



ШКОЛА

ВЫПУСК 48

июнь 2020

БЕЗ ОПАСНОСТИ

Тема номера: «Играть, чтобы жить без тревог»

На встрече с психологом 5-летняя девочка комментирует рисунок: «Она любит играть, как и я... Настроение плохое, ей не разрешили играть... Она мечтает, что будет играть...» Во всех репликах звучит тоска ребёнка по игре.

Расстроенный второклассник рассказывает: «У нас новый предмет появился. Вернее, внеурочка. Название такое интересное – «Учимся учиться». Я всё думал – как это? Пришел на занятие и... Больше не хочу! Заучиваем слова, пишем всё время. А обещали, что будем играть...»

Игра... Спросите взрослых о ярких воспоминаниях детства, и многие расскажут об интересных играх, а лица осветятся улыбками... Играть любят не только дети – игра сопровождает нас всю жизнь. Но если для взрослого это чаще всего приятный отдых, то для ребёнка игра имеет особое значение, она является ведущей деятельностью для дошкольника и сохраняет свой развивающий потенциал в школьном возрасте.

Игра – это одна из важнейших базовых потребностей ребёнка, неудовлетворение которой ведёт к возникновению и закреплению тревожности различной степени: от психологического дискомфорта до высокого психоэмоционального напряжения и даже невротического состояния. Высокая тревога сказывается на состоянии физического здоровья детей и их продуктивности в познавательной и учебной деятельности. Тревожным детям свойственны неуверенность, эмоциональная нестабильность, чувствительность к неудачам, склонность отказываться от деятель-

ности, в которой они испытывают трудности. Тревожность негативно влияет на характер взаимодействия с окружающими, ведёт к отсутствию уверенности в своих возможностях в общении, формирует конфликтные отношения, поскольку является одним из источников агрессивности. Например, родители девочки, чьи слова были приведены в самом начале, обратились к психологу за помощью в преодолении сильных вспышек агрессии дочери в отношении членов семьи. Недостаток игры может негативно влиять на ощущение ребёнком безопасно-



сти окружающего мира и усугубить его состояние в кризисной ситуации.

Проведённые Центром ППМС-помощи города Рязани в течение нескольких лет мониторинговые исследования «Социально-психологический портрет выпускника» в детских садах и школах, исследования в рамках сетевого проекта «Детство без тревог» показали, что количество детей с уровнем тревожности, превышающим достаточный для успешной адаптации, значительно превосходит допустимые нормы ВОЗ (до 3,5-4,7 раз в разных выборках детей 6-7 лет!), а фактор недостатка игры

в формировании высокой тревожности – один из ведущих (выявлен почти у 60% выпускников детских садов). Потребность в играх высказали все опрошенные дошкольники и подавляющее большинство (до 98%) выпускников начальной школы. Наблюдения на тренинговых занятиях подтверждают и сохраняющуюся высокую потребность подростков в игровом взаимодействии.

Хватает ли детям игры? Обилие разных занятий, постоянная загруженность и перегруженность, излишняя заорганизованность, начиная с самого раннего возраста, ведут к тому, что на игру у детей не всегда остаётся достаточно времени. На занятиях и уроках часто используется не полноценная игра, а отдельные игровые приёмы и моменты, привлекающие и переключающие внимание, но не позволяющие в полной мере удовлетворить потребность ребёнка в игре. Типичные детские реплики «а когда мы играть будем?» и «в школе играть нельзя, только учиться» отражают восприятие детьми отсутствия игры на занятиях.

Потенциал игры помогает не только предотвратить высокую тревожность. Психолого-педагогическая работа на основе использования игровой деятельности, включающая различные виды игр – коммуникативных, сюжетно-ролевых, релаксационных – позволяет эффективно преодолевать высокую тревожность детей и подростков. В игре могут быть отреагированы различные эмоциональные и поведенческие проблемы, созданы условия для снятия напряжения и остроты эмоций в конфликтных ситуациях. В безопасной игре дети и подростки пробуют различные способы поведения, которые смогут подсказать оптимальный вариант выхода из сложной ситуации и, возможно, не только избежать неприятностей, но и спасти здоровье и даже жизнь. Ребёнок, многократно проигрывая оказавшую стрессовое воздействие ситуацию, может преодолеть её негативные последствия и ослабить действие травмирующего фактора. Наблюдение за играющим ребёнком и участие в детской игре может подсказать чуткому взрослому, какие чувства испытывает ребёнок, что его

тревожит в новой/сложной обстановке, поскольку игра для ребёнка – как речь для взрослого, естественна и необходима.

В месяцы пандемии, необходимости самоизоляции рекомендации родителям содержат способы организации игр не только для отдыха детей, но и для дистанционного обучения, для сохранения возможности общения со сверстниками. Специалистами ЦППМСР составлены и опубликованы рекомендации для педагогов и родителей на сайте Центра <http://psiora.blogspot.com> и в группах «Профессионал» <https://vk.com/clubprofessionalryazan> и «Семейная среда» <https://vk.com/semsreda> в социальной сети «ВКонтакте». Игры широко используются в методических разработках классных часов в рамках городской Программы действий образовательных учреждений по предупреждению антивиталяного поведения несовершеннолетних. О важности игровой потребности и праве на игру говорит Общий Комментарий к статье 31 Декларации ООН



о правах ребёнка. Важно, чтобы взрослые придавали игре то значение, которое она имеет для детей, чтобы в образовательном процессе грамотно использовались современные игровые технологии, а в режиме дня ребёнка было выделено время для самостоятельной игры и в семье, и в детском саду, и в школе. Это поможет детям сохранить ощущение безопасности и надёжности окружающего мира, так необходимое для полноценной жизни и развития.

Выпуск подготовили:
Е.В. Кесслер и Е.Л. Сискутова

Предложения, вопросы, пожелания
присылайте по адресу: psiora@gmail.com