

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Бечина Анна Сергеевна**

студентка

**Маракушина Ирина Геннадьевна**

канд. психол. наук, доцент, заведующая кафедрой

ФГАОУ ВПО «Северный (Арктический) федеральный  
университет им. М.В. Ломоносова»  
г. Архангельск, Архангельская область

### ИГРА КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** в работе освещена проблема психологического здоровья детей, в качестве цели профессиональной деятельности объединяющая разных специалистов. Исследование этого вопроса сегодня наряду с научным значением представляет и практический интерес, поскольку направлено на решение многих вопросов, связанных с организацией педагогического процесса в дошкольных образовательных организациях. Активность ребенка заключается в изучении, познании окружающего мира при помощи ведущего вида деятельности – игры. Подобранный с учетом уровней психологического здоровья и проведенный комплекс игровых мероприятий способствовал оптимизации психологического здоровья детей старшего дошкольного возраста.*

***Ключевые слова:** игра, психологическое здоровье, старшие дошкольники, уровни психологического здоровья.*

Актуальность данной темы объясняется рядом причин социально-экономического, психолого-педагогического, нормативного и методического характера. Значимость проблемы определила тему исследования – «Игра как средство оптимизации психологического здоровья детей старшего дошкольного возраста». Данное исследование проводилось в три этапа. На первом этапе осуществлялся

теоретический анализ проблемы. На втором этапе исследования проводилось практическое исследование – констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты. На третьем этапе исследования осуществлялся анализ и обобщение полученных данных, подводились итоги исследования.

В результате изучения и анализа работ таких ученых как В.А. Ананьев, С.В. Запускалов, Б.С. Положий, О.В. Хухлаева было выявлено, что психологическое здоровье подразумевает стрессоустойчивость, гармонию и духовность. Р. Ассаджолли описывал психологическое здоровье как баланс между различными аспектами личности человека; С. Фрайберг – между потребностями индивида и общества; Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова – как процесс жизни личности, в котором сбалансированы рефлексорные, рефлексивные, эмоциональные, интеллектуальные, коммуникативные, поведенческие аспекты. Широко распространено понимание психологического здоровья в рамках адаптационного подхода. В данном подходе здоровый человек – это успешно адаптирующийся и имеющий гармоничные отношения с окружающими [4, с. 42]. Несмотря на разные подходы к определению психологического здоровья, все исследователи сходятся во мнениях, что это равновесие психических и физических процессов и механизмов человека в процессе жизни.

Ученые выделяют основные характеристики психологического здоровья. К числу таких характеристик относят: приспособленность к социальному и природному окружению – возможность не только приспособиться к имеющимся условиям, но и активно преобразовывать их; нормальность – как соответствие определенным социальным и культурным нормам; стрессоустойчивость и стабильность человека в процессе активного взаимодействия с окружающей средой; гармоничную включенность в сообщество людей – приспособленность личности к ее социальному окружению [2, с. 27]. На основе характеристик учеными определены уровни психологического здоровья. В.А. Ананьев выделил и описал три уровня психологического здоровья детей, на которые мы опирались в ходе исследования: креативный, адаптивный, ассимилятивно-аккомодативный уровни [1, с. 250].

Ведущий вид деятельности определяет наиболее благоприятные условия формирования и развития ребенка. Игра является естественным состоянием, потребностью детского организма, средством общения и совместной деятельности детей. Она создает положительный, эмоциональный фон, на котором все психологические процессы протекают наиболее активно, выявляет индивидуальные способности ребенка, позволяет определить и формировать возрастосообразный уровень его знаний и представлений [6, с. 63–65].

Теоретический анализ литературы позволил нам обосновать, то, что оптимизация психологического здоровья детей старшего дошкольного возраста возможна, если педагог использует в своей работе различные виды игр с учетом уровней психического здоровья детей.

На втором этапе нашего исследования проводился формирующий эксперимент, который, в свою очередь, имел ряд этапов. На первом диагностическом этапе были выявлены особенности психологического здоровья детей старшего дошкольного возраста. Прямые методики, направленные на изучение психологического здоровья, в настоящее время отсутствуют. Поэтому были использованы косвенные методы. Психологически здоровому функционированию соответствует наличие адаптации между человеком и социальной средой. Кроме того, необходимо определять тревожность, поскольку повышение тревожности коррелирует с нарушениями психологического здоровья. С целью изучения исходных уровней психологического здоровья детей старшего дошкольного возраста были использованы методики изучения компонентов психологического здоровья, предложенные Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен, Е.О. Смирновой, В.М. Холмогоровой, Э.Т. Дорофеевой, а также, наблюдение по разработанной нами схеме.

В результате наблюдения было отмечено, что дети группы характеризуются достаточной активностью (40%), преобладающими положительными эмоциями (50%), непосредственным общением с окружающими (55%), преобладающей игровой мотивацией (45%), отсутствием самостоятельности при выполнении заданий (65%), испытывают трудности при самоконтроле и саморегуляции. При

этом, можно выделить детей, составляющих группу риска. Для этих детей высоко сочетание отрицательных результатов наблюдения, что вызывает особое внимание к ним в педагогическом процессе.

Второй этап предполагал проведение игровых мероприятий. Опираясь на теоретические основы изучения компонентов психологического здоровья детей и полученных в ходе вводного эксперимента данных нами была составлена система работы, которая отражала направление работы по уровням психологического здоровья детей старшего дошкольного возраста. С учетом возрастных особенностей детей и результатов исследования была разработана схема проведения игровых мероприятий с учетом выявленных уровней психологического здоровья. Работа по разработанной схеме предполагала системность и охват всех участников эксперимента.

При организации и проведении формирующего эксперимента мы столкнулись с тем, что испытуемым третьего уровня психологического здоровья необходима была дополнительная мотивация для участия в групповых играх. В результате осуществлен был индивидуальный подход к каждому участнику, кроме того, детям данной группы во время проведения игровых мероприятий необходима была дополнительная поддержка со стороны педагога. В целом при проведении формирующего эксперимента испытуемые проявляли активность, заинтересованность, стремились проявить себя. Это, в свою очередь, способствовало результативности и успеху проводимых мероприятий по оптимизации психологического здоровья детей.

На третьем этапе проведён контрольный эксперимент по изучению психологического здоровья детей старшего дошкольного возраста. В ходе исследования было выявлено, что показатели критериев значительно изменились. Такие качества как беспокойство, негативизм, отсутствие интереса, необходимость в постоянной помощи взрослого при выполнении заданий не выявлены в ходе исследования. Испытуемые в контрольном эксперименте показали умение контролировать свои эмоции, эмоционально настраиваться на соответствующий вид де-

тельности, показатель по данному критерию увеличился с 15% до 60%. Увеличились показатели по критерию «способность контролировать свое поведение» на 40%. Существенно изменилась степень самостоятельности исследуемой группы, в водном эксперименте самостоятельно могли справиться с заданием 5% испытуемых, в контрольном эксперименте – 40%, требовалась частичная помощь взрослого – 60% испытуемых.

При анализе результатов исследования было выявлено, что у каждого участника эксперимента произошли изменения характеристик психологического состояния. Но не у всех изменения присутствуют по всем показателям. Так, например, существенные изменения произошли в отношениях исследуемых детей со сверстниками, удалось изменить конфликтное взаимодействие на неконфликтное, дети стали чаще договариваться, и заменять в общении агрессивные методы на продуктивные, прослеживается в ходе наблюдений сплочение детского коллектива.

В результате проведенного эксперимента прослеживаются положительные изменения в состоянии психологического здоровья детей группы риска. Произошли изменения в эмоциональном состоянии, на начало эксперимента испытуемые находились в состоянии перенапряжения с выраженной тревожностью, результаты контрольного эксперимента показали, что состояние детей оптимальное для интеллектуального и физического развития. Большинство детей способны контролировать свои эмоции и поведение, в отношениях со сверстниками применяют продуктивные способы решения конфликтных ситуаций.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что подобранный с учетом уровней психологического здоровья и проведенный комплекс игровых мероприятий способствовал оптимизации психологического здоровья детей старшего дошкольного возраста. Перспективами исследования видим подобранный диагностический инструментарий, создана программа формирующего эксперимента, которые могут использоваться воспитателями и учителями, для оптимизации здоровья детей дошкольного возраста.

### ***Список литературы***

1. Войнов В.Б. Психоневрологическая оценка состояния детей в динамике 1–3 классов / В.Б. Войнов, А.Ф. Сысоева, И.Ю. Варвулева // Физиология развития человека: Материалы международной конференции. – М., 2000. – 140 с.
2. Обухова Л.Ф. Возрастная психология: Учебник. – М.: Российское педагогическое агенство, 1996.
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №1155 от 17 октября 2013 г. (г. Москва) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта дошкольного образования». Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. Регистрационный №30384.
4. Смирнова Е.О. Детская психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Гуманитар. изд. центр «Владос», 2006. – 366 с.
5. Смирнова Е.О. Межличностные отношения дошкольников: диагностика, проблемы, коррекция / Е.О. Смирнова, В.М. Холмогорова. – М.: Гуманитар. изд. центр «Владос», 2005. – 158 с.
6. Урунтаева Г.А. Психология дошкольного возраста учебник для студ.учреждений высш.проф.образования / Г.А. Урунтаева. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 271 с.