



Саксонова Наталья Александровна

воспитатель

МБДОУ Д/С №180 г. Иркутска

г. Иркутск, Иркутская область

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ СОХРАНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ

Аннотация: в данной статье рассмотрены вопросы сохранения психофизического здоровья детей раннего возраста в период адаптации как необходимого условия полноценного функционирования и развития ребенка в процессе его жизнедеятельности.

Ключевые слова: здоровье, психофизическое здоровье, адаптация.

Психофизическое здоровье является одной из малоразработанных проблем психологической науки. В настоящее время данная проблема находится на стадии интенсивной научной разработки. Исследователи психофизического здоровья – Ю.А. Афонькина, Л.В. Кокуева, Т.Г. Карнилова, В.Э. Пахальян и другие показали необходимость введение в психологию нового термина психофизическое здоровье.

Зададимся вопросом что такое здоровье, по мнению Г.С. Никифорова здоровье – это способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде, способность поддерживать постоянство внутренней среды организма, обеспечивая нормальную и разностороннюю жизнедеятельность, сохранение живого начала в организме.

Понятие психофизического здоровья Ю.А. Афонькина определила как процесс выработки новых форм и способов активности, обеспечивающих эффективность деятельности в изменяющихся условиях и сохранение поддерживание равновесия организма среды в новых для ребенка условия. Данное понятие для настоящего исследования является базовой [1].

Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова рассматривают психофизическое здоровье как процесс жизни личности, в котором сбалансираны рефлекторные, рефлексивные, эмоциональные, интеллектуальные, коммуникативные, поведенческие аспекты.

А.В. Ключко, О.М. Красноярцева представляют психофизическое здоровье как нормальное становление человека в качестве самоорганизующейся системы; как показатель открытости и устойчивости системы на всех уровнях ее функционирования (соматическом, психическом, личностном). Процесс нормального здорового развития человека, осуществляющегося через усложнения его системной организации, идет по пути суверенизации его личности.

С позиции психофизического здоровья основополагающим показателем выступают: эмоциональная устойчивость, толерантность к стрессовым факторам, преобладающие эмоциональное состояние ребенка, система отношений собой и с другими людьми. Важным личностным качеством, по мнению О.С. Васильевой, является открытость ребенка себе, другим людям, в плане выражения своих чувств, нахождения адекватных форм для их выражения.

С первых дней жизни у ребенка формируются привычки, привязанности, определенное поведение, в основе которого, лежит динамический стереотип. По мнению У. Кекконена в основе адаптации лежат реакции организма, направленные на сохранение постоянства его внутренней среды.

Известный физиолог К. Бернар отвечал, что постоянство внутренней среды организма появляется как условие независимой свободной жизни. Такое динамическое постоянство, независимость и свобода становятся возможными при постоянном приспособлении – «адаптации» организма к различным изменениям окружающей среды.

Дети переживают адаптационный стресс, общение с новыми людьми и неизвестная обстановка лишают детей ощущения защищенности. В результате возможна дефицитарность социальных влияний в ранние периоды детства, которая

имеет отдаленные отрицательные последствия, проявляющиеся в форме социальной дезадаптации ребенка в подростковом и более поздних возрастах (О.И. Давыдова).

У детей раннего возраста происходит стабилизация, упрочнение «Я ребенка» и осознание его качественных характеристик: «какой Я – плохой или хороший?» Важнейшее значение для стабилизации «Я» играет процесс идентификации с родителем своего пола. Под последним понимается не простое подражание, но появление возможности чувствовать себя сильным, уверенным, то есть таким, каким хочет себя видеть ребенок. Это происходит за счет того, что родитель как «идеальное Я» включается еще достаточно слабое «Я» ребенка, укрепляя его и предоставляя силы для развития.

В раннем возрасте самосознание активно развивается, ребенок осознает себя в целом хорошим, но имеющим некоторые недостатки, и начинает понимать, что основное условие, которое надо выполнять, чтобы быть хорошим, – это соответствовать родительским требованиям. Если же ребенок ощущает себя недостаточно хорошим, чтобы получать должное внимание позитивными способами, то у него могут складываться и закрепляться различные формы получения негативного внимания: нарушение поведения, драки. В этом случае ребенок предполагает быть наказанным, но обязательно замеченным взрослым.

В раннем возрасте у ребенка проявляется инициатива, выполнять действия с опорой на наблюдаемости взрослого. Происходит развитие внешней саморегуляции за счет приобретения опыта адаптации к детскому саду. Интенсивно начинает развиваться внутренняя саморегуляции, у детей слова «надо», «можно», «нельзя», становится основой для изменения поведения, так же формируется важнейшее личностное новообразование, как эмоциональная децентрация, то есть умение принимать во внимание, учитывать в поведение чувства другого человека.

Настроение детей раннего возраста во многом определяется внешними факторами. По мнению М.Г. Аргайла, хорошее настроение повышает эффектив-

ность решения человеческих тех или иных проблем и преодоления трудных ситуаций, но настроение детей во многом определяется настроением окружающих их взрослых, поэтому особое значение приобретает личность взрослого, находящегося с ребенком.

В практической деятельности дошкольного учреждения при поступлении существует необходимость создания оптимальных условий успешной адаптации детей раннего возраста, однако конкретные рекомендации для педагогов недостаточно разработаны. Это актуализирует цель исследования.

Цель: разработать и апробировать педагогические условия сохранения психофизического здоровья детей раннего возраста в адаптационный период.

Объект: психофизическое здоровье детей раннего возраста в адаптационный период.

Предмет: педагогические условия сохранения психофизического здоровья детей раннего возраста в адаптационный период.

Предполагается, что для сохранения психофизического здоровья детей раннего возраста в адаптационный период необходимо соблюдать следующие условия:

- предварительная работа с родителями для своевременного воспитания ребенка для предметной деятельности, навыков общения, привычки, интересов потребности для их учета в воспитательных подходах;

- создание предметно-развивающей среды и эмоциональной благополучии.

Таким образом, несмотря на многочисленные теоретические и практические разработки категории психофизического здоровья, ее статус в настоящее время неоднозначен. Проведенный анализ теоретических подходов к проблеме психофизического здоровья показал, что психофизическое здоровье личности детей раннего возраста можно рассматривать как активность в приспособлении к требованиям, нормам и правилам, принятие готовности к коммуникативному отклику, инициативности в общении со взрослыми и со сверстниками, положительное отношение к поручениям, просьбам взрослого, стремление их выполнять,

интерес к действиям взрослого и ровесников, стремление к активному подражанию, умение выражать свои желания, намерения, стремление демонстрировать свои достижения взрослому, положительное отношение к оценке взрослого, адекватная реакция на замечания, запреты, положительный эмоциональный фон и разнообразие эмоций и способов их выражении.

Список литературы

1. Афонькина Ю.А. Психологическая безопасность ребенка раннего возраста. Современные технологии. Программа адаптации. Диагностические методики. Игровой материал [Текст] / Авт.-сост. Ю.А. Афонькина. – Волгоград: Учитель, 2012. – 105 с.
2. Баенская Е.Р. Помощь в воспитании с особым эмоциональным развитием (ранний возраст). Серия: особый ребёнок [Текст] / Е.Р. Баенская. – М.: Теревинф, 2007. – 224 с.
3. Ветрова В.В. Уроки психологического здоровья [Текст]: Методическое пособие по развитию дошкольника: Учеб. пособие для воспитателей дошк. дет. учреждений и родителей / В.В. Ветрова. – М.: Сфера, 2011. – 128 с.
4. Заводчикова О.Г. Адаптация ребенка в детском саду: взаимодействие ДОУ и семьи [Текст] / О.Г. Заводчикова. – М.: Просвещение, 2007. – 79 с.
5. Карнилова Т.Г. Ранний возраст – особая забота детского сада [Текст] / Т.Г. Карнилова, Л.Ю. Кострыкина // Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми раннего возраста. – М.: АРКТИ, 2014. – 80 с.