

## ЛЕКЦИЯ НА ТЕМУ: «ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА»

Психическое здоровье — это общее понятие, включающее в себя нормальное эмоциональное, поведенческое и социальное самочувствие. Все эти компоненты тесно связаны между собой. Например, плохое самочувствие влияет на поведение человека и, в свою очередь, на то, как он общается с другими людьми. И наоборот, то, как он общается с другими, влияет на его собственное поведение и настроение. Итак, в основе любых нарушений психического здоровья ребенка лежат эмоциональный, поведенческий и социальный аспекты.

Детство в свою очередь — это время перемен. Психическое и физическое развитие ребенка на каждой возрастной ступени развития отличается от другой ступени частотой и тяжестью тех или иных проблем. Надо понимать и то, что каждая возрастная ступень в развитии ваших детей имеет нормальные и индивидуальные различия. Прежде чем ребенок научится контролировать свои эмоции, он должен научиться их осознавать и определять (отличать друг от друга). Для этого детям необходимо научиться свои эмоции проговаривать и обсуждать. Эта задача особенно сложна для подростков, так как их возможности словесного общения ограничены по сравнению с возможностями взрослых.

Психическое здоровье детей требует постоянного анализа и в случае необходимости корректировки окружающей среды, имеющей специфические особенности для каждого возрастного периода и для каждого конкретного ребенка, вступившего в данный период.

*Почему понадобилось введение еще одного понятия — «психологическое здоровье» и в какой связи оно находится со здоровьем психическим?*

Термин «психологическое здоровье» был введен И.В. Дубровиной. Если термин «психическое здоровье» имеет отношение прежде всего к отдельным психическим процессам и механизмам, то термин «психологическое здоровье» — относится к личности в целом. Разграничивая сферы психического и психологического здоровья, мы разграничиваем их инструментарий, критерии определения нормы, пути и методы коррекции нарушений.

Психологические отклонения более обратимы, их своевременная диагностика и грамотная коррекция призваны помочь ребенку выработать средства саморегуляции, позволяющие ему с помощью взрослого справляться с внутренними проблемами.

Что же такое норма психологического здоровья, на которую мы должны ориентироваться, организовывая свою работу с детьми? Если для психического здоровья норма — это отсутствие патологии, симптомов, мешающих адаптации человека в обществе, то для определения нормы психологического здоровья важно наличие определенных личностных характеристик.

И если заботой медицинских работников по большей части является избавление от патологических факторов, то направление действий педагогов идет в сторону оказания помощи в приобретении полезных свойств, способствующих успешной адаптации. Кроме того, норма психического здоровья предполагает не только успешную адаптацию, но и продуктивное развитие ребенка на благо самому себе и обществу, в котором он живет.

Определяя критерии нормы психологического здоровья ребенка, которые являются для нас основой дифференцирования психологической помощи детям, мы исходим из следующего положения: основу психологического здоровья составляет полноценное психическое развитие ребенка на всех этапах онтогенеза, т.е. во все возрастные периоды его общего развития. Психологическое здоровье ребенка отличается совокупностью личностных новообразований, которые еще не появились у ребенка, но должны присутствовать (в идеале), причем отсутствие их у ребенка не должно восприниматься как нарушение. Поскольку психологическое здоровье предполагает наличие динамического равновесия между личностью ребенка и средой, то ключевым критерием становится адаптация ребенка к социуму. Мы для себя в своей практике выделяем несколько уровней психологического здоровья ребенка, они достаточно условны, однако необходимы для организации практической работы с детьми.

К *первому уровню* относятся дети, которые не нуждаются в психологической помощи. Они устойчиво адаптированы к любой среде, обладают резервом для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности. Этот идеальный образ ребенка-творца редко встречается в практике работы МДОУ, выражает совершенную степень психологического здоровья, его высший креативный, т.е. творческий, созидательный уровень.

Ко *второму, адаптивному уровню* мы относим большинство относительно «благополучных» детей, в целом адаптированных к социуму, но по результативности диагностических исследований проявляющих отдельные признаки дезадаптации, обладающих повышенной тревожностью. Такие дети не имеют достаточного запаса прочности психологического здоровья и нуждаются в групповых занятиях профилактически-развивающей направленности. Это группа относительного риска, она довольно многочисленна и представляет средний уровень психологического здоровья.

К *третьему, низкому уровню психологического здоровья, ассимилятивно-аккомодативному*, относятся дети с нарушением баланса процессов ассимиляции и аккомодации, т.е., либо не способные к гармоничному взаимодействию, либо проявляющие глубинную зависимость от факторов внешнего воздействия, не владея механизмом защиты, отделением себя от травмирующих влияний среды.

Дети с преобладанием процессов ассимиляции, в практике наблюдения стремятся во что бы то ни стало изменить окружающий мир, при этом они не готовы к самоизменению в соответствии с внешними требованиями и интересами окружающих. У этих детей дезадаптация активно проявляется в эпатажном поведении, конфликтах со сверстниками, домашних аффективных реакциях, капризах и т.д.

Для детей с преобладанием процессов аккомодации, напротив, характерно наблюдается приспособленчество к требованиям внешнего мира в ущерб собственным потребностям и интересам. Это «удобные» тихие дети, прилежные и старательные, которыми гордятся родители. Их ставят в пример педагоги, которые не всегда замечают, что они пребывают в состоянии стойкого эмоционального дискомфорта. Этой группе детей следует уделять особое внимание.

Выделенные уровни позволяют нам дифференцировать психолого-педагогическую помощь детям. С детьми первой группы достаточно проводить лишь развивающую работу, обеспечивающую зону его ближайшего развития. Детям второй группы необходима целенаправленная психопрофилактическая помощь с использованием групповой работы. Детям, попавшим в третью группу, необходима серьезная индивидуальная коррекционная помощь.

Рассматривая проблему комплексного обеспечения психического здоровья детей, очень перспективным является подход к проблеме психического здоровья с точки зрения полноты богатства развития личности маленького человека.

Психологическое здоровье неразрывно связано со здоровьем психическим, состояние и развитие которого еще не занимает подобающего ему места в педагогических и психологических программах работы с ребенком.

*Забота о психологическом здоровье предполагает внимание к внутреннему миру ребенка, к его чувствам и переживаниям, увлечениям и интересам, способностям и знаниям, его отношением к себе, сверстникам, взрослым, к окружающему миру, к жизни как таковой.*

*Во-вторых, нужно построить и модифицировать развивающую среду, таким образом, чтобы она была максимально благоприятна для психического развития каждого ребенка, его внутреннего мироощущения. Учебно-воспитательный процесс мы строим по гибким схемам, для своевременной корректировки, изменения и трансформирования его в зависимости от психологических особенностей тех детей, которые поступили в ДОУ.*

*В-третьих, необходимо помочь каждому конкретному ребенку в решении тех проблем, которые возникли у него самого во взаимосвязи с окружающей его средой.*

Для оказания психолого-педагогической помощи таким детям продумывается

комплексная система действий, конкретных мероприятий в совокупности со специалистами и родителями, что позволяет преодолеть или хотя бы скомпенсировать возникшую проблему психического состояния ребенка. Очень важно помнить и осознавать, что отношение взрослых к ребенку влияет не только на становление личности, но и на психическое здоровье детей.

Известно, что дошкольный возраст характеризуется сильной эмоциональной зависимостью от матери и взрослого. Именно от них и благодаря им ребенок развивается, впервые слышит человеческую речь, постигает сложную систему человеческих взаимоотношений. Эмоциональная депривация способствует нарушению адаптации ребенка, провоцирует психоневрологические нарушения. Доказано, что дети, которые лишены возможности полноценного эмоционального общения с матерью, во многом отстают от своих сверстников в физическом, интеллектуальном, эмоциональном развитии. Такие дети начинают поздно говорить, ходить, их игровая деятельность характеризуется бедным сюжетом и однообразием, часто наблюдаются предметные манипуляции. Дети пассивны, нелюбознательны, они не владеют навыками общения с другими детьми и взрослыми. Таким образом можно увидеть, что эмоциональное общение ребенка со взрослым является основополагающим и ключевым для психического развития и психологического здоровья. Душевный компонент характеризуется состоянием общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватное поведение.

К признакам душевного неблагополучия можно отнести:

- Тревога и отчаяние,
- Неспособность радоваться
- Чувство вины и стыда перед самим собой
- Отсутствие цели
- Опустошенность
- Утрата идентичности

Психологическое здоровье позволяет личности стать постепенно самодостаточной, когда она все больше ориентируется в своем поведении и отношениях не только на извне задаваемые нормы, но и на внутренне осознаваемые самоориентиры. Задача взрослых – психологов, педагогов, родителей – помочь ребенку в соответствии с его возрастом овладеть средствами самопонимания, самопринятия и саморазвития в контексте гуманистического взаимодействия с окружающими его людьми и в условиях культурных, социальных, экономических и экологических реальностей окружающего мира. Для эмоционального благополучия ребенка чрезвычайно важно, чувствует ли он в семье, что его любят, значим ли он для родителей или нет, как он сам относится к родителям. Очень часто ссоры между родителями воспринимаются ребенком как тревожное событие, ситуация опасности. Такие конфликты вызывают у детей постоянное чувство беспокойства, неуверенности в себе, эмоциональное напряжение. Особенно тяжелыми бывают последствия, когда взрослые вовлекают ребенка в свои сложные взаимоотношения и длительные конфликты.

Как позаботиться о психическом здоровье ребенка:

- Активно слушайте и только потом советуйте
- Будьте терпеливы
- Рассказывайте о своих чувствах, признавая чувства ребенка
- Говорите правду
- Будьте примером здорового поведения
- Пусть рядом с ребенком находятся здоровые взрослые
- Будьте предсказуемы в своих поступках, держите обещания
- Научите его правилам безопасности
- Верьте ребенку и верьте в него
- Задавайте открытые вопросы
- Выделите в графике время для семьи
- Ограничивайте время пользования компьютером и гаджетами для всей семьи

- Обнимайте ребенка
- Вместе сделайте упражнение на расслабление
- На своем примере научите ребенка прощать
- Когда ребенка захлестывают эмоции, говорите с ним спокойно
- Помните, что поведение ребенка-ключ к пониманию его чувств и потребностей
- Не отлынивайте от игр и упражнений
- Устанавливайте и соблюдайте границы дозволенного
- Живите здесь и сейчас

Поэтому, психологическая служба образования направлена на создание психолого-педагогических условий, обеспечивающих духовное развитие каждого ребенка, его душевный комфорт, что лежит в основе психологического здоровья.

Итак, главной целью деятельности любой психологической службы учреждения где находятся дети является психологическое здоровье детей дошкольного и школьных возрастов. Психологическое здоровье предполагает здоровье психическое, основу которого составляет полноценное психическое развитие ребенка на всех этапах детства.