
● младшие школьники ● игра ● профилактика
● диагностика ● образовательное учреждение
● социальный педагог ● психолог

В современном обществе количество факторов риска формирования вредных привычек у детей неуклонно возрастает. Этим объясняется необходимость проведения первичной профилактики вредных привычек на более ранних этапах развития личности. В этом процессе важное место отводится учреждениям образования, так как они обладают уникальными возможностями для осуществления профилактической работы. Образовательное учреждение располагает квалифицированными специалистами — социальными педагогами, психологами и учителями, способными в учебно-воспитательном процессе и во внеучебной деятельности создавать условия для эффективной профилактической работы, целенаправленно воздействовать на формирование и развитие личности ребёнка, а также использовать механизмы влияния на семейную ситуацию воспитанника.

В профилактической деятельности социальных и специальных педагогов, психологов активно применяются различные методики игровой терапии. Существует довольно значительный объём публикаций о роли игр в процессе социализации ребёнка и их использовании в педагогической деятельности. Для любого ребёнка игра является одним из важнейших средств социализации и познания окружающего мира. Игра для ребёнка — влечение, инстинкт, основная его деятельность, стихия, в которой он живёт, она его собственная жизнь. В игре ребёнок выражает свой собственный внутренний мир через изображение внешнего мира. Игра может широко использоваться как одно из средств нравственного воспитания. В коллективных и индивидуальных играх, подражая взрослым, ребёнок утверждает в правилах и нормах нравственного поведения, тренирует свою волю. Игры содействуют развитию воображения и фантазии, необходимых для детского творчества. Исходя из этого, проблема ранней профилактики возникновения вредных привычек у младших школьников с использованием игротерапии представляется нам чрезвычайно актуальной.

Профессиональный интерес психологов, педагогов и социальных работников к различным видам факторов риска формирования вредных привычек у детей младшего школьного возраста весьма высок и устойчив многие годы. Об этом свидетельствует количество работ, посвящённых данной проблеме. Их

Профилактика вредных привычек у детей младшего школьного возраста

Ирина Вячеславовна Плешакова,

педагог-психолог, г. Электрогорск Московской области

анализ, однако, показывает, что теория и практика профилактики вредных привычек до настоящего времени находится всё ещё в стадии становления. Наиболее известными исследователями проблемы профилактики вредных привычек у младших школьников являются Н.А. Гусева, А.Г. Макеева, А.В. Соловов, О.А. Романова, Р.А. Туревская [7].

Использование игры в профилактике вредных привычек исторически связано с теоретическими традициями психоанализа. Начало игровой терапии было положено в 20-е годы нашего века в работах М. Кляйн (1922), А. Фрейд (1921), Г. Гут-Гельмут (1926) [10]. Другое крупное направление в развитии игровой терапии возникло в 30-е годы с появлением работы Д. Леви (1938) [5], в которой развивалась идея терапии отреагирования, структурированной игровой терапии для работы с детьми, пережившими какое-либо травмирующее событие. С появлением исследований Д. Тафты (1933) и Ф. Аллена (1934) [3], названных терапией отношений, возникло ещё одно значительное направление в игровой терапии. Философским основанием для него стала работа О. Ранка (1936) [11]. Появление в 60-х годах в США программ психологической помощи детям в начальной школе открыло путь для развития ещё одного направления — применения метода игровой терапии в работе школьного психолога для того, чтобы удовлетворить потребности, возникающие в жизни любого ребёнка, а не только ребёнка с дефектом психического развития. К использованию игры непосредственно в коррекционных целях обращались многие отечественные исследователи-практики Л. Абрамян (1986), А. Варга (1989), И. Выгодская (1984), А. Захаров (1986 – 1988), А. Спиваковская (1988) [12] и др.

Привычка рассматривается в науке как сложившийся способ поведения, осуществление которого в определённой ситуации приобретает для индивида характер потребности. Привычки классифицируются по различным видам и типам. Все привычки по отношению к определённым человеческим ценностям подразделяют на полезные и вредные. Вредную привычку можно рассматривать как болезнь или патологическую зависимость. Но наряду с вредными привычками существуют не-полезные действия, которые нельзя рассматривать как болезнь, но которые воз-

никают из-за неуравновешенности нервной системы.

К вредным привычкам можно отнести:

- алкоголизм;
- наркоманию;
- курение;
- игровую зависимость или лудоманию;
- шопингоманию (шопоголизм) — «навязчивую магазинную зависимость» или ониоманию
- переедание;
- телевизионную зависимость;
- интернет-зависимость.

К бесполезным действиям относятся:

- привычка грызть ногти;
- ковыряние кожи;
- ковыряние в носу или ринотиллексомания;
- щёлканье суставами;
- техномания;
- привычка грызть карандаш или ручку;
- привычка сплёвывать на пол;
- употребление нецензурных выражений;
- злоупотребление «словами-паразитами» и др.

Среди причин возникновения вредных привычек у детей можно назвать:

- низкую устойчивость к стрессам, конфликтам, новым ситуациям;
- выраженную психическую напряжённость, тревожность, неуверенность в себе;
- низкую самооценку, трудности в общении;
- стремление к удовольствиям, новым ощущениям, получению их любым путём;
- психическую незрелость, инфантильность, избыточную зависимость от других, подчиняемость;
- отсутствие интересов и увлечений;
- низкий уровень витальности (жизнерадостности).

Вредные привычки могут быть направлены на самого себя; на себя и окружающих; на окружающих. Механизм формирования привычки рассматривается с точки зрения психологического и физиологического аспектов. Закон зарождения хороших и плохих привычек одинаков — удовольствие! Привычки обычно формируются путём подражания или демонстрации «взрослости» в какой-то значимой для человека ситуации, из которой он не может выйти обычными способами;

Цель комплекса коррекционно-развивающих занятий — профилактика вредных привычек и негативного поведения среди детей младшего школьного возраста.

Теоретической основой комплекса коррекционно-развивающих занятий стали работы Л.С. Выготского [3], А.Н. Леонтьева [8], Р.В. Овчаровой [10], М.Р. Битяновой [1]. Практическая реализация задач комплекса опирается на методическое пособие Л.А. Головей и Е.Ф. Рыбалко [4], на пособие «Игровая терапия как метод интеграции и реабилитации» С.В. Колковой [7] и программу И.Г. Жениной «Тематическая неделя психологии «Жизнь без вредных привычек» [6].

Все занятия по профилактике вредных привычек и негативного поведения строятся на актуализации и рефлексии определённого состояния, опыта ребёнка. Это может быть достигнуто игровой ситуацией, упражнением или с помощью эмпатии к героям художественной литературы. С помощью индивидуально подобранных методик педагог или психолог должен выявить возможную причину эмоциональной дисгармонии ребёнка. Ведь неадекватные реакции — это следствие, а не причина психологических проблем. Различные формы игровой терапии помогают ребёнку пережить свои некогда подавленные чувства, тяжёлые эмоции, внутриличностные конфликты и успешно разрешить их. В соответствии с возрастом дети получают в доступной форме психологические знания, позволяющие справиться с чувством одиночества, неполноценности, неуверенности в себе, с переживаниями вины, стыда. Дальнейшие занятия в форме игры дают возможность ребёнку выразить свои чувства с помощью образов, символов, т.е. освободиться, «очиститься» от гнетущих эмоций, а не переносить их во вредные привычки и негативное поведение.

Комплекс коррекционно-развивающих занятий по профилактике вредных привычек с детьми младшего школьного возраста содержит следующие тематические блоки: подготовительный, развивающе-коррекционный и заключительный.

Подготовительный блок занятий включает в себя знакомство и адаптацию учащихся к психологу, к друг другу и занятиям. Этот блок включает два занятия. Цель этого блока — помочь ребёнку преодолеть от-

чуждённое отношение к сверстникам, разрушить защитные барьеры, отгораживающие его от других, увидеть в сверстниках не противников и конкурентов, не объекты самоутверждения, а партнёров по игре, товарищей. Даже если дети уже давно знакомы, они могут узнать об общих для всех и индивидуальных качествах своих соучеников, их интересах и симпатиях. Игры и игровые упражнения для подготовительного блока: «Передай привет по кругу», «Самопрезентация», «Таблички с именами», «Три мушкетера», «Зоолотерея», «Надувной шар» [8].

Подготовительный блок объединён с *диагностическим*. Важнейшую роль в деятельности педагога и психолога играет диагностика. В практической деятельности в рамках технологии диагностики, используются три группы методов. Это сбор информации, её обработка и анализ, определение приоритетов проблемы. Принятые на основе проведённой диагностики решения и рекомендации реализуются через различные процедуры, технологии психолого-педагогической работы с младшими школьниками. С целью последующего составления комплекса игр по профилактике вредных привычек у младших школьников нами была проведена диагностика отобранной группы школьников по следующим параметрам: диагностика эмоциональной сферы, диагностика тревожности, диагностика агрессивности. Для диагностики эмоциональной сферы ребёнка чаще всего используют метод наблюдения. Мы использовали схему-наблюдение «Особенности поведения детей во внеурочной деятельности» (на перемене, в столовой, на прогулке), оценочную шкалу эмоциональных проявлений Й. Шванцара [5], рисовальные пробы. Диагностика тревожности проводилась с помощью шкалы личностной тревожности А.М. Прихожан [4]. Диагностика агрессивности — с помощью анкеты, которую ребята заполняли самостоятельно [8].

На основе анализа диагностических данных, полученных во время подготовительного блока, для *коррекционно-развивающего* блока был подобран цикл практических занятий. В него вошли специально подобранные психологические игры и упражнения развивающей и коррекционной направленности, воздействующие на эмоциональную, коммуникативную и поведенческую сферы.

Цель коррекционно-развивающего блока — устранить или ослабить недостатки в эмоционально-личностной и поведенческой сферах детей игровыми средствами воздействия. Содержание цикла практических занятий ориентировано на коррекционно-развивающую работу с младшими школьниками разных диагностических категорий. Говоря другими словами, коррекционно-развивающая деятельность по профилактике вредных привычек будет проводиться со всеми детьми как с теми, кто не имеет явно выраженных вредных привычек, так и с теми, у кого они есть.

Структура цикла практических занятий включает в себя пять основных направлений: эмоциональная сфера, коммуникативная сфера, личностная сфера, волевая сфера, психофизиологическая сфера. В каждое из перечисленных направлений, помимо игр-тренингов, включаются мероприятия направленные на пропаганду здорового образа жизни. Это могут быть различные физические упражнения, физкультминутки, акции, выполнение стенгазет и рисунков. Акцент делается на воспитании у детей общей культуры здоровья и закрепляется системой действий и внедрением позитивных установок как первоосновы будущих полезных привычек. Используемые методы, формы и средства работы с детьми должны ориентировать на выбор (полезное — неполезное, вредное — невредное, правильное — неправильное), тесно связываться с позитивными эмоциями (получить удовольствие от движения, придумать интересное дело и т.д.).

Всего в структуру цикла входят восемь практических занятий, по два занятия в неделю. Все проводимые игровые тренинги и занятия в обязательном порядке включают в себя ритуальное приветствие детей и разминку, настраивающие на занятие, непосредственно игру или упражнение, а затем релаксацию и обсуждение результатов игры. План комплекса занятий по профилактике вредных привычек с детьми младшего школьного возраста представлен в таблице.

После проведения цикла практических занятий в игровой форме по профилактике вредных привычек младших школьников, для выявления изменений отношения младших школьников к вредным привычкам, был реализован заключительный блок комплекса и сделана контроль-

ная диагностика экспериментальной группы детей.

Заключительный блок комплекса занятий включил в себя особые упражнения на релаксацию, позволяющие успокоить детей, обсуждение и оценку достигнутых результатов и прощальный ритуал. Этот блок включает два занятия. Цель этого блока — акцентирование внимания младших школьников на приобретённых навыках, умениях и привычках, а также повышение мотивации детей к пониманию сохранения собственного психологического и физического здоровья, полноценной жизни без вредных привычек и зависимостей.

Заключительный блок объединён с диагностическим. С целью последующего составления перечня рекомендаций для педагогов, воспитателей и психологов по профилактике вредных привычек у младших школьников была проведена контрольная диагностика отобранной группы школьников. Контрольная диагностика проводилась строго по тем методикам, которые применялись для диагностики в подготовительном блоке комплекса. Сравнение результатов начальной и контрольной диагностики показало улучшение показателей экспериментальной группы, с которой проводились игровые занятия.

Итак, можно сделать следующий вывод: профилактическая работа — одно из наиболее важных и востребованных направлений работы педагога или психолога с младшими школьниками. В модели психолого-педагогического сопровождения школьников деятельность педагога-психолога, ориентированная на решение задач ребёнка, рассматривается как приоритетная. Профилактическая работа — это совместная деятельность ребёнка (группы детей) и педагога, в процессе которой выстраивается мостик между «сегодня» и «завтра» ребёнка. Это взаимодействие для всех участников, в рамках которого принимается и приветствуется то, что есть сегодня, и ставятся новые приоритеты — на будущее. Это решение задач развития, актуальных сегодня для данного конкретного ребёнка, данной группы детей определённого возраста и этапа коллективного развития, для детей данной школы, данной социальной группы и т.д. В ходе решения этих задач ребёнок обретает новые психологические способности, навы-

ки и умения, привычки, возможно, переходит на качественно новый этап понимания мира и самого себя, совершает поступки, которые определяют его мировоззрение и определяются самим мировоззрением. Развитие тех или иных способностей, качеств, умений ребёнка происходит в том случае, если на фоне органической и функциональной сохранности психики, эти новообразования востребованы средой, в которой живёт и дей-

ствует ребёнок, строит свои отношения с миром и другими людьми. Иначе говоря, если взрослыми спроектирована и реализована определённая социальная и психологическая ситуация развития ребёнка. Проектирование и реализация в игровой форме таких развивающих ситуаций составляют существенную часть профессиональной компетентности педагога-психолога.

План мероприятий коррекционно-развивающего блока комплекса занятий по профилактике вредных привычек с детьми младшего школьного возраста

№	Наименование направления	Виды игровых тренингов	Участники
1	Эмоциональная сфера	Игровой тренинг «Распознай мои чувства и эмоции», «Ночной игровой сеанс», стенгазета «Нарисованные эмоции», акция «День объятий и хороших слов»	Все дети группы; все дети, педагоги и воспитатели; все дети группы; все дети группы и все желающие взрослые
2	Коммуникативная сфера	Ролевая игра «Использование различных предметов», игра «Ты что, вообще обалдел?» изготовление словаря добрых слов, тренинг «В школе мне нравится...»	Все дети группы; все дети группы; все дети группы; все дети группы
3	Личностная сфера	Беседа-сказка «Какие бывают привычки?» выставка детских работ и рисунков «Что такое хорошо и что такое плохо», игровой тренинг «Отгадай: кто я?» создание «Книги обо мне», упражнение «Личные границы»	Все дети группы и взрослые; все дети группы; все дети группы; все дети группы; все дети группы, психолог
4	Волевая сфера	Игровой тренинг «Выполнение команд», праздник для детей «Тропа здоровья», упражнение «Конфликты в группе/классе»	Все дети группы; все дети группы, инструктор по физической культуре; все дети группы, психолог
5	Психофизиологическая сфера	Упражнение «Куда девать свою ярость?» игра «Воображаемые предметы»	Все дети группы; все дети группы

Литература

1. *Битянова М.Р.* Работа с ребёнком в образовательной среде: решение задач и проблем развития: научно-методическое пособие для психологов и педагогов / М.Р. Битянова. — М.: МГППУ, 2006.
2. *Валкер Д.* Тренинг разрешения конфликтов (для начальной школы) / Валкер; пер. с нем. Р.С. Эйвадаса. — СПб.: Светлячок; Речь, 2011.
3. *Выготский Л.С.* Психология / Л.С. Выготский. — СПб.: Лань, 2013.
4. *Головей Л.А.* Практикум по возрастной психологии: учеб. Пособие / Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко — СПб.: Речь, 2008.
5. *Детская практическая психология: учебник / под ред. проф. Т.Д. Марцинковской.* — М.: Гардарики, 2010.
6. *Женина И.Г.* Тематическая неделя психологии «Жизнь без вредных привычек» / И.Г. Женина // Справочник педагога-психолога. — 2013. — № 3 — С. 49.
7. *Игровая терапия как метод интеграции и реабилитации: учебное пособие / ответственный редактор и составитель С.В. Колкова; пер. с нем. С.В. Колковой.* — М.: Права человека, 2011.
8. *Карелин А.А.* Большая энциклопедия психологических тестов / А.А. Карелин. — СПб.: Нева, 2013.
9. *Леонтьев А.Н.* Философия психологии / А.Н. Леонтьев. — М.: Akademia, 2012.
10. *Немов Р.С.* Психология: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Р.С. Немов. В 3 кн. — 4-е изд. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. — Кн. 3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики.
11. *Овчарова Р.В.* Технологии практического психолога образования / Р.В. Овчарова. — М: ТЦ «Сфера», 2010.
12. *Рогов Е.И.* Настольная книга практического психолога: учеб. пособие: в 2 кн. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: ВЛАДОС, 2009.
13. [http:// webreligion.ru](http://webreligion.ru)
14. <http:// www.psychologos.ru>
15. <http:// ru.wikipedia.org>