Формирование психологического здоровья детей старшего дошкольного возраста для предупреждения зависимого поведения

Согласно Концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде, утвержденной Министерства образования РФ, первой возрастной группой в качестве объекта профилактики определяется старший дошкольный возраст (5-6 лет). В действительности такая работа проводится в недостаточном объеме. Это связано, в первую очередь, с тем, что накопленный практический опыт и большая часть теоретических разработок, направлены на подростковый возраст. И поэтому их необходимо адаптировать для детей дошкольного возраста, с учетом возрастных особенностей и с учетом условий организации воспитательного процесса.

Психическое развитие ребёнка протекает по образцу, существующему в обществе, определяясь той формой деятельности, которая характерна для данного уровня развития общества. Таким образом, формы и уровни психического развития заданы не биологически, а социально [4]. Известно, что гармоничное развитие ребенка во многом зависит от его психологического здоровья, поэтому тема формирования психологического здоровья является весьма актуальной. Термин «психологическое здоровье» был введен в научный лексикон И.В. Дубровиной. 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 своих возрастных, социальных и культурных ролей, с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни [5].

В дошкольном возрасте закладываются основы тех личностных свойств и социальных навыков, которые впоследствии определят степень и характер адаптации ребенка в обществе. В дошкольном возрасте ребенок лишь нащупывает характерные для него способы отношений с окружающими, у него вырабатывается устойчивый личностный стиль и появляется представление о самом себе [6].

Поэтому создание и реализация программы «Павлин» для работы с детьми старшего дошкольного возраста по формированию культуры здоровья, предназначенной для предупреждения зависимого поведения, стало необходимым и своевременным. Программа была создана и реализуется с 2006 года, она является профилактической и предназначена для старших дошкольников (5-6 лет), посещающих детские дошкольные учреждения.

*Цель* программы: формирование культуры здоровья через понимание ценности психологического здоровья и здорового образа жизни.

Основные *задачи* программы:

* Формирование у детей представлений об условиях, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья каждого ребенка, осознания личностной ценности здоровья, установок на здоровый образ жизни.
* Профилактика аддиктивного поведения и повышение уровня социальной компетентности через: обучение детей произвольности поведения (умения управлять своим поведением, эмоциональным состоянием, подчиняться правилам); приобретение детьми навыков эффективного взаимодействия с окружающими; создание условий для формирования адекватной самооценки.

В курсе занятий учитываются следующие принципы превентивного обучения при организации работы по первичной профилактике зависимого поведения:

* принцип системного подхода – т.е. формирование ценности и навыков укрепления здоровья телесного и нравственного, а также развитие когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов личности;
* принцип деятельностного подхода – формирование ценности здорового образа жизни и навыков безопасного поведения должно происходить в совместной деятельности ребенка и взрослого;
* принцип альтернативности – формирование у детей полезных навыков поведения и установок, обеспечивающих ему эффективную социальную адаптацию. Важно показать, как можно сделать свою жизнь интересной и счастливой без помощи какихлибо веществ или вещей (например, телевизора, компьютера);
* принцип «запретной» информации – исключение сведений, способных провоцировать интерес детей к ПАВ. Не обсуждение с детьми тех аспектов, которые неактуальны для их возраста или социальной сферы;
* принцип возрастного соответствия – соответствие профилактики возрастным особенностям и возможностям развития детей.

Чтобы профилактическая деятельность была эффективной, недостаточно только правильно определить её целевую направленность. Необходимо также подобрать адекватные и эффективные методы достижения поставленных целей

Деятельность, связанная с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, не воспринимается ребенком 6-8 лет как актуальная, значимая. Поэтому основой в формировании культуры здоровья у детей старшего дошкольного возраста может быть только создание игровых ситуаций.

В игре дети могут проиграть различные ситуации. При этом оценка своего состояния и поведения осуществляется подспудно (для ребенка важна сама игра), но, когда возникнет необходимость сделать выбор, он поступит правильно – он уже знает, как надо поступить.

Через игру у ребенка формируются важные установки, поэтому желательные для освоения поведенческие схемы, включенные в содержание игры, становятся ее правилами. Ребенок выполняет их не только потому, что это «нужно, полезно», а потому, что это интересно. В процессе игры дети постепенно осваивают поведенческие схемы, которые затем превращаются в поведенческие навыки.

Следовательно, на основе игры происходит формирование культуры здоровья, понимание ценности здоровья и здорового образа жизни, овладение поведенческими умениями. Игра способствует их действенному осознанию.

Как естественный способ выражения «я», укрепления уверенности в себе игра способствует активности ребенка, его инициативе и самостоятельности, развивает умение владеть эмоциями и принимать решения, брать на себя ответственность. Когда в игре все удается, у детей появляются чувство удовлетворения, эмоциональное насыщение игрой, при неудачах же – заставляет более критически взглянуть на себя, и поэтому перестроиться, измениться, соразмеряясь с требованиями группы. Данные особенности игры позволяют использовать ее в работе с дошкольниками в профилактических целях.

Для *оценки эффективности* программы используются методы и средства, которые выявляют: осознание детьми важности и значения сохранения своего здоровья с раннего возраста;овладение детьми знаниями о способах укрепления и сохранения здоровья, понятиями «здоровье», «вредные привычки», «здоровый человек», представлениями о том, что полезно и опасно для здоровья (анкета для родителей, воспитателей, рисуночные тесты для детей, наблюдение, беседа, отзывы воспитателей и родителей и т.д.).

Результативность проведенной работы по данной программе можно оценить изменениями в знаниях, установках, эмоциональном состоянии дошкольников. В анкетах обратной связи для взрослых были отмечены следующие изменения в поведении детей:

1. Представления о здоровом образе жизни значительно расширились (дети стали знать, что нужно заботиться не только о физическом, но и о психическом здоровье);
2. Дети стали добрее относиться друг к другу, с большим пониманием;
3. Дети стали стараться лучше управлять своим поведением, подчиняться правилам;
4. Улучшилось межгрупповое взаимодействие;
5. Дети стали на практике применять некоторые приемы снятия агрессии, саморегуляции;
6. Дети стали решать проблемы не кулаками, а пытаются договориться (Мне не нравится, когда ты дерешься, толкаешься…);
7. Снизилось эмоциональное напряжение в группе.

Сравнительный анализ детских рисунков и беседы с ними показал:

*До занятия в группе дети отмечали, что полезно для здоровья:*

* Овощи, фрукты, другая еда, лекарства - 84 %
* Отдых у компьютера, телевизора – 14 %
* Прогулки на свежем воздухе – 2 %

*После занятия в группе дети отмечали, что для здоровья необходимы:*

* Прогулки на свежем воздухе, на природе – 38 %
* Дружба, совместные игры, хорошее настроение – 38 %
* Занятия спортом – 27 %
* Овощи, фрукты, другая еда, лекарства – 11 %
* Здоровый сон, тихий час, отдых – 8 %
* Отдых у компьютера, телевизора – 0 %

Результаты заключительной беседы показали, что дети с раннего возраста действительно начали осознавать важность и значение сохранения своего здоровья (не только физического, но и психологического). Дети овладели знаниями о способах укрепления и сохранения здоровья. В ходе беседы дети владели понятиями «здоровье», «вредные привычки», «здоровый человек», представлениями о том, что полезно и опасно для здоровья.

Первичная профилактика зависимого поведения у детей старшего дошкольного возраста – это не обсуждение вредности и отдаленных печальных последствий употребления ПАВ, не запугивание их страшными бедами. Это прежде всего помощь в освоении навыков эффективной социальной адаптации (умение общаться, строить свои отношения со взрослыми и сверстниками, развитии способности оценивать свое эмоциональное состояние и управлять им). Особое значение имеет формирование у детей культуры здоровья – понимания ценности здоровья и здорового образа жизни.

Данное направление работы со старшими дошкольниками очень эффективно и популярно в дошкольных образовательных учреждениях Василеостровского района Санкт-Петербурга. На это указывает тот факт, что с каждым годом количество заявок от детских садов на договорную работу со специалистами Центра по данной тематике неуклонно растёт.

Литература

1. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста. М.: Генезис, 2000.
2. Мулько И.Ф. Социально-нравственное воспитание детей 5-7 лет: Методическое пособие. М.:ТЦ Сфера, 2007.
3. Развитие социальной уверенности у дошкольников: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002.
4. Урунтаева, Г.А. Дошкольная психология: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. 5-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2001.
5. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М., Тропинка к своему Я. Дошкольники. М: Генезис, 2014.
6. Шипицына Л.М, Защиринская О.В., Воронова А.П., Нилова Т.А. Азбука общения: Развитие личности ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками. (Для детей от 3 до 6 лет.). СПб.:«ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2000.