

О.В. Хухлаева  
О.Е. Хухлаев  
И.М. Первушина



# ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я



Дошкольники



Ирина Первушина

**Тропинка к своему Я. Как  
сохранить психологическое  
здоровье дошкольников**

«Теревинф»

2017

УДК 373.2.015.3  
ББК 74.3я73

**Первушина И. М.**

Тропинка к своему Я. Как сохранить психологическое здоровье дошкольников / И. М. Первушина — «Теревинф», 2017

ISBN 978-5-98563-516-4

Цель настоящей книги – привлечь внимание взрослых к психологическому здоровью детей и к необходимости организации специальных воздействий по его сохранению. С этой позиции рассмотрены содержание психологического здоровья, факторы риска его нарушения. Представлена организационная структура психологической поддержки дошкольников. Подробно описаны групповые развивающие занятия для трех возрастных групп. Книга может быть использована родителями, воспитателями, психологами дошкольных учреждений.

УДК 373.2.015.3

ББК 74.3я73

ISBN 978-5-98563-516-4

© Первушина И. М., 2017

© Теревинф, 2017

# Содержание

От издательства	6
Вместо введения	7
Часть первая	8
Глава 1	8
Глава 2	12
Глава 3	17
Глава 4	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

**Ольга Хухлаева, Олег  
Хухлаев, Ирина Первушина  
Тропинка к своему Я. Как сохранить  
психологическое здоровье дошкольников**

**Деривативное электронное издание на основе печатного издания:** Тропинка к своему Я. Как сохранить психологическое здоровье дошкольников / О. В. Хухлаева, О. Е. Хухлаев, И. М. Первушина. – 8-е изд., исправленное – М.: Генезис, 2017. – 176 с. – ISBN 978-5-98563-466-2.

В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации.

## 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 пополняют свой педагогический арсенал новыми приемами конструктивного общения с детьми и получают 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 1**

#### **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 раз-

вития 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, природой, 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 невоз-

можно 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.

Ранний возраст вносит важный вклад в развитие эмоциональной сферы ребенка, то есть определяет отношение его с собственной агрессивностью. Как известно, в этот период происходит количественное возрастание агрессивности, которая направляется преимущественно на главный объект любви – мать. В норме к трем годам агрессивность ребенка снижается, он приобретает умение сдерживать ее или использовать в конструктивных целях – например, в игре. В противном случае может произойти вытеснение агрессивности или переход ее в собственную противоположность – подчеркнутую миролюбивость. К примеру, ребенок, испытывающий ревность и гнев к младшей сестре, будет подходить к ее кровати и беспокоиться, «дышит ли она». В другом варианте развивается деструктивная агрессивность, то есть стремление разрушать предметы (ломать игрушки, рвать книжки, собственные вещи) или нарушать нормы поведения, то есть в первую очередь не слушаться значимых взрослых.

Каковы условия приобретения ребенком позитивных новообразований в раннем возрасте?

Прежде всего – адекватная реакция матери на процесс отделения от нее ребенка, ее способность оставаться физически доступной ему, но не слишком навязчивой. Кроме того, необходимо сохранение нежного, ласкового отношения с ее стороны, без подсознательной агрессии в ответ на агрессивные действия ребенка. Большое значение имеет приучение ребенка к опрятности. Горшок является основной «ареной», на которой разыгрывается борьба между ребенком и матерью за самостоятельность или контроль. В этот период увеличивается значимость отца. Наблюдая за нежными отношениями матери и отца, ребенок получает представление о существовании отношений любви между взрослыми людьми. Отец также выступает прообразом внешнего мира. Присутствие физически и эмоционально доступного отца облегчает отделение от матери, поскольку оно становится не уходом «в никуда», а уходом «к кому-то» (Фигдор, 1995). В случае если воспитанием ребенка занимаются несколько человек, например, мать и бабушка, важно наличие общих требований к ребенку, соблюдение которых строго контролируется взрослыми. Авторитарный или попустительский стили воспитания, а также их чередование могут привести к довольно серьезным последствиям.

В дошкольном возрасте происходит стабилизация, упрочнение Я ребенка и осознание им своих качественных характеристик: какой Я – плохой или хороший? Важнейшее значение для стабилизации играет процесс идентификации с родителем своего пола. Под последним понимается не просто 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 в еще достаточно слабое Я ребенка, укрепляя его и предоставляя силы для развития (Фигдор, 2000). Если этого по тем или иным причинам не происходит, то у ребенка сохранится инфантильное, слабое Д которое с возрастом нарабатывает те или иные способы психологической защиты, например, стремление к обязательному успеху, поощрениям и т. п.

В дошкольном возрасте также активно развивается самосознание. 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. Некоторые авторы считают, что можно говорить о так называемом явлении родительского программирования – формировании под воздействием родительских директив основных жизненных сценариев ребенка. 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, ложь, драки, и т. п. В этом случае ребенок предпочтет даже быть наказанным, но обязательно замеченным взрослыми.

Значительно расширяется сфера общения за счет включения в нее сверстников и воспитателя детского сада – первого чужого взрослого. Через общение к концу дошкольного возраста

формируется такое важнейшее новообразование, как эмоциональная децентрация – умение принимать во внимание чувства и мысли других людей.

Существенную динамику можно наблюдать в эмоционально-волевой сфере дошкольника. Среди основных тенденций назовем возрастание волевой регуляции поведения, начало осознания ребенком своих и чужих чувств, развитие пространственно-временного смещения – возможности помнить свои эмоциональные состояния или предвосхищать их в той или иной ситуации.

Каковы условия приобретения позитивных новообразований ребенком дошкольного возраста? Если в младенчестве основное влияние на развитие личности ребенка осуществлялось матерью, в раннем возрасте становилось важным наличие эмоционально и физически доступного отца, то теперь на ребенка-дошкольника воздействует семейная система в целом. Для нормального развития ребенка становится необходимым не только собственное общение с матерью и отцом, но и наличие теплого, неконфликтного общения между ними. Конфликтные взаимоотношения между родителями или их крайний вариант – развод – существенно нарушают процесс идентификации. Кроме того, достаточно важен и первый чужой взрослый – воспитатель детского сада, опыт общения с которым во многом ляжет в основу восприятия ребенком последующих чужих значимых фигур.

Помимо сформированности основных возрастных личностных новообразований, психологическое здоровье включает наличие таких характеристик, как саморегуляция (внешняя и внутренняя), принятие себя и окружающих, рефлексия, потребность в саморазвитии. Понятно, что о наличии этих характеристик можно говорить только с учетом возрастного аспекта, то есть возрастных возможностей их проявления.

Наиболее рано, в младенчестве, формируется и проявляется такая характеристика, как принятие ребенком себя. Подчеркнем, что основа ее – первичное самоуважение. Кроме того, в этот период начинают формироваться начальные механизмы внешней саморегуляции в виде способности переносить кратковременные состояния депривации, например, голод, отсутствие матери, мокрые пеленки и т. п.

В раннем возрасте к первичному самоуважению добавляется возможность совершения самостоятельных решений, действий. А к способности переносить состояния депривации – самостоятельное преодоление этих состояний, то есть первые попытки преодоления трудностей. Впервые начинает формироваться первичная внутренняя саморегуляция – как отсрочка немедленного удовлетворения потребностей – и первичная эмпатия – как способность почувствовать состояние другого и пожалеть его. В период от 2 до 3 лет закладываются основы регулирующей функции речи. Большое значение для формирования внутренней саморегуляции у ребенка имеет выработка прочной и действенной реакции на два главных словесных сигнала взрослых: на слово «надо», требующее действия даже вопреки желанию ребенка, и на слово «нельзя», запрещающее действие, желаемое ребенком.

В дошкольном возрасте образ Я ребенка усиливается за счет возможности проявлять инициативу, выполнять действия с опорой на собственную фантазию. Происходит дальнейшее развитие внешней саморегуляции за счет приобретения опыта адаптации к детскому саду. Интенсивно начинает развиваться внутренняя саморегуляция. Дети старшего дошкольного возраста уже способны мысленно произносить слова «надо», «можно», «нельзя», которые становятся основой для изменения поведения. К концу дошкольного возраста формируется такое важнейшее личностное новообразование, как эмоциональная децентрация, то есть умение принимать во внимание, учитывать в поведении чувства и мысли другого человека.

В 3–4 года возникает способность воспринимать собственные чувства, а затем чувства других людей, то есть начинает формироваться первичная рефлексия. Примерно в это время ребенок начинает осознавать свое желание быть хорошим и стремится к этому, то есть можно сказать, что появляется первичная потребность в саморазвитии.

Обратимся к обсуждению условий становления выделенных характеристик психологического здоровья ребенка. Ранее мы уже рассмотрели общие условия развития личности ребенка в норме. Добавим к ним следующие.

Во-первых, содействие формированию активности ребенка, которая в первую очередь необходима для саморегуляции. Можно говорить о существовании сензитивных периодов для развития того или иного вида активности (двигательной, познавательной, коммуникативной и др.). При этом необходимо, чтобы в сензитивный период активность ребенка реализовывалась в условиях общения и при соответствующих способах организации обучения. Неадекватная же организация жизненных структур блокирует активность, снижает ее уровень или придает ей другую направленность.

Во-вторых, одним из важнейших условий становления психологического здоровья детей является наличие опыта самостоятельного преодоления препятствий. Таким образом, широко распространенное мнение о необходимости полного эмоционального комфорта является абсолютно неверным.

В-третьих, необходима всемерная поддержка развития рефлексии, когда взрослый побуждает ребенка к пониманию себя, своих особенностей и возможностей, причин и последствий своего поведения.

В-четвертых, чрезвычайно важно наличие ценностной среды в развитии ребенка, когда он получает возможность видеть вокруг себя идеалы, определенные ценностные устремления взрослых и соответственно определять собственные ценностные приоритеты.

Итак, рассмотрев специфику психологического здоровья детей, обратимся к обсуждению такого важнейшего вопроса, как взаимосвязь психологического и физического здоровья детей. Ранее этот вопрос обсуждался применительно к взрослым. Оказывается, чем младше ребенок, тем более выражена эта взаимосвязь. Существует мнение, что в период младенчества психологические и соматические процессы практически неразрывны, а по мере взросления эта их слитность должна ослабевать. Более того, многочисленные исследования этой области в рамках психоанализа называют психосоматику «языком младенца», с помощью которого он сообщает о чувстве дискомфорта, тех или иных нарушениях своего функционирования. Так, повторяющиеся инфекции, отиты и бронхиты, астма, расстройства питания и нарушения сна сегодня рассматриваются как реакции ребенка на плохо переносимые внешние условия. В отличие от взрослых, психосоматические проявления у детей понимаются несколько шире, то есть в них включаются не только чисто соматические симптомы. Известный французский психиатр Л. Крейслер приводит следующую классификацию психопатологий младенчества, преобладающее значение в которой имеют психологические факторы.

1. Соматически проявляющиеся расстройства:

- бессонница;
- анорексия;
- булимия;
- рвота;
- запор, понос;
- расстройства дыхания.

2. Нарушения развития:

– задержки и дисгармония в овладении речью, двигательными навыками, социальными отношениями.

3. Расстройства, проявляющиеся в моторике:

- чрезмерная двигательная активность или инертность;
- ритмическое раскачивание корпуса, вращение головой.

4. Умственно-душевные расстройства:

- депрессия;

- возбужденность;
- апатия;
- фобические расстройства и т. п.

Выделены типичные возрастные психосоматические проявления, а также варианты психосоматического реагирования детей на различные неадекватные взаимоотношения с матерью. Так, желудочные колики наиболее характерны для младенцев 1–3 месяцев жизни. Во втором полугодии наиболее вероятными становятся отклонения пищевого поведения, а спастический плач приходит на втором или третьем году. Под последним понимается внезапный бурный плач, который появляется в присутствии самого «слабого» родственника, то есть самого жалостливого, наиболее остро реагирующего на поведение ребенка.

Основываясь на работах Л. Крейслера (см. Мать, дитя, клиницист, 1994) и Р. Шпица (1994), рассмотрим варианты психосоматического реагирования младенцев на неадекватные взаимоотношения с матерью.

Открытое отвержение матерью ребенка в экстремальном варианте может привести к коме младенца, в других случаях оно становится причиной повторяющейся рвоты. Тревожная гиперопека матери приводит к появлению желудочных колик, а враждебность под маской внешней тревоги – к младенческой экземе. При нарушении материнской функции возможны два варианта взаимоотношений матери и ребенка. Первое – это постоянное колебание между баловством и враждебностью. В этом случае после 6 месяцев у детей наблюдается тенденция к постоянному раскачиванию в положении на четвереньках, а потом стоя. Второй вариант – также колебания между баловством и враждебностью, но при этом периоды баловства и враждебности могут длиться по нескольку месяцев. В этом случае наблюдается такое нарушение развития, как игра с фекалиями и копрофагия (поедание фекалий).

Необходимо отметить, что психосоматические проявления, кроме возраста ребенка и взаимоотношений с матерью, зависят от специфики его темперамента. Как отмечает Л. Крейслер, преобладание активности или пассивности ребенка существует уже в первый период жизни. При преобладании первой у ребенка могут проявляться нарушения сна, питания или дефекации. Пассивности может соответствовать, к примеру, пассивная форма тучности.

Возникает вопрос: насколько психосоматика младенчества сохраняется в более поздних возрастах? Л. Крейслер дает на него такой ответ: возможно полное излечение без дальнейшей патологии, «доказывающее, что структуры раннего детства отнюдь не предопределяют судьбу ребенка». Однако вероятна и непрерывность соматической патологии с раннего детства до зрелого возраста, что выявлено для некоторых форм астмы, тучности. Но более серьезная опасность заключается в том, что у ребенка может закрепиться психосоматический способ реагирования на эмоциональный дискомфорт. Это серьезно осложняет жизнь в детстве (включая дошкольный и младший школьный возраст), а во взрослом возрасте это может привести к развитию серьезной психосоматической патологии.

В целом можно заключить, что улучшение психологического здоровья будет позитивно сказываться на физическом здоровье детей.

## Глава 3

### Возрастные особенности дошкольников, или Некоторые «штрихи» к портрету

Большинство взрослых (исключая, конечно, психологов) не придают особого значения детской игре, считая ее чуть ли не второстепенным занятием. К примеру, расспрашивая ребенка о прожитом в детском саду дне, родители обычно интересуются, что делалось на занятиях, как ребенок спал или что ел. А воспитатели недоверчиво-презрительно относятся к психологическим тренингам с детьми: «Там они только играют». С каждым годом все больше времени ребенок тратит на посещение развивающих кружков, занятий по подготовке к школе, соответственно, все меньше времени отводится игре.

Однако сегодня многие педагоги и психологи начинают бить тревогу и говорить о том, что детская игра в опасности. Игра является ведущей деятельностью дошкольника. Именно в игре должны формироваться важнейшие новообразования, но в жизни детей она занимает все меньше места. В детском саду играют урывками, в перерывах между занятиями или на прогулке. Да и дома тоже играют редко.

Поэтому детским психологам необходимо по возможности поднимать значимость игры в глазах родителей и воспитателей детских садов, обращая их внимание на творческий характер игры, ее содействие развитию воображения, мышления, речи ребенка. А наблюдая за игрой, можно многое сказать об уровне развития ребенка в целом.

– *Здравствуй, Катя!*

– *Здравствуй. Давай поиграем, а то мне скучно одной.*

– *Давай.*

– *Сейчас мы будем играть в мой сон. Я – это Кряша-утенок. Мама уложила меня спать (укладывает утенка в постельку) и ушла из комнаты. И тут началось! Все медвежата с обоев пооживали и начали на меня нападать (изображает нападающих медвежат). А полиция почему-то не едет. И даже комиссар Рекс не идет меня спасать. Тогда я сделала так, как учил меня папа. Я их раскидала, я дралась из последних сил (все это изображает игрушками). А потом меня пришлось везти в больницу (привозит машину, укладывает утенка, везет в другой угол комнаты, там расстилает постельку). «Места-то нет, надо подождать», – говорит белка-медсестра. «И тут доллары нужны, это же ребенок, на него напали, а вы... (интонация выразительная). Сейчас я вам заплачу и надеюсь, что все будет хорошо (достает из сумочки цветные бумажки). На рубли не успела поменять, приходится так отдавать» (перекладывает утенка из машины в постель, гладит его, целует, обещает, что все будет хорошо).*

*Далее приходит олень-доктор, осматривает утенка, говорит, что надо сделать укол и забинтовать (выполняет все эти действия).*

– *Ну все, поболели... Пора возвращаться домой (сажает утенка в машину и увозит домой).*

*(С Катей пяти лет беседовала Соловьева Т.)*

Можно также говорить о том, что игра является действенной формой самопомощи ребенка. Ведь в ней он может проигрывать беспокоящие его фантазии, ситуации, переживания, в том числе трудности во взаимопонимании с родными.

*Когда я пришла, Машенька выбежала мне навстречу, схватила за руку:*

– *Пойдем поиграем.*

*Затем вытащила из шкафчика куклу Барби и маленького пупсика.*

– *Это мамочка и доченька. Мамочка привела дочку из детского садика.*

*Надо помыть ручки, переодеться, а потом кушать.*

– *Расскажи мне про своих куколок.*

– *Ну, мама очень добрая, доченька – послушная. Мама каждый день ходит на работу, девочка – в детский садик, там она играет с другими детишками, спит, ест, а вечером мама забирает ее домой.*

*Девочка долго играет, рассказывает про куклу – своего двойника, которая, как и она сама, не имеет отца.*

*(С Машей четырех лет беседовала Еремян Ж)*

– *Привет, меня Оля зовут, а тебя?*

– *Артем.*

– *А что ты строишь?*

– *Я строю дом, красивый и большой.*

– *А кто будет жить в нем?*

– *Я с мамой. А папу с Машкой мы поселим в другом доме.*

– *Кто такая Машка?*

– *Это сестра моя старшая. Она плохая и глупая. Я слышал, как мама ей это говорила. А мама у меня хорошая. Она делает колбасу и домой приносит. Мы с голоду не умрем...*

*(С Артемом пяти лет беседовала Иванова О.)*

В игре ребенок учится осваивать различные роли. Это умение будет очень полезно при поступлении в школу, когда он будет знакомиться с новой для него ролью ученика. А во взрослой жизни ему придется включаться в новые роли: мужа, отца, представителя той или иной профессии, что не всегда удается. Сталкиваясь в жизни с трудностями, взрослые не видят их истоков в собственном детстве, поэтому не уделяют внимания ролевому развитию детей: умению проигрывать различные по статусу и содержанию роли.

*Иногда, просыпаясь по утрам и услышав мое «Доброе утро», сын отвечает:*

– *Нет, я не сын. Я – жук.*

*Теперь весь оставшийся день он будет жуком. Я его в этом поддерживаю.*

*(С мамой Марка четырех лет беседовала Соловьева В.)*

Особое значение в жизни ребенка-дошкольника имеет любимая игрушка. Недаром, вспомнив про игрушку, оживляются взрослые любого возраста, а лица их при этом теплеют. Многие же, наоборот, с горечью рассказывают о том, что с детской игрушкой им пришлось расстаться.

*Я помню, что в детстве у меня было несколько мягких игрушек: плюшевый Мишка, оранжевый Слоник, собака Филя. Филя – собака из вельвета с красной одежкой, шерсть коричневая. Уши по бокам висели. Я его потеряла. Оставила на окошке в магазине. По-видимому, потеря была очень острой, раз я до сих пор помню этот день, это окошко рядом с кассой.*

*Мы все были очень близки: Д Мишка, Слоник и Филя. Я с ними играла, они были мои старшие сестры, а я – самая любимая младшенькая дочка, умница и хозяйюшка. Я их кормила, спать укладывала всегда с собой. А наутро очень злилась, когда обнаруживала, что родители положили их на пол рядом.*

*К сожалению, многое из памяти стерлось. Но помню, однажды приехала из лагеря, а папа выпотрошил Мишку. Разделил его на части. «Из лапок, – сказал он, – мы сошьем тапочки». И убрал все это на антресоли. Я не помню, что стало со Слоником. И я не стала собирать части от Мишки, слишком было больно. С тех пор я не лазаю на антресоли. И очень может быть, что именно с того момента я не подпускаю родных ни на шаг к своей личной жизни. (Рассказала Петрова О.)*

*Я хочу рассказать историю, которая связана с большой детской обидой. Мне было три с половиной года. Я обожала животных и просила родителей купить мне собаку или хотя бы какое-нибудь животное, чем их очень доставала. Мне нужен был маленький друг. Но родители говорили: «Хорошо, завтра пойдем покупать», – думая, что наступит завтра, и ребенок все забудет. Но не тут-то было, я все прекрасно помнила, и каждое утро начиналось со слез и обид. У меня была большая мягкая игрушка – собака. Я привязывала к ней воображаемый поводок и так ходила с ней. А родители продолжали говорить, что подарят настоящую, но уже на день рождения. Дни рождения наступали, но долгожданный подарок не был подарен. Я выросла, но детская обида осталась. С тех пор я не люблю справлять свой день рождения. (Рассказала Кузнецова М.)*

Почему столь важна для ребенка игрушка?

Она играет в его жизни тройную роль.

Во-первых, она является для него идеальным *Другим*. Она всегда принимает и любит его. Она готова слушать про все самое сокровенное и никому не расскажет об услышанном. Она может быть такой, какой хочет ее видеть ребенок: умной или глупой, одетой в платье или голенькой. Можно сказать, что ребенок через игрушку компенсирует дефицит общения со взрослыми или сверстниками, учится жалеть другого, сопереживать, заботиться.

Во-вторых, игрушка является идеальным Я для него самого. На нее он проецирует свои желания и качества. Она может быть сильной, красивой, выходить замуж за принца или водить машину, то есть делать то, что хочется самому ребенку. Именно поэтому при расставании с любимой игрушкой ребенок испытывает боль – ведь при этом теряется значимая часть самого себя.

В-третьих, игрушка является символическим *ключом к внутреннему миру* ребенка. Через нее он выстраивает свой мир, абсолютно подвластный ему. Во взрослом мире от ребенка мало что зависит. Ведь сам он слишком мал. А в мире игрушек он большой, сильный и делает то, что хочет. Можно сказать, что игрушка способствует формированию личностной автономии ребенка, развитию его самосознания.

Поэтому необходимо убедить взрослых в том, что нужно с уважением относиться к игрушкам детей и быть внимательными к ситуациям, когда ребенок проявляет безразличие или жестокость к игрушкам. Возможно, это сигналы его внутреннего неблагополучия.

– Как дела, Вика?

– Я устала, не хочу больше ходить в садик!

– Почему?

– Там нет моей любимой игрушки. А мне без нее плохо.

– А какая игрушка у тебя любимая?

*– Самая первая – тигренок. С ней мы вместе всегда. Сейчас я уже большая, но все равно она моя любимая. Давай построим для нее домик.  
(С Викой трех с половиной лет беседовала Кучмук В)*

Следующее, на чем стоит остановиться, – общение дошкольника с родителями. Некоторые из них, в особенности молодые по возрасту, недооценивают довольно важные моменты. Первое – недопустимо грозить ребенку уходом от него или тем, что его отдадут в детский дом. Ребенок хотя умом и понимает, что этого не произойдет, но в данный конкретный момент верит этому. Ситуация ухода родителей, пусть и мнимого, является настоящим горем для ребенка и травмирует его – иногда надолго.

*Я могу рассказать о себе один случай, который запомнился мне очень четко и ясно. Я до сих пор помню все пережитые тогда мной ощущения.*

*Мне было три года. Мама забирала меня из детского сада. Помню, что это было зимой, так как на мне была надета тяжелая шуба. Мы шли с мамой домой в солнечный морозный день. Вдруг мама стала от меня убегать (так она со мной играла). В тот момент я подумала, что мама убежит и никогда не вернется. Я помню, как попыталась догнать ее, но бежать в зимней шубе оказалось сложно. От страха было трудно дышать. Я стала громко плакать и кричала: «Мама, подожди!». Бежала, падала, но все равно вставала и еще громче плакала. Наверное, это длилось секунды, но мне казалось, что это было очень долго.*

*Мама стала меня успокаивать, взяла на руки. И дальше я уже ничего не помню. Но этот эпизод, пока я сейчас писала, стоял перед глазами, как будто это было вчера.*

*(Рассказала Соловьева А., 19 лет)*

*Когда я в первый раз привела дочку в детский сад, была зима. Не успела я ее раздеть, как она тут же пошла со всеми знакомиться. Я поговорила с воспитательницей, и та, увидев, что ребенок увлекся игрой, посоветовала мне незаметно уйти. Когда я пришла за ней через два часа, то увидела горько плачущего ребенка и растерянную воспитательницу. Последняя рассказала, что через пять минут после моего ухода дочка стала искать меня и, обнаружив в раздевалке, расплакалась, постоянно повторяя при этом: «Мама быва, быва и ушла. Забыва Дашу...».*

*И так продолжалось все два часа, пока я не появилась. Мне пришлось просить прощения, что ушла, не попрощавшись.*

*(С мамой трехлетней Даши беседовала Горлова Д)*

Второй очень важный момент, который для психологов является очевидным и отчасти надоевшим, но при этом далеко не всегда известен родителям, – необходимость безусловной любви к ребенку, то есть не за что-то и при каких-либо условиях, а просто, несмотря ни на что. При этом любовь должна иметь те или иные внешние проявления.

*Мы долго играли с Леночкой, потом я задала ей самый сокровенный вопрос: «Лена, а кого больше всего на свете любит твоя мама?».*

*Лена тихим голоском прошептала: «Это большой секрет. Ты его не знаешь?» – «Нет», – ответила я.*

*Тут девочка с широкой улыбкой поделилась со мной своим секретом: «Больше всего на свете мамуля, конечно, любит меня – свое сокровище».*

*(С Леной трех лет восьми месяцев беседовала Шалиманова Н.)*

Однако бывают ситуации, когда мать горячо любит ребенка, а сказать ему это не может, и каждый из них замыкается в своем одиночестве. А иногда есть вполне объективные причины, по которым родители не всегда могут быть рядом, уделяя ребенку необходимое тепло и внимание. Но если они будут знать о последствиях своих действий, то многие найдут способ оставить в своем сердце место для ребенка.

*Первое, что сказала сестра, увидев меня: «Я же хотела братика. А нельзя ее отвезти в роддом и поменять на братика?».*

*Когда у родителей завязался спор о моем имени, Таня авторитетно заявила, что раз уж ей обещали братика, а подсунили сестру, пусть меня хотя бы назовут по ее воле Наташкой.*

*У меня была тяжелая родовая травма, поэтому родителям приходилось огромное количество времени уделять моему здоровью. И у Тани сложилось впечатление, что она никому не нужна. Подобное перенесение родительского внимания сильно отразилось на ней. Ведь ей самой было только три года.*

*Сейчас мне 18. Ей – 21. Но ревность ко мне проявляется у нее до сих пор, не только относительно родителей, но даже в плане друзей.*  
(Рассказала Арбузова Н.)

Внутреннее одиночество ребенка-дошкольника может проявляться по-разному. Обычный вариант – некоторая демонстративность, привлечение к себе внимания всеми доступными способами, от нарушения поведения до требования индивидуального внимания на занятиях. Иногда это дополняется «прилипанием» к тому или иному взрослому при отторжении других.

*Ване 5 лет. Мама занимается своей жизнью. Его передоверила няням. К одной он привязался, у них свои отношения. В детском саду первый год и никак не адаптируется. Правила выполнять отказывается. Не спит, не ест. На занятиях, правда, работает, потому что воспитательницу принял, доверяет ей и ходит за ней «хвостиком». От нее ни на шаг. Ни к психологу, ни к логопеду не идет, начинает громко кричать.*

(Рассказала детский психолог Козырева Н.)

Но для ребенка значимо не только принятие его родителями, ему во всех жизненных областях очень хочется быть хорошим. Грамотные взрослые могут использовать это открытое желание ребенка в тех или иных воспитательных целях.

*Мы учим цифры. Через пять минут малышу становится скучно. Приношу игрушечную собаку и предлагаю ей, совершенно неграмотной, учиться у сына считать. Мальчик мгновенно оживает и на протяжении четверти часа хвалится своими познаниями перед собакой: «Смотри, собака, это цифра семь, а это три. Видишь, ты не знаешь, а я знаю».*

(С мамой четырехлетнего Леши беседовала Соловьева В.)

Важно отметить, что родители для дошкольника – образцы для подражания. Они могут даже не внушать ребенку какие-то истины, ценности, а просто следовать им. А ребенок в этом возрасте, как губка, быстро и глубоко впитывает их.

– Здравствуй, как тебя зовут?

– Саша.

– Чем ты любишь заниматься?

– Смотреть телевизор. Я смотрю мультки разные. Но больше всего мне нравится фильм «Бригада». Мы с папой его смотрим. Такой классный,

*во-о-ще! Я когда в школу пойду, я тоже себе таких друзей хочу. Мы вместе всех мочить будем.*

*– А что значит «мочить»?*

*– А это значит бить. А еще я пистолет у папы возьму, ну это когда из армии вернусь. Он уже старый будет, ему не нужно.*

*– Ты хочешь быть похожим на этих мужчин? Почему?*

*– Конечно, они сильные. Чё захотели, то и берут. Им все можно.*

*– Разве нельзя получить то, что хочешь, не применяя силы?*

*– Нет. Папа говорит – нельзя. Побеждает везде самый-самый сильный, у кого пистолет есть. Пистолета все боятся и папу боятся.*

*– А ты папу боишься?*

*– Да.*

*(С Сашей шести лет беседовала Никитская Е.)*

Иногда родители или другие взрослые обижаются на ребенка и даже наказывают его, не понимая, что ребенок находится в процессе освоения речи и зачастую придает словам не те значения, что взрослые. Кроме того, дошкольники еще не умеют (и не должны уметь) скрывать свои чувства, поэтому открыто их проявляют. Необходимо дать право на существование так называемой детской непосредственности, которая является отражением процесса творческой переработки ребенком впечатлений от окружающего мира и, соответственно, залогом его будущей познавательной активности.

*Однажды сели обедать. Я предложила Олеся перец и спросила:*

*– Какой ты будешь перчик – свежий или фаршированный?*

*Олеся переспросила:*

*– Как это фаршированный?*

*Я стала объяснять, что вот он перчик, а внутри – мясо и рис. И тут Олеся говорит:*

*– А, знаю, знаю. Я все время вижу машины, фаршированные людьми.*

*(С мамой Олеси трех лет беседовала Гришина О.)*

*Папа замечает:*

*– Посмотри, какая у нас мама красавица, верно?*

*Сын с хвастовством:*

*– Да, мама – красавица. Я – тоже красавица. Папа...*

*Оценивающе смотрит на папу и с огорчением:*

*– Папа – не красавица.*

*Как-то услышав, что сын хочет борща, говорю:*

*– Вот скоро придет бабушка. Она сварит тебе борщ. А пока ешь супчик.*

*Через две недели сообщаю, что приезжает бабушка. Вместо выражения радости слышу деловитое:*

*– Варить борщ?*

*(С мамой четырехлетнего Леши беседовала Соловьева В.)*

*Как-то раз заболела маленькая дочь, и пришлось послать в магазин сына. Я стала объяснять ему:*

*– Вот тебе деньги, возьми хлеб, дай тете деньги, а тетя даст тебе сдачу.*

*Он посмотрел на меня обиженными глазами, ничего не понимая. После того как я объяснила все три раза, он заплакал:*

*– Почему мне тетя даст сдачу, ведь я ее не бил?!*

\* \* \*

*Однажды сын подходит ко мне и спрашивает:*

*– А что такое синева, я его в песне услышал?*

*Объясняю:*

*– Вот, допустим, синева моря, неба. Когда мы смотрим издали и долго, то воздух и вода нам кажутся синими. Продолжаю мыть посуду и слышу:*

*– Мама, а почему ты не синеешь? Я же долго на тебя смотрю и издали, а ты все не синеешь.*

*(С мамой пятилетнего Миши беседовала Бурева Н.)*

Важно иметь в виду, что нормальный дошкольник живет в мире фантазии. И она для него так же истинна, как и реальность. Истинными любые придумки ребенка делает его желание верить в них. Поэтому можно наблюдать парадоксальные ситуации, в которых ребенок сам себе противоречит. Родители иногда считают, что ребенок врет. А он всего-навсего разрешает себе верить в то, во что захочет.

*Однажды моя сестра попросила забрать из детского сада ее дочь Олю.*

*Когда мы возвращались домой, она, увидев трамвай, спросила:*

*– Почему трамвай бежит туда-сюда? А искры у него отчего?*

*Я решила поиграть с ней и ответила:*

*– Он бежит, потому что живой. А искры оттого, что он сердится. Он хочет спать, а его заставляют бегать.*

*– Это неправда, неправда! – закричала Оля. – Он не живой и не умеет сердиться. Там такая машина есть. Мне сам папа сказал. Я знаю.*

*Я была сбита с толку и замолчала. Через некоторое время услышала, как Оля поучает свою подружку:*

*– А ты разве не знаешь, что трамвай живой? Если бы он не был живой, он не смог бы бегать взад и вперед.*

*(С Олей пяти лет беседовала Данилина О.)*

Но дотошные взрослые могут задать вопрос: не вредно ли для ребенка верить в сказку, одушевлять природу? Как же он тогда будет получать знания, готовиться к школе? Имеет смысл объяснить, что детская вера в сказку – это предпосылка последующего жизненного оптимизма, умения верить в благополучное разрешение любой, даже самой трудной ситуации. А одушевление природы – залог будущей близости с ней, возможности получать через нее отдых, равновесие, покой.

*Возвращаясь с учебы, около детской площадки увидела девочку, дочку моей соседки. Я спросила:*

*– Чем ты занимаешься?*

*Удивленно посмотрев на меня, она ответила:*

*– Жду.*

*– Кого?*

*– Ты что, не понимаешь?*

*– Нет.*

*– Сейчас уже скоро будет вечер, а вечером все цветочки ложатся спать.*

*И я жду, пока они лягут.*

*(С Юлей пяти лет беседовала Митрофанова С.)*

- Лева, что ты сегодня в садике делал?  
– Гулял, играл в конструктор. А к нам скоро Дед Мороз придет. Угадай – почему?  
– Почему?  
– Потому что мы сегодня песенку учили про Деда Мороза. А как же он к Ване (старшему брату) придет, ведь он песенку не учит?  
(Слевой четырёх лет беседовала Климова О.)

Примерно в 4 года ребенок активно начинает интересоваться рождением детей. Хорошо, если его вопросы не приведут к смущению взрослых, а найдут свои ответы в соответствии с возможностью ребенка их понять.

*До четырех лет Оле говорили, что детей покупают в магазине или в роддоме.*

*Но после четырех посыпались вопросы ко всем взрослым:*

– А в каком магазине меня купили? Там, где памперсы продаются? Я видела там картинки с маленькими детьми.

*Пытаюсь объяснить:*

– Оля, детей не покупают, а рожают. Вот мама родила тебя, а баба Лида – твою маму.

– А как это – рожают?

– Сначала мальчик растет у мамы в животике, а потом его оттуда вытаскивают. Тебе понятно?

– Понятно. А дедушка Коля кого родил? Ведь если тети рожают девочек, то дяди – мальчиков?

*Была очень возмущена, когда я ей ответила, что дяди не могут рожать. Вопросы продолжились:*

– А почему я родилась не у тебя, а у мамы? Ты, наверное, не захотела, чтобы я была в твоём животике? Почему? Почему Люда (подруга) родилась позже меня и теперь она меньше меня? Почему она не захотела родиться вместе со мной?

*Я долго объясняла, и в итоге она спросила:*

– Я поняла, что мамы рожают и мальчиков, и девочек. А папы тогда для чего?

*Я замешкалась с ответом. Тогда Оля побежала к маме и начала все сначала:*

– Мама, кто меня родил?

– Я – ответила та.

*На что Оля сказала:*

– Я так и знала. Если бы меня родил папа, я была бы с усами.

(С Олей пяти лет беседовала Данилина О.)

*В детском саду, где я проходила практику, были две сестренки. Когда мама пришла в мою группу за старшей, я в шутку сказала:*

– Подари мне свою сестренку, Наташа.

– Как же подари? – серьезно возразила Наташа. – Мы за нее деньги платили.

– Зачем же вы их платили? – спросила я.

*– Ну как же зачем? Чтобы сестренку выкупить из магазина. Мы долго денежки собирали для этого. Вы что, разве не знаете?  
(С Наташей пяти лет беседовала Данилина О.)*

Параллельно с интересом к рождению детей появляется интерес к теме собственного замужества.

*Поставив стул на стол, дочка залезла в мои «драгоценности», вытащила какое-то колечко, цепочку. Унесла их в садик и сказала детям, что ей их муж подарил. После сада она мне все отдала и призналась. Я ее не очень ругала.  
(С мамой шестилетней Гали беседовала Зыкова О.)*

*Последнее время дочь начала бурно интересоваться проблемой свадьбы. Стала спрашивать:*

*– Где я была, когда вы были женихом и невестой?*

*По пять раз на дню женится и разводится с мамой, бабушками. Ищет куклам женихов. Как-то раз искала, но не нашла подходящую по размеру. Не растерялась и сказала:*

*– Ну ладно, тогда я буду женихом. Меня зовут Сергей Степанович.*

*(С мамой четырехлетней Ани беседовала Олейник М.)*

Большое место в жизни дошкольника занимают сверстники. Конечно, ведь надо же с кем-то играть. Поэтому особо привлекательными для них являются ребята, которые умеют интересно играть. Хорошо, если ребенок легко общается, имеет много друзей.

*Беседую с мальчиком, сидящим на скамейке:*

*– Расскажи о своих друзьях. Кто они?*

*– Моих друзей зовут Игорь, Ваня, Саша, Марина и Света. А еще у нас есть девочка Карина. Она нравится Саше. Она его невеста.*

*(С Севой пяти лет беседовала Гордеева Е.)*

Понятно, что дети в этом возрасте легко ссорятся и так же легко мирятся. Поэтому конфликты не стоит акцентировать. Без помощи взрослых они, как правило, быстрее разрешаются.

*– Вова, у тебя, наверное, много друзей?*

*– Ой, много. Только вот Саша теперь не мой друг. Он сломал мой пистолет. А в детском саду я играю с Димкой, Толиком, Сашкой. Ой, нет, я теперь с ним не играю. Еще есть Лена, Катя, Юля. Юля – это моя невеста. Мы поженимся...*

*– А лучший друг у тебя есть?*

*– Конечно, это – Дима, Толик, Петя, Илюша, Павлик и еще Артем.*

*(С Вовой пяти лет беседовала Баловнева М.)*

Однако мнение взрослых очень важно при выработке отношения детей друг к другу. Если значимый взрослый – воспитатель – отторгает ребенка, вероятнее всего, его отвергнут и дети.

*– Давай я тебе расскажу про Таню. Это у нас девочка в детском саду. Ее все обижают.*

*– А тебе она нравится?*

*– Нет. В тихий час не спит. Наглая она. Встает, начинает злиться, драться. А еще она нарисовала вишню. А воспитательница ее поставила в угол. За три минуты надо было нарисовать с картинки банан, грушу, вишню. А Таня болтала с мальчиком и не успела. А мальчик только яблоко нарисовал.*

*– Его тоже в угол поставили?*

*– Нет, только Таню. А еще у нас есть Никита и Егор. Они плохо говорят. Они из других стран. А Антон не ест омлет, дерется, орет на всех. Когда терпение у воспитательницы лопнуло – наругалась. Он не понимает, когда воспитательница говорит ему: «Ешь».*

*(С Настей шести лет беседовала Разживина А.)*

Большую роль в общении детей играют подражательность и соревновательность. Если что-то есть у одного, то это обязательно нужно и другому, причем в тот же самый момент. Часто это приводит к конфликтам. А если ребенок не становится первым, не побеждает, это может довести его до слез.

*Прихожу за сыном в детский сад. Их осталось двое: он и еще одна девочка. Сын недоволен:*

*– Зачем ты сейчас за мной пришла? Я хочу, чтобы ты меня последним забрала. Уходи.*

*Девочка говорит:*

*– Это я последняя, а ты не последний.*

*Сын замахивается на девочку.*

*– Вы вдвоем последние, – успокаиваю я их.*

*(Рассказала Маняшкина В. о сыне четырех лет)*

Особо следует остановиться на развитии самосознания дошкольников. Некоторые психологи относят его начало только к подростковому возрасту. Но это не так. Дошкольники часто просто не имеют слов для того, чтобы выразить свои чувства, оценки. Впрочем, есть и исключения.

*– Здравствуй, Сережа, как у тебя дела?*

*– Хорошо.*

*– А настроение какое?*

*– Плохое.*

*– Почему же дела идут хорошо, а настроение плохое?*

*– Потому что сегодня я хочу, чтобы у меня было так. Позавчера мне было весело, вчера – задумчиво.*

*– А что значит «задумчиво»?*

*– Я долго ходил и думал. Потом играл и думал. Когда папа пришел с работы, я с ним подумал. Мама со мной думать не стала. Она за компьютером сидела, он за нее думал. А я думал сам.*

*– И что ты придумал?*

*– Придумывают другое. А я думал. Вот почему, когда я беру без спроса у сестры книжку, она на меня обижается и кричит? А она мои вещи убирает сама, а меня не спрашивает.*

*– А что делаешь с книжкой сестры?*

*– Ничего не делаю, там картинок нет. Я просто с ней хожу гулять, чтобы Ваське показать. Только не специально я ее на улице забыл. Мама обиделась. Сестра тоже. Папа сказал, что это не по правилам, значит, я сделал плохо.*

*– Что же ты намерен делать дальше?*

*– С папой буду советоваться. Мы с ним два умных.*

*(С Сережей шести лет беседовала Поплавская К.)*

Активное развитие самосознания определяет горячее желание дошкольника рассказывать взрослым о себе. По нашим наблюдениям, многие дети страдают от того, что их некому слушать.

– Как тебя зовут?

– Вова.

– Расскажи про свой детский сад.

– Сегодня утром ехал в детский сад на машине, по дороге играл в тетрис. Когда приехали, позавтракали. Занимались, играли, гуляли. У меня есть друг Тимофей. Мы с ним сегодня гоняли велик ногами, как мяч.

– Вы балуетесь в детском саду?

– Настя жалуется воспитательнице на нас за то, что девочек догоняем. А еще я люблю рисовать машины, самосвалы, танки. Недавно купили новый самосвал серебристый. Колесики большие. Я его берегу. Дома один играю. Еще я строю машины из кубиков, песок копаю.

– А кого ты любишь?

– Маму больше всего. Папу тоже, только не очень сильно. Потому что меня мама рожала.

– Спасибо за разговор, пока.

– Пока, но у меня еще много интересного есть рассказать. Я только забыл, что именно. Приходи ко мне еще.

(С Вовой шести лет беседовала Киреева О.)

Детство современного ребенка сократилось на один год. Теперь в шесть лет, а не в семь он уже становится взрослым со всеми присущими обязанностями. А с пяти начинает готовиться к тому, чтобы перешагнуть этот взрослый порог. Доверяя взрослым, ребенок активно хочет туда, где, как ему кажется, будет лучше и интереснее. И чаще всего он не понимает, что его ждет. Может быть, это и хорошо, иначе его жизнь уже с пятилетнего возраста была бы омрачена ожиданием будущих трудностей. Но мы не изменим ситуацию в стране, поэтому, наверное, имеет смысл ближе к шести годам формировать у ребенка отношение к школе не как к постоянному празднику, а как к получению знаний, что требует некоторых усилий.

– Здравствуй, Наташа. Как дела?

– Плохо, в детский сад ходить не хочу, надоел. Там одни мальчиши, даже читать не умеют.

– Ты, наверное, уже в школу хочешь?

– Да, хочу. И мои подружки – Оля и Лена – тоже хотят в школу побыстрее. Мы с девочками придумали, что найдем дорогу до школы, чтобы мамы нас не водили за ручку, а мы ходили сами. Вот только жалко, что моего Антошку (любимый пупсик) нужно дома оставлять. Но я придумаю, чем его занять, когда буду уходить «на работу». Вот поскорее бы наступило лето. А потом осень, и я с цветами и моим новым рюкзаком пойду в школу. Он такой синего цвета, и на нем нарисован Пикачу – мой любимый покемон. Еще я хочу найти новых покемонов у детей, которые будут сидеть со мной в классе.

(С Наташей шести лет беседовала Полубояринова Ю.)

– Здравствуй. Как тебя зовут?

– Игорь, но мама называет меня Игоряшкой.

– Ас кем ты дружишь?

– С Вовой, Олегом и Мишей. Мы все в следующем году пойдем в школу.

– А что ты там будешь делать?

*– Я еще не знаю, но думаю, что мне понравится. Ведь все дети туда  
хотят.*

*(С Игорем пяти лет беседовала Тимошина И.)*

Итак, мы кратко рассмотрели некоторые особенности дошкольников, которые необходимо принимать во внимание при проведении групповых занятий, взаимодействии с родителями и воспитателями.

## **Глава 4**

### **Типология нарушений психологического здоровья детей и факторы риска**

Безусловно, для эффективной организации психологической поддержки необходимо определить факторы риска нарушения психологического здоровья детей и их типологию.

Для начала обсудим: какого ребенка можно считать нормальным? Проблема нормы является одной из сложнейших в психологии и смежных науках (психиатрии, медицине), и на сегодняшний день она далека от однозначного решения. Может быть, потому, что определяется множеством социальных и культурных факторов. Поэтому стоит предварить обсуждение этого вопроса кратким историческим обзором динамики понятия «нормальное детство».

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.