

Е. М. СЕМЕНОВА, Е. П. ЧЕСНОКОВА

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

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 реализовать 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. Ришук*. Редактор *М. В. Тычичина*. Художник *А. С. Гринич*. Художник обложки *А. С. Гринич*. Компьютерная верстка *М. В. Тычичиной*. Подписано в печать с оригинал-макета 05.08.2010. Формат 60х84/16. Бумага офсетная. Печать цифровая. Усл. печ. л. 10,23. Уч.-изд. л. 10,93. Дополнительный тираж 502 экз. Заказ 1064.

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. www.book.belveter.by. E-mail: book@belveter.by

ISBN 978-985-514-818-1

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

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

ЗДОРОВЫЙ ПЕДАГОГ — ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК

«Здароўе даражэй за ўсё», — гласит народная мудрость. Вряд ли найдется человек, способный опровергнуть ее. Опросы свидетельствуют: здоровье как ценность все чаще оказывается в списке приоритетных ценностей и городских, и сельских жителей. Радует то, что решению задач, связанных с укреплением здоровья, уделяется все большее внимание. Запланирован и воплощается целый ряд мероприятий, нацеленных на его укрепление. Традиционно основное внимание уделяется вопросам сохранения физического здоровья: закаливанию, физической активности, рациональному питанию, осанке, режиму и т. п. Между тем, современные представления о здоровье выходят далеко за рамки медицины и предполагают немалые усилия и в другом направлении. Так, все более широкое признание получают взгляды на здоровье как источник повседневной жизни, заключающийся в себе как социальные и личные ресурсы, так и физические возможности (ВОЗ); как *структурообразующий конструкт духовной сферы человека и условие его творчества* (А. А. Бодалев, В. Т. Ганжин, А. А. Деркач). Есть и другие определения здоровья. Однако обращают на себя внимание не столько различия, как общность в современных определениях здоровья — *значимой его характеристикой выступают психологические аспекты*. Важно не упустить их, если мы действительно хотим, чтобы наши воспитанники (и мы сами) были здоровы. Внимание, заботу нужно проявить не только к физическому, но и к психическому, психологическому здоровью.

Вслед за И. В. Дубровиной все большее число авторитетных психологов сегодня признают, что *психологическое здоровье* (эмоциональное благополучие, душевный комфорт, чувство защищенности) — *цель и основной критерий успешности школьной и дошкольной психологической службы*. Все чаще звучат и призывы к широкому применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми. Однако сохраняется существенный разрыв между уровнем теоретических знаний и реальным внедрением их в педагогическую практику. И если педагогу, родителям сегодня уже не составляет особой трудности отыскать в библиотеке, на прилавках книжных магазинов литературу по вопросам укрепления физического здоровья, то, к сожалению, этого пока нельзя сказать относительно литературы по проблеме психологического здоровья. Это затрудняет реализацию задач, связанных с сохранением и укреплением психологического здоровья, которым отводится приоритетное место в программе дошкольного образования «Пралеска». Данное пособие в определенной степени позволит ликвидировать этот пробел.

4 Психологическое здоровье ребенка и педагога

Примечательной особенностью пособия является то, что в нем *как единое целое рассматриваются здоровье ребенка и здоровье педагога* — субъектов педагогического взаимодействия. Такой подход представляется обоснованным и справедливым. «Здоровый педагог — здоровый ребенок». Эта взаимосвязь, подмеченная в народе, педагогической практике, касается не только физического здоровья, но и, как свидетельствуют специальные исследования, — психологического.

Книга включает в себя пять глав и приложение. В **первой главе** раскрывается суть психического и психологического здоровья, две следующие главы посвящены психологическому здоровью ребенка, последние — здоровью педагога.

Главы, посвященные здоровью ребенка, — центральные, наиболее объемные. Во **второй главе** раскрываются *объективные факторы психологического здоровья*, прежде всего — *психосоциальные*, которые далеко не всегда учитываются взрослыми, воспитывающими ребенка, и *субъективные* (депривированность, ущемленность социальных потребностей, тревожность, агрессивность, депрессивность и др.). В ней не только общие сведения по данным непростым вопросам, но и специфические: относительно факторов риска психологического здоровья в семье, детском саду, детском доме.

Полезную для себя информацию педагоги и родители найдут и в **третьей главе**, посвященной проблеме укрепления психологического здоровья детей дошкольного возраста. Хотя эта проблема не является еще до конца решенной, однако сегодня уже найдены некоторые подходы к ее решению. В числе таковых: создание в группе детского сада безопасной атмосферы, рождающей у воспитанников чувство защищенности, доверия к миру; повышение самооценки, формирование позитивной «Я-концепции»; развитие детского творчества; коммуникативных умений и др. Авторы книги основное внимание обращают на такой путь сохранения и укрепления психологического здоровья детей, как *приобщение их к психологической культуре*. Значимое место в пособии отведено таким «тропам» к укреплению здоровья, как *удовлетворение социальных потребностей ребенка, повышение уровня самовосприятия*.

Вопросам укрепления психологического здоровья воспитанников детских домов для детей дошкольного возраста, чьи многие социальные потребности ущемлены, уделено специальное внимание. Не остались обойденными и вопросы охраны психологического здоровья детей в условиях семейного воспитания.

Особый интерес педагогов вызовут **четвертая и пятая главы** книги. Здесь читатель найдет информацию о стрессе у педагогов, его стадиях, симптомах, путях преодоления... Основное внимание в них уделено *профессиональному здоровью педагога*.

Широкое признание в последние годы находит концепция профессионального здоровья педагога (Л. М. Митиной), согласно которой *основными его показателями являются такие интегральные характеристики, как: педагогическая направленность, компетентность* (прежде всего — коммуникативная), *педагогическая гибкость*. Такой подход к здоровью педагога, принятие его (а для этого есть немало оснований), предполагает *усиление мотивации на педагогический труд, сотрудничество с детьми, родителями воспитанников, формирование интереса как к ребенку, так и к педагогической деятельности* не только на этапе подготовки специалистов дошкольного образования, но и на последующих; поддержание, активизацию его в период непосредственной профессиональной деятельности.

Что касается компетентности, то представляется, что следует иметь в виду не только «коммуникативную компетентность», а прежде всего — *профессиональную психологическую культуру педагога*. Как и базисная психологическая культура, профессиональная включает в себя теоретическую («знаниевую») и практическую («деятельностную») подструктуры (Я. Л. Коломинский). **Теоретическая подструктура** профессиональной психологической культуры педагога — это своеобразная система сформированных научных психологических знаний, необходимых для успеха в педагогической деятельности, творчества в его профессиональной сфере. Не только приобщение к детской, дифференциальной, социальной психологии значимо для создания теоретической подструктуры профессиональной культуры педагога дошкольного образования. Эффективность его труда, удовлетворенность им, профессиональное долголетие в значительной степени определяются и знанием основ акмеологии, закономерностей становления и развития личности самого педагога, его профессиональной деятельности.

Практическая подструктура предполагает наличие умений и навыков применения психологических знаний в процессе реализации педагогических функций, которые воплощены в умении педагога видеть проявления психологических закономерностей в конкретной педагогической ситуации, умении выстроить любое педагогическое действие психологически грамотно, на научной основе. В процессе укрепления психологического здоровья актуализированы такие *группы умений педагога, как: перцептивные и диагностические, рефлексивные, прогностические, коммуникативные* и особенно значимые в работе данного направления — *психотерапевтические и психокоррекционные*.

Мы позволили здесь «нырнуть» в профессиональную психологическую культуру педагога лишь потому, что книга, точнее, последние ее главы, — о ней. Имеющаяся в них информация содержит в себе «почву» как для обогащения профессиональных психологических знаний педагога, так и для развития, саморазвития умений (прежде всего — рефлексивных, психокоррекционных).

6 Психологическое здоровье ребенка и педагога

В пособии предлагаются советы, рекомендации по развитию позитивного самовосприятия, педагогической гибкости, саморегуляции уровня стресса... *Акцент на саморазвитии способности и умений сохранять, укреплять, активизировать защитные, компенсаторные, регуляторные механизмы, обеспечивающие развитие личности педагога, его работоспособность и эффективность, не случаен. Современными исследованиями доказано: именно данные механизмы, процессы и составляют основу профессионального здоровья и долголетия педагога.*

...Книга, которую, Вы, читатель, держите в руках, написана молодыми психологами-исследователями и одновременно — практиками: Е. П. Чесноковой (главы 1 — 3) и Е. М. Семеновой (главы 4 и 5). Их объединило общее стремление — сохранить источник психического и психологического здоровья детей и воспитывающих их взрослых, не дать ему иссякнуть. Хочется надеяться, плод их совместного труда поможет Вам в этом.

Е. А. Панько

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 самоценности 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

«Выгорают» ли воспитатели?	100
Почему «выгорают» педагоги?	103
Глава 5. Способы сохранения и укрепления профессио- нального здоровья педагога	
Развитие позитивного самовосприятия	106
Педагогическая гибкость: как предупредить ригидность и консер- ватизм	110
Управление стрессом и профилактика «выгорания»	113
Дыхательная гимнастика	114
О визуализации	116
О релаксации	121
Переориентация мыслей и некоторые другие способы профессио- нального 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 син- дрома «выгорания»	155
Приложение 5. Упражнения, способствующие развитию гибкости мышления	158
Приложение 6. Дыхательные упражнения	164
Приложение 7. Упражнения на визуализацию	
Приложение 8. Упражнения на осознание, нахождение и снятие «мышечных зажимов»	166
Литература	170