

УДК 378.4

Макарова Евдокия Глебовна
студент 3 курса, группы 3-БА ПиППО-16
ФГАОУ ВО «СВФУ им. М.К. Аммосова»
Якутск, Россия
evdokia.m@bk.ru

Дмитриева Степанида Николаевна
к. п. н., доцент кафедры социальной педагогики
ФГАОУ ВО «СВФУ им. М. К. Аммосова»
Якутск, Россия

Nida77@bk.ru

ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: в статье рассматривается вопрос профилактики стрессовых ситуаций у дошкольников, профилактические методы, игры для дошкольников и тренинг. Также различные психодиагностические методы диагностики, используемые для изучения психологических состояний и выявления эмоциональных проблем у детей и их профилактики стрессовой ситуации.

Ключевые слова: профилактика, стресс, дошкольный возраст, методы, стрессовое расстройство, диагностика.

Актуальность темы объясняется тем, что стрессовые ситуации могут возникнуть на всех этапах жизни. Причины возникновения стрессовых ситуаций бывают разные. Часто причинами являются семейные проблемы (например, разлука с родителями, развод, ссоры и т.д.), внутренние переживания, внешние (социальные) факторы (новая команда, страх, влияние гаджетов и т. д.).

На современном этапе наблюдается активный интерес исследователей к проблемам детского стресса, но фундаментальные, комплексные исследования, отражающие развитие стресса и стрессовых ситуаций у детей, в том числе и дошкольного возраста. Сочетание этих факторов указывает на необходимость детального рассмотрения проблемы особенностей стресса и стрессовой ситуации в детском возрасте.

Изучением проблемы возникновения стрессовых ситуаций у дошкольников занимались такие отечественные ученые, как А. Н. Леонтьев, Б. Ф. Ломов, А. Р. Лурье, Н. Д. Лейтов и др.

Наличие стресса, психологических переживаний у детей выявляется педагогами-психологами в результате таких диагностических методов, как наблюдение; индивидуальные беседы с ребенком и его родителями; проведение собеседований при заполнении карты с показателями имеющихся симптомов; использование психодиагностических методик, выявляющих у ребенка наличие симптомов переживания психической травмы, фобий, невротического состояния и т.д. Например, «Дом, дерево, человек», «Несуществующее животное», «Моя семья» и другие. Рисуночный тест состоит в том, что получить дополнительную информации о состоянии ребенка и выявления труднореализуемых проблем и переживаний.

Исследователи установили методы определения наличия и отношения к стрессу и стрессовой ситуации. Индивидуальные особенности самой личности; возрастные особенности и состояние здоровья; психологическая выносливость (устойчивость); самооценка; уровень жизнелюбия; способность гибко переключаться в внезапно меняющейся ситуации; стремление ставить цели; способность ориентироваться на выявление образа «Я» в будущем.

А. И. Щепина, основываясь на результатах собственных исследований, отмечает: «что развитие и проявления посттравматического стресса устойчиво связаны с полом ребенка: посттравматический стресс чаще встречается у девочек и его признаки более выражены, чем у мальчиков» [11, с. 7].

По данным Н. В. Тарабиной: «между девочками и мальчиками имеются существенные различия в отношении непреодолимого воспроизведения травматических переживаний» [8].

Н. В. Матьяш, Ю. А. Володин, Н. М. Юшков, исследуя поведенческие стили, возникающие у детей, переживших жестокое обращение и насилие в родительской семье, указывали: «что у девочек и мальчиков в ситуации стрессовых переживаний формируются протестно-агрессивные формы поведения: для мальчиков характерны агрессивность и озлобленность по отношению к слабым в условиях коллективизма, одиночества и драчливости; для девочек – жертвенность; для обоих полов – неуспеваемость, трудности социализации, трудности адаптации в семье, нежелание работать, вымогательство» [5, с. 314].

Исследователи утверждают то, что при стрессовых ситуациях для дошкольников нужно проводить игры, психологические тренинги, различные методики. Также, надо провести индивидуальную работу с семьей, после чего у детей быстро исчезает тревожное состояние, в семье складываются стабильные отношения. Родители должны стараться максимально долго защитить ребенка от первой встречи со стрессовой ситуацией, постоянно демонстрировать любовь к ребенку, поддерживать доверительные отношения, убедить ребенка дать вход негативным эмоциям, поделиться с ними.

В дошкольном возрасте доминирует игровая деятельность. Для того, чтобы создать атмосферу безопасности напряжения стрессовых ситуаций у детей, можно использовать игровую профилактику; расслабление и снижение мышечного напряжения, умение распознавать свои эмоции, настроение сверстников, воспитывать доброжелательное отношение со сверстниками, развивать положительные эмоции.

Для снятия психоэмоционального напряжения можно использовать игры - релаксационные упражнения: «Возьми себя в руки», «Солнце на ладони», «Почему мы здесь? Что нас объединяет?» (формирует самоконтроль, учит действовать по сигналу, развивает двигательную активность), «Стойкий оловянный солдатик» (формирует самоконтроль, закрепляет умение действовать по сигналу), «Замри» (формирует самоконтроль, подавляет двигательный автоматизм), «Кто за кем» (успокаивает возбужденных детей), «Слушай команду», «Смотри на руки» (организует и успокаивает возбужденных детей).

В большинстве случаев в стрессовые ситуации попадают дети с низким интеллектом; высокой эмоциональностью, дезадаптивным поведением.

Таким образом, к особенностям стресса и стрессовых ситуаций у дошкольников относят: широкий и специфический спектр стрессоров (причин стресса); особые признаки стресса, отличающиеся от проявлений во взрослом возрасте; стрессоустойчивость детей – способность справляться с депрессией, несчастьем, горем, болезнью и подобными негативными эмоциями; травматичность; формы адаптивной деятельности – эмоционально-поведенческие, формирующие потребность в принятии крайних мер по ее устранению.

Ссылка на источники

1. Адаптация и стресс в детском возрасте / К.И. Григорьев. – М.: МЕДпресс-информ, 2014. – 314 с.
2. Трушкина С.В. Стресс и его последствия у детей первых лет жизни // Современное дошкольное образование. – 2018. – № 3 (85). – С. 24–31.
3. Психологические исследования личности в современной стрессогенной среде: Материалы III Всероссийской научной Интернет-конференции / под общей редакцией Н.И. Медведевой, Н.В. Козловской, О.В. Болотовой. – Ставрополь.: «ТЭСЭРА», 2014. – 204 с.
4. Психологические исследования личности в современной стрессогенной среде: материалы V Всероссийской заочной научно-практической конференции 28-29 марта 2016 г. / под общей редакцией М.В. Лукьяновой, Т.А. Майборода. – Ставрополь: СКФУ, 2016. – 265 с.
5. Цветкова, А.Н. Роль стресса в жизни / А.Н. Цветкова // Современные научные исследования и инновации. 2016. №3 [Электронный ресурс] URL: <http://web.snauka.ru/issues/2016/03/65121> (дата обращения: 27.01.2020 года).