом же можно согласиться, что для современных российских условий характерна широкомасштабная социальная депривация (то есть лишение либо ограничение тех или иных условий, материальных и духовных ресурсов, необходимых для выживания, полноценного развития и социализации детей), приводящая к ухудшению здоровья детей: физического, психического, социального. Можно утверждать, что сегодня здоровье практически всех детей требует внимания и помощи взрослых: врачей, психологов, педагогов.

Соответственно, целью практической психологической работы с детьми должно стать психологическое здоровье, то есть психологические аспекты психического здоровья, позволяющие отделить собственно психологические проблемы детей от проблем медицинских.

Что понимать под психологическим здоровьем?

Термин «психологическое здоровье» был введен в научный лексикон И.В. Дубровиной, понимающей под этим аспекты психического здоровья, относящиеся к личности в целом и находящиеся в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа.

Что включает в себя понятие «психологическое здоровье»?

Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Таким образом, с одной стороны, оно является условием адекватного выполнения человеком (ребенком или взрослым, учителем или менеджером, россиянином или австралийцем и т.п.) своих возрастных, социальных и культурных ролей, с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни.

Говоря о развитии, следует подчеркнуть отличие содержания этого понятия от понятия «изменение». Развитие, в отличие от изменения, предполагает не только отсутствие застоя и наличие движения, но и существование конкретной цели, определяющей последовательное накопление человеком позитивных новообразований. Безусловно, вопрос о цели развития человека сегодня является одним из наиболее спорных и решается по-разному. Возможно, он выходит за рамки психологии и должен рассматриваться в междисциплинарном контексте. Мы полагаем, что для организации психологической поддержки в качестве цели развития можно принять выполнение человеком личных жизненных задач, то есть полную реализацию своих возможностей и ресурсов для обеспечения прогресса в целом. Можно использовать для описания целей развития метафору пути: «Каждый человек имеет свой путь, поэтому важно определить, какой путь является именно твоим».

Однако если психологическое здоровье — необходимое условие полноценного функционирования, то насколько оно взаимосвязано с физическим здоровьем? Здесь нужно отметить, что само использование термина «психологическое здоровье» подчеркивает неразделимость телесного и психического в человеке,

необходимость и того, и другого для полноценного функционирования. Кроме того, проблема взаимосвязи психики и тела хорошо изучена психосоматической медициной, поэтому возможность влияния психологических факторов на развитие и течение болезней достаточно очевидна, хотя дискуссионным остается вопрос о том, какие именно факторы или комплексы факторов могут расцениваться как предпосылки возникновения риска тех или иных психосоматических заболеваний. Признавая сложность ответа на данный вопрос, мы полагаем, что в рамках организации психологической поддержки в качестве предпосылки сохранения физического здоровья можно принять здоровье психологическое. И в качестве иллюстрации (но не доказательства) можно привести результаты изучения психологических характеристик людей, благополучно доживших до 80–90 лет. Оказалось, что все они обладали оптимизмом, эмоциональным спокойствием, способностью радоваться, самодостаточностью и умением адаптироваться к сложным жизненным обстоятельствам, что полностью вписывается в портрет психологически здорового человека.

Если составить обобщенный портрет психологически здорового человека, то можно получить следующее. Психологически здоровый человек — это, прежде всего, человек спонтанный и творческий, жизнерадостный и веселый, открытый, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. Такой человек берет на себя ответственность за свою жизнь и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом, хотя он не всегда формулирует его для себя. Он находится в постоянном развитии и, конечно, способствует развитию других людей.

Можно сказать, что «ключевым» для описания психологического здоровья является слово *гармония*, или *баланс*. Прежде всего, это гармония между различными сторонами самого человека: эмоциональной и интеллектуальной, телесной и психической и т.п., но также между человеком и окружающими людьми, при-

родой, космосом. При этом гармония рассматривается не как статическое состояние, а как процесс жизнедеятельности. Соответственно, можно говорить о том, что психологическое здоровье представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества и являющихся предпосылкой ориентации личности на выполнение своей жизненной задачи. При этом жизненная задача понимается как то, что необходимо сделать для окружающих именно конкретному человеку со своими способностями и возможностями. Выполняя ее, человек чувствует себя счастливым, в противном случае — глубоко несчастным.

Если согласиться с тем, что ключевым словом для описания психологического здоровья является «гармония», то в качестве центральной характеристики психологически здорового человека можно назвать адаптивность. Здесь следует акцентировать внимание на возможных трудностях адаптации именно к благоприятной ситуации. Традиционно считается, что к ней-то человек всегда готов и она не потребует особого напряжения. Однако, понаблюдав за людьми, быстро достигшими социального и экономического успеха, можно увидеть много тех, кто «заплатил» за это существенными нарушениями психологического здоровья. Если же говорить об адаптации к трудным ситуациям, то необходимо, чтобы человек не только умел противостоять им, но мог использовать их для самоизменения, для роста и развития. И, ввиду особой важности этой способности, несколько позднее мы рассмотрим ее подробно. Пока же сделаем вывод, что основная функция психологического здоровья — это поддержание активного динамического баланса между человеком и окружающей средой в ситуациях, требующих мобилизации ресурсов личности.

Далее необходимо сопоставить понятие психологического здоровья с понятием зрелости личности, поскольку ряд авторов употребляют их практически в качестве синонимов. Действительно, если понимать развитие человека как последовательное движение к зрелости, то зрелость и психологическое здоровье взрослого, на

наш взгляд, могут использоваться как синонимичные понятия. Однако если говорить о психологическом здоровье ребенка, то оно является не личностной зрелостью, а лишь предпосылкой ее достижения в будущем.

Бесспорно, психологическое здоровье детей имеет свою специфику. Для того чтобы ее рассмотреть, можно обратиться к взглядам И.В. Дубровиной (см. Практическая психология в образовании, 2003) о соотношении психологического здоровья и развития личности. Она утверждает, что основу психологического здоровья составляет полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза. Следовательно, психологическое здоровье ребенка и взрослого отличаются совокупностью личностных новообразований. Они еще не развились у ребенка, но должны присутствовать у взрослого. Таким образом, можно говорить о том, что психологическое здоровье формируется в течение жизни человека, хотя, безусловно, его предпосылки создаются еще в пренатальном периоде. Естественно, в ходе жизни оно постоянно изменяется через взаимодействие внешних и внутренних факторов.

Следующая дискуссионная позиция, которую необходимо рассмотреть для содержательного наполнения понятия психологического здоровья — это взаимосвязь его с духовностью. И.В. Дубровина утверждает, что с точки зрения богатства развития личности в понятие «психологическое здоровье» следует включить духовное начало, ориентацию на абсолютные ценности: Истину, Красоту, Добро. Таким образом, если у человека нет этической базы, то невозможно говорить о его психологическом здоровье. И, как нам кажется, с этим положением можно полностью согласиться.

Подводя итог сказанному выше, мы можем выделить психологическое здоровье в качестве **предмета** психологической поддержки детей.

Глава 2

Оптимальные условия формирования психологического здоровья ребенка

Итак, мы рассмотрели содержательное наполнение понятия «психологическое здоровье». Перейдем к обсуждению его специфики у детей, а также определим, каковы оптимальные условия формирования основных его характеристик.

Понятно, что психологическому здоровью ребенка соответствует сформированность основных возрастных личностных новообразований. Причем те или иные трудности в их формировании свидетельствуют о нарушении психологического здоровья.

Так, уже *младенчество* вносит важный вклад в формирование *Я* ребенка. К концу этого периода у него складывается позитивная эмоциональная представленность *Я* как предпосылка самоуважения, а также первичный образ окружающего мира, к которому испытывается базовое доверие. Но могут сформироваться и неустойчивое или негативное чувство *Я*, потребность в постоянной помощи, заботе, а также недоверие к окружающему миру, диффузное чувство небезопасности. Кроме того, в младенчестве формируются первые стереотипы взаимодействия с окружающими людьми: стремление к вступлению в близкие отношения или же страх таких взаимоотношений, стереотипность контактов. Можно сказать, что здесь же закладываются основы эмоциональной сферы ребенка, а именно — оптимизм и жизнерадостность, эмоциональная отзывчивость. Но возможно и развитие апатии, неспособности к эмоциональному заражению (асинтонии) или же эмоциональным контактам в целом (синдром «потери чувств»).

Важнейшее условие формирования в младенчестве позитивных новообразований — взаимодействие с матерью, адекватное

возрасту и темпераменту. В первые 3–4 месяца многие говорят о необходимости наличия «ансамбля» мать — ребенок, в котором ребенок солирует, что требует от матери значительных усилий. Но и в последующие месяцы влияние матери велико. «Аффективные взаимодействия между матерью и ребенком, включая визуальные, тактильные и кинестетические переживания, обеспечивают фон, на котором ребенок начинает строить чувство собственного Я и восприятие другого» (Тайсон Ф., Тайсон Р., 1998, с. 160). Через прикосновения, разговоры, но в первую очередь через свое собственное положительное эмоциональное состояние мать обеспечивает ребенку чувство безопасности, любви и принятия, служит прообразом внешнего мира. Именно благодаря матери ребенок развивает свою активность и учится ею управлять. Так, если мать приходит в восторг от исследовательских попыток ребенка, то тем самым она как бы закладывает фундамент будущей активной жизненной позиции ребенка и его уверенности в себе.

В раннем возрасте Я ребенка получает дальнейшее развитие за счет постепенного осознания ребенком себя и своих желаний. Важнейший аспект этого — осознание Я как активного фактора. И действительно, к концу раннего возраста формируется автономная позиция, то есть возможность самостоятельно совершать собственный выбор и добиваться его реализации. Однако вероятно и затруднение в развитии этой позиции, следствием чего может явиться пассивность, зависимость от оценок взрослых или же постоянное стремление всеми силами утверждать, отстаивать свою свободу. Этот период также является достаточно важным для формирования у ребенка способности подчиняться принятым в обществе нормам. К концу его ребенок учится следовать некоторым «можно» и «нельзя», сознательно принимать простейшие правила (самому одеваться, убирать разбросанные кубики и т.п.). В случае нарушения развития возможно формирование у ребенка стереотипа некритичного подчинения общественным правилам и значимым лицам или же демонстративного неподчинения любым нормам даже в ущерб самому себе.

Оглавление

От издательства	3
Вместо введения. А вы были когда-нибудь маленьким?	5

Часть первая **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ** **РАБОТЫ С ДЕТЬМИ**

Глава 1. Психологическое здоровье как цель и критерий успешности психологической поддержки детей	8
Глава 2. Оптимальные условия формирования психологического здоровья ребенка	14
Глава 3. Возрастные особенности дошкольников, или Некоторые «штрихи» к портрету	24
Глава 4. Типология нарушений психологического здоровья детей и факторы риска	43
Глава 5. Формы и содержание групповой психологической поддержки дошкольников	60

Часть вторая **ПРОГРАММЫ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ** **С ДОШКОЛЬНИКАМИ**

Глава 1. Программа групповых занятий с детьми 3–4 лет	70
Тема 1. Чувства. Введение в мир психологии (занятия 1–7)	70
Тема 2. Чувства нужно уметь распознавать (занятия 8–12)	75

Тема 3. Полезные чувства: забота, радость, любовь (занятия 13–14)	79
Тема 4. Вредное чувство — обида (занятия 15–16).....	80
Тема 5. Ссора. Какие чувства приводят к ссоре (занятия 17–19).....	82
Тема 6. Какие чувства живут в природе (занятия 20–25).....	85
Глава 2. Программа занятий с детьми 4–5 лет.....	90
Тема 1. Кто я? (занятия 1–4).....	90
Тема 2. Я — хозяин своих чувств (занятия 5–10).....	95
Тема 3. Мои чувства (занятия 11–21).....	105
Тема 4. Что такое счастье? (занятия 22–25)	123
Глава 3. Программа занятий с детьми 5–6 лет.....	127
Тема 1. Трудное чувство «дружба» (занятия 1–6).....	127
Тема 2. Как можно изменить чувства другого человека (занятия 7–8).....	137
Тема 3. Герои русского фольклора — какие они? (занятия 9–15).....	139
Тема 4. Сильный человек — это человек с сильной волей (занятия 16–17)	144
Тема 5. Школа — это трудный и радостный путь к Знаниям (занятия 18–25)	148
<i>Приложение. Рассказывают дети</i>	163
Литература	171

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru