Министерство высшего образования Российской Федерации
Омский государственный педагогический университет

Е. Г. Ожогова, Т. В. Малютина

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА

Практикум

Омск
Издательство ОмГПУ
2017

УДК 159.922.7
ББК 88.834.01.я73
О-45

Печатается по решению редакционно-издательского совета Омского государственного педагогического университета

Рецензенты:

Д. В. Четвериков, д-р психол. наук, канд. мед. наук, гл. внештатный специалист по клинической психологии Министерства здравоохранения Омской области, зав. амбулаторным психотерапевт. отд-нием Клинической психиатрической больницы им. Н. Н. Солодникова;
О. В. Якубенко, канд. мед. наук, доцент кафедры педагогики и психологии детства ОмГПУ

Ожогова, Е. Г.

О-45 Психология здоровья ребенка : практикум / Е. Г. Ожогова, Т. В. Малютина. – Омск : Изд-во ОмГПУ, 2017. – 168 с.

ISBN 978-5-8268-2122-0

В настоящем издании представлены практические аспекты дисциплины «Психология здоровья ребенка». Оно включает в себя практические задачи разного уровня сложности: вопросы для размышления и самоконтроля, практические задания, направленные на усвоение основных понятий курса, профессиональные задачи, проектные, дискуссионные, рефлексивные и исследовательские задания.

Предназначено для студентов, обучающихся по направлениям подготовки 44. 03. 01 Педагогическое образование (профили «Дошкольное образование» и «Начальное образование»), 44. 03. 02 Психолого-педагогическое образование (профили «Психология и педагогика начального образования» и «Психология и педагогика дошкольного образования»), 44. 04. 01 Педагогическое образование (магистерская программа «Начальное образование»).

УДК 159.922.7
ББК 88.834.01.я73

ISBN 978-5-8268-2122-0 © Е. Г. Ожогова, Т. В. Малютина, 2017
© Омский государственный педагогический университет, 2017

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье человека – это многоаспектное, интегративное и сложное понятие. Различные составляющие здоровья человека изучают и рассматривают медицинские работники, психологи, педагоги, политики, философы. Вместе с тем с каждым годом возрастают факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека (плохая экология, некачественное питание, неправильный образ жизни, хронизация стрессового напряжения, динамизм повседневной жизни, сложные социально-экономические условия, глобальная информатизация всех сфер жизнедеятельности человека и т. д.). Еще более значимой проблемой современного общества является здоровье детей.

Дети более чувствительны к воздействию негативных факторов, разрушающих здоровье, и самостоятельно не могут им противостоять.

Психическое здоровье ребенка является актуальной проблемой как с теоретических, так и с практических позиций. Как теоретическое направление психология здоровья ребенка – это активно развивающаяся междисциплинарная область научного знания, возникшая на стыке возрастной психологии и психофизиологии, социальной психологии, клинической психологии, педагогики, психиатрии, валеологии и др. К сожалению, пока среди авторов нет концептуального единства и четкого понимания многих вопросов психологии здоровья ребенка.

Основной задачей практического направления, которая по-разному решается в практическом образовании и здравоохранении, является сохранение, укрепление физического и психического здоровья детей и изучение факторов его разрушающих.

Высшее педагогическое образование в Российской Федерации в настоящее время переживает период коренного реформирования, в том числе обновления содержания образования. С этих позиций дисциплина «Психология здоровья ребенка» позволяет закре-

пить знания студентов об основах психологии детского здоровья и болезни, глубже осмыслить с учетом возрастно-психологических особенностей ребенка такие базовые понятия, как «здоровье», «физическое здоровье», «психическое здоровье», «психологическое здоровье», «внутренняя картина болезни», «психоматические нарушения», «образ жизни» и др.; развить умения и навыки эффективного общения и взаимодействия с детьми и их родителями в зависимости от выявленной патологии; овладеть основными методами психолого-педагогической диагностики психоэмоционального состояния детей и подростков, а также освоить основные умения в области просвещения детей и их родителей о здоровом образе жизни и профилактике нервно-психических заболеваний.

Практикум состоит из двух разделов.

Первый раздел содержит две темы с практическими заданиями, посвященными освоению общих аспектов психологии здоровья человека и его образа жизни.

Второй раздел включает пять тем, практические задания которых позволяют осмыслить особенности изменения личностной сферы у детей при соматических и некоторых психических заболеваниях, а также факторы и особенности психосоматических нарушений. В данном разделе представлены темы, посвященные психологии здоровья семьи и детско-родительских отношений, а также психофизиологическим, психогигиеническим и дифференциальным аспектам организации школьного обучения и отрицательному влиянию современных гаджетов на психическое здоровье ребенка, и развитие его личности в целом.

Каждая тема включает в себя перечень рекомендуемых литературных источников для выполнения заданий и практические задачи разного уровня сложности: вопросы для размышления и самоконтроля, практические задания, направленные на усвоение основных понятий курса, профессиональные задачи, проектные, дискуссионные, рефлексивные исследовательские задания и учебно-профессиональные упражнения.

Задания носят выраженный практикоориентированный характер и позволяют повысить уровень профессиональной компетентности будущих педагогов в области готовности к обеспече-

нию охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6); способности осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся (ОПК-2); готовности к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса (ОПК-3); готовности реализовывать профессиональные задачи образовательных, оздоровительных и коррекционно-развивающих программ (ПК-2); готовность создавать условия, облегчающие адаптацию детей к учебному процессу на начальном этапе обучения в образовательной организации (ПК-10) и др.

Практикум «Психология здоровья ребенка» предназначен главным образом для студентов, обучающихся по направлениям «Педагогическое образование» и «Психолого-педагогическое образование», и магистрантов, обучающихся по магистерской программе «Начальное образование», при освоении дисциплин «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе», «Система работы с детьми с ослабленным здоровьем», «Адаптация ребенка к школе», «Педагогическая психология», «Психология и педагогика начального образования».

Может использоваться как самостоятельный курс по выбору на других педагогических направлениях и профилях. Задания, представленные в пособии, могут быть полезны при освоении курсов «Медицинская психология» и «Личность и деятельность врача» студентами медицинских вузов по специальности 31-05-02 «Педиатрия» а также педагогам, педагогам-психологам дошкольных образовательных учреждений и для педагогов начальной школы.

РАЗДЕЛ I.

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ И ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

ТЕМА 1.1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ:

1. *Амосов, Н. М.* Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья // Электронная библиотека «RoyalLib.com». – URL: http://royallib.com/book/amosov_nikolay/entsiklopediya_amosova_algorithm_zdorovya.html (дата обращения: 27.04.2016).

2. *Багданович, Л. А.* Записки психиатра / Л. А. Багданович // Книжный klex.ru. – URL: <http://www.klex.ru/950> (дата обращения: 15.04.2016).

3. *Васильева, О. С.* Психология здоровья. Феномен здоровья в культуре, в психологической науке и обыденном сознании : учеб. пособие / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – Ростов н/Д. : Мини Тайп, 2013. – 479 с.

4. Диагностика здоровья. Психологический практикум / под ред. проф. Г. С. Никифорова. – СПб. : Речь, 2011. – 950 с.

5. *Зорин, К. В.* Здоровье без магии. Православный доктор отвечает читателям / К. В. Зорин. – М. : Русский Хронограф, 2011. – 304 с.

6. *Менделевич, В. Д.* Клиническая и медицинская психология: Практическое руководство / В. Д. Менделевич // Книжный klex.ru. URL: <http://www.klex.ru/739> (дата обращения 21. 12. 2016).

7. *Пахальян В. Э.* Развитие и психическое здравье. Дошкольный и школьный возраст / В. Э. Пахальян. – СПб. : Питер, 2006. – 240 с.