Н. В. Александрова

Художник Л. Фомин

Копинг-стратегии детей старшего дошкольного возраста и их формирование

В жизни человек постоянно встречается с ситуациями, которые переживаются как трудные и нарушающие привычный образ жизни. Набор таких ситуаций может меняться на протяжении всего жизненного пути. Для защиты от неприятных травмирующих переживаний существуют две системы защиты. Первая — на бессознательном уровне — это система психологической защиты. Вторая — на осознанном уровне — так называемое совладающее поведение, или копинг-стратегии.

Копинг — от английского слова *tocope* — «справляться, совладать, преодолевать». В словарях русского языка слово «преодолеть» означает «пересилить, справиться с чем-либо» (преодолеть препятствия, трудности, боль). Термином «совладание» обозначаются рациональные, конструктивные способы реагирования на стресс, которые противопоставляются бессознательным механизмам психологической защиты. Копинг — это то, что делает человек, чтобы справиться с ситуацией: он объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы справиться с запросами обыденной жизни [4].

Копинг-поведение — это форма поведения, отражающая готовность человека решать свои жизненные проблемы. Копинг-поведение реализуется на базе копинг-ресурсов при помощи копинг-стратегий. По мнению Р. Лазаруса, копинг-стратегии — постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы [2]. Копинг-ресурсы — набор характеристик личности и социальной среды, позволяющих осуществить оптимальную адаптацию к любым стрессовым ситуациям.

В рамках исследуемой проблемы важное значение приобретает классификация копинг-стратегий в зависимости от типов процессов, лежащих в их основе (эмоциональные, поведенческие, когнитивные). Поведенческие стратегии — это разнообразные стратегии, связанные со сменой самой деятельности или изменением ее формы. Это может быть обращение к какой-либо деятельности, конкретно разрешающей проблему, или деятельности замещающей. Эмоциональные стратегии — эмоциональная разрядка с целью снятия очага напряжения. Когнитивные копинг-стратегии — это стратегии, позволяющие нейтрализовать напряженность стресса через изменение субъективной оценки ситуации и соответствующее изменение уровня ее контроля. Каждая из стратегий по степени конструктивности делится на:

— конструктивные копинг-стратегии (помогают быстро и успешно совладать со стрессом);

— относительно конструктивные копинг-стратегии (помогают в некоторых ситуациях, например не очень значимых или при небольших стрессах);

— неконструктивные копинг-стратегии (не устраняют стрессовое состояние, напротив, способствуют его усилению) [3].

Трудные жизненные ситуации возникают и у детей, причем, может быть, чаще, чем у взрослых. Это связано с тем, что развивающийся человек, познавая и осваивая окружающий мир, еще не обладает достаточным опытом и непременно будет сталкиваться с чем-то новым, неизвестным, неожиданным для себя. Это требует

от него испытания собственных возможностей и способностей, что далеко не всегда является успешным и потому может послужить причиной для разочарований. Чтобы справиться с отрицательными переживаниями, дети, как и взрослые, используют копинг-стратегии.

К настоящему времени проблема копинг-стратегий у детей изучена недостаточно. Так, И. М. Никольская и Р. М. Грановская изучали копинг-стратегии детей младшего школьного возраста. А. А. Вербрюгген выделила защитные механизмы и копинг-стратегии у детей с двигательными нарушениями и их родителей. Особого внимания заслуживает диссертационное исследование Э. Э. Ульяновой по проблеме формирования эмоциональной составляющей копинг-поведения детей 4—6 лет в микрострессовых ситуациях в ДОУ. Она отмечает, что дети старшего дошкольного возраста в связи с формирующимися определенными новообразованиями могут наряду с психологической защитой использовать и копинг-стратегии. С формированием копинг-стратегий у детей она связывает появление способности к прогнозированию. Автор выделяет копинговые стратегии, присущие детям 4, 5, 6 лет [5].

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (2013 г.) первой задачей, на решение которой он направлен, выступает охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Одним из важных условий становления психологического здоровья ребенка является наличие у него опыта самостоятельного преодоления препятствий. На наш взгляд, проблема формирования у детей навыков разрешения трудных жизненных ситуаций представляет в современных сложных жизненных условиях чрезвычайную актуальность.

Эмпирическое исследование копинг-стратегий детей старшего дошкольного возраста проводилось в трех дошкольных образовательных организациях Великого Новгорода. В исследовании приняли участие 65 детей старшего дошкольного возраста (6—7 лет), 7 воспитателей, педагог-психолог. С целью изучения копинг-стратегий детей использовались следующие методы: опросник копинг-стратегий Н. А. Сироты, В. М. Ялтонского (с воспитателями), метод опроса-беседы с детьми Э. Э. Ульяновой, нестандартизированное наблюдение за детьми в группах [3; 5].

Анализ результатов опросника с воспитателями показал, что одной из наиболее часто используемых стратегий является обращение за помощью к воспитателю (стратегия «поиск социальной поддержки»). Педагог-психолог также отметила, что дети в трудной ситуации чаще всего обращаются к воспитателю, ждут от него поддержки.

Также, по мнению воспитателей, дети наиболее часто прибегают к поведенческим и эмоциональным копинг-стратегиям (часто эти стратегии используются в сочетании). Среди эмоциональных стратегий бóльшие процентные показатели получены по стратегиям «плачет и грустит», «кричит»; среди поведенческих — «дерется/дает сдачи», «обзывается», «бьет, ломает или швыряет вещи». Нельзя однозначно говорить о том, что данные стратегии являются неконструктивными, их применение может быть при соответствующих обстоятельствах необходимым и целесообразным. Но наблюдения за детьми в группах и беседа с воспитателями показали, что в большинстве случаев данные стратегии носят неконструктивный характер, не разрешают ситуацию, а, наоборот, усугубляют ее.

По мнению педагогов, достаточно часто дети используют такие способы, как «остается сам по себе, один», «просит прощения или говорит правду». У половины детей педагоги отмечают применение такой стратегии, как «думает об этом». Из бесед с детьми воспитатели констатируют, что дети в этом возрасте достаточно часто думают о происшедшей ситуации, анализируют саму ситуацию и ее последствия.

Анализ результатов опроса-беседы с детьми показал, что одной из часто встречающихся стратегий выступает «поиск социальной поддержки» — обращение к родителям (преимущественно к маме), воспитателю, в редких случаях — к игрушке (примеры ответов детей: «Иду к маме, я вообще очень люблю маму»; «Расскажу маме про то, что думал»; «Расскажу маме, чтобы пожалела»; «Сказал бы воспитателю»; «Мне плохо, когда меня мальчики обижают и еще толкают, я им не могу дать сдачи, поэтому иду к маме или воспитательнице и все рассказываю»; «Разговариваю с Катей (куклой)»).

К помощи воспитателя чаще прибегают девочки, чем мальчики. При этом наблюдения, проводимые в детских группах, показали, что воспитатели при обращении детей к ним за помощью зачастую отказывают в ней, мотивируя это тем, что они (дети) уже взрослые и сами способны разобраться в данной ситуации. Чаще всего дети не решают конфликт, а, наоборот, усугубляют его, решают неконструктивно, в ущерб кого-то из детей, или создают новый конфликт. (Например, девочки играли вместе, потом одна из них взяла ту игрушку, которую хотела взять другая. Девочка рассказала воспитателю, на что та ей ответила, что они уже взрослые и могут разобраться сами. Девочки стали кидаться друг в друга игрушками.)

Интересен тот факт, что ряде случаев дети используют в качестве копинг-стратегии обращение к друзьям («Прошу помощи у друга»; «Поговорил бы с друзьями и забыл бы об этом»).

Наиболее часто дети прибегают к эмоциональным и поведенческим копинг-стратегиям («Сильно злюсь»; «Кричу, очень сильно кричу, чтобы никому ничего не было слышно, а знаете, как я сильно умею кричать»; «Плачу»; «Когда мне плохо, я просто плачу. А что еще делать?»; «Грущу, ведь, когда плохо, все грустят»; «Я грущу, когда со мной никто не дружит, я тогда играю один, сам с собой»; «Расстраиваюсь и ни с кем не разговариваю»; «Сначала поплачу, а потом буду смеяться»; «Сильно смеюсь, чтоб смешно было»; «Чтобы у меня

прошла грусть и мне стало хорошо, я вытираю слезы, успокаиваюсь сам, приподнимаю кончики рта и улыбаюсь, беру свою игрушку-клоуна и смешу себя, дурачусь по-всякому»; «Сержусь и хмурюсь»; «Злюсь и сержусь на всех»; «Раскидываю игрушки по полу»; «Покричу и поругаюсь на того, кто меня обидел»; «Если меня мальчики в садике обижают, бьют, я тогда даю сдачи»; «Стучу кулаком по столу»; «Буду бить еще сильнее»).

Следует отметить, что мальчики, в отличие от девочек, стараются проявлять бóльшую самостоятельность в решении возникающих проблем, но при этом часто используют агрессию, направленную вовне.

Очень часто дети говорили о таком способе, как «прошу прощения», который, по результатам наших наблюдений, выступает как абсолютно формальный акт, осуществляемый по указанию воспитателя и не затрагивающий чувства как обидчика, так и обиженного.

Достаточно часто дети обращаются к игре, продуктивным и другим видам деятельности («Играю в солдатиков или строю гараж, знаете, у меня их уже два»; «Чтобы мне стало хорошо и я не плакала бы, я начинаю играть в разные игрушки, иногда с другими девочками, тогда я быстро успокаиваюсь»; «Буду рисовать»; «Я люблю рисовать, я рисую даже когда мне очень плохо, что-то плохое произошло»; «Пойду гулять»; «Чтобы мне стало хорошо, настроение улучшилось, я иду и смотрю мультики всякие, главное, чтобы они были веселые и смешные»).

Используются и другие замещающие способы («Когда мне бывает очень плохо, я иду и что-нибудь кушаю, мне все равно что, но больше всего мне хочется скушать что-нибудь вкусненькое»; «Чтобы мне стало хорошо, улучшилось настроение, я зову кого-нибудь к себе в гости или сама к кому-нибудь в гости иду»; «Ем конфеты. Я люблю конфеты, они вкусные»; «Все съем. Много съем»; «Ну, с мамой в магазин ходили, карандаши купили»).

Интересно, что воспитатели вообще не называли обращение детей к разным видам деятельности способом поведения в трудной ситуации. Возможно, педагоги не видят в том числе и психотерапевтического эффекта различных детских деятельностей.

Редко дети прибегают к использованию когнитивных копинг-стратегий, хотя такие примеры встречались («Просто хожу и думаю. Мне мама говорит, чтобы я подумал»; «Расскажу маме про то, что думал»). Как уже отмечалось выше, дети могут описать свое эмоциональное состояние, понимают последствия своего поведения, неэффективность неконструктивного поведения («Злюсь, как будто у меня в голове чайник или кастрюля кипит»; «Не знаю. Наверное, ничего не хочу (делать). Все приставать начинают»; «Я не даю сдачи, давать сдачи — это неправильно, потом тебе опять дадут»; «Мне становится плохо, когда я ссорюсь с другими девочками, я переживаю. Чтобы мне стало хорошо и я не переживала, я иду первая мириться, мне это помогает лучше всего»).

Проведенное исследование показало, что в арсенале детей имеется достаточное количество способов, которые позволяют им пережить и справиться с различными трудными для них ситуациями. В большинстве случаев они используют поведенческие копинг-стратегии, зачастую носящие неконструктивный/недостаточно конструктивный характер. Но встречается и использование конструктивных и частично конструктивных копинг-стратегий. В связи с этим является актуальной работа по обучению детей способам совладания с трудными жизненными ситуациями.

Обучение детей справляться с трудностями может проходить целенаправленно — это использование специально составленных программ, тренингов, а также в ситуациях каждодневного общения.

Один из самых важных и трудных моментов во взаимодействии с детьми — умение разговаривать с ними и управлять их чувствами во время трудных ситуаций. Никогда не знаешь, когда воспрепятствовать плохому и трудному, и неизвестно, когда может случиться что-нибудь плохое. Именно поэтому с такими ситуациями бывает очень трудно справиться. Необходимо обсуждать с детьми, что они будут делать, если у них возникнут какие-нибудь опасения, страхи. Важно, чтобы и дети задавали взрослым вопросы, чтобы могли обсудить с ними ситуации, которые их беспокоят. Даже если они не спрашивают ни о чем, можно самим расспрашивать их. Эти вопросы дают детям понять, что они могут быть выслушаны, когда захотят подойти ко взрослому с вопросами. Иногда детям более удобно делиться своими переживаниями со старшими братом или сестрой, близким родственником или другом семьи.

Следует обратить особое внимание, что при этом чрезвычайно важен правильный способ общения с детьми (техника «понимания»).

В любой трудной ситуации важно дать детям почувствовать надежду и уверенность в реальной жизни. Не следует пугать их всеми возможными отрицательными результатами, но и не следует давать ощущение ложной надежды и безопасности. Важно дать детям понять, что результат ситуации, возможно, может быть не очень хорошим, но следует надеяться на положительный исход и делать выводы. Важно уделять ребенку достаточно внимания, но в то же время важно объяснять ему, что бывают моменты, когда есть другие заботы, надо это понять и принять.

Результаты нашего исследования позволяют констатировать тот факт, что драки, физическая агрессия часто являются способом разрешения конфликтов. Каждый ребенок в столкновении с интересами других детей должен иметь опыт у победителя, и проигравшего. И в таком случае крайне важно педагогическое вмешательство. От взрослого здесь требуется постконфликтное взаимодействие с детьми, в его силах компенсировать горечь

проигрыша с помощью благожелательных, спокойных разъяснений причин неуспеха. Подобный разбор ссоры направлен и на выявление справедливости неудачи у побежденного, и на формирование самокритичности у победителя.

Для более эффективного формирования бесконфликтного взаимодействия со сверстниками можно использовать игры и упражнения, как индивидуально с ребенком, так и с группой детей. Для некоторых игр и упражнений групповая работа будет более эффективной, так как они предусматривают «живое» взаимодействие детей и разбор ситуаций, возникающих в ходе общения.

В старшем дошкольном возрасте начинает формироваться абстрактно-логическое мышление. Дети начинают прибегать к использованию когнитивных копинг-стратегий. Для формирования как когнитивных, поведенческих, так и эмоциональных копинг-стратегий можно использовать анализ ситуаций и их разыгрывание, учить осознавать причины конфликта, его последствия. Здесь помогут упражнения на анализ различных ситуаций и их разыгрывание. Важно научить детей владеть собой, не унижать и не обижать детей, отличающихся от большинства, не желающих согласиться с высказываемым мнением, желанием собеседника. Для формирования у детей умения управлять своим поведением, контролировать свою речь и поступки, сосредоточиваться на высказываниях собеседника необходимо обучать детей навыкам произвольного расслабления. Способность поставить себя на место партнера по общению помогает лучше понять его, выделить отдельные черты его характера и их проявления в поступках и действиях. Умение взять на себя роль своего партнера учит терпимости к чужим недостаткам, развивает чувство сопереживания.

Результаты исследования показали, что дети хорошо понимают свое эмоциональное состояние и состояние других людей. Здесь целенаправленной будет работа по выражению эмоций у детей, как положительных, так и отрицательных. Для наиболее эффективного результата можно использовать тренинги на выражение эмоций, игры, комплекс упражнений, тематические занятия.

С отрицательными переживаниями можно справляться и при помощи продуктивных видов деятельности.

Необходимо отметить, что также важно обучать детей навыкам самопомощи в трудных ситуациях, а также способам расслабления, снятия напряжения, формирования осознания последствий агрессивных способов защиты и формирования волевой регуляции поведения. Для реализации работы по данному направлению эффективным будет использование подвижных игр, релаксационных упражнений, активных действий.

Литература

1. *Александрова Н. В.* Трудные ситуации в жизни детей дошкольного возраста и способы поведения в них / Н. В. Александрова // Современное дошкольное образование: новые форматы модернизации: Сб. науч. статей. (По материалам международной научно-практической конференции «Современное дошкольное образование: новые форматы модернизации», 10—11 декабря 2015 г.). — СПб., 2015. — С. 94—98.

2. *Лазарус Р.* Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. — Л., 1970. — С. 54—76.

3. *Никольская Р. М.* Психологическая защита у детей / Р. М. Никольская. — СПб., 2006. 340 с.

4. *Одинцова М. А.* Многоликость «жертвы», или Немного о великой манипуляции (система работы, диагностика, тренинги): учеб. пособие. — М., 2010.

5. *Ульянова Э. Э.* Формирование эмоциональной составляющей поведения детей 4—6 лет в микрострессовых ситуациях в ДОУ (на основе копинг-стратегий): автореф. дис. ... канд. психол. наук. — Казань, 2007.

Т. Ю. Седачева,
О. А. Воронкевич

Правильно организованная предметно-развивающая среда имеет огромное значение для полноценного развития ребенка. Это одно из основных направлений реализации Стандарта дошкольного образования.

«Развивающая предметно-пространственная среда — часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством (помещениями, участком и т. п.), материалами, оборудованием и инвентарем, для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития».

При организации предметно-развивающего пространства необходимо учитывать нормативные требования. Они представлены в следующих документах:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Письмо Минобразования России от 17.05.1995 № 61/19-12 «О психолого-педагогических требованиях к играм и игрушкам в современных условиях»;
- Приказ Министерства образования РФ от 26.06.2000 № 1917 «Об экспертизе настольных, компьютерных и иных игр, игрушек и игровых сооружений для детей».

В настоящее время на этапе введения ФГОС ДО перед дошкольными