

Психологическое здоровье ребенка

Традиционно выделяют следующие компоненты здоровья:

- психическое здоровье;
- социальное здоровье;
- физическое здоровье.

В качестве одной из составляющих здоровья человека в целом выделяют *психологическое здоровье*. Оно является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Таким образом, с одной стороны, психологическое здоровье является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни.

В зависимости от адаптированности человека в социальной среде выделяют **три уровня психологического здоровья:**

- 1) креативный уровень;
- 2) адаптивный уровень;
- 3) дезадаптивный уровень.

Применительно к детям дошкольного возраста основными показателями сформированности психологического здоровья являются процесс адаптации при поступлении в ДОУ, уровень развития коммуникативных навыков, уровень положительной мотивации к социально важной для данного возраста деятельности, отсутствие отклонений в поведении.

Каковы же условия приобретения и сохранения психологического здоровья детьми?

Если в младенчестве основное влияние на развитие личности малыша осуществляется матерью, в раннем возрасте существенную роль играет эмоционально и физически доступный отец, то в дошкольном детстве на ребенка воздействует семейная система в целом. Для нормального развития ему необходимо уже не только собственное общение с матерью и отцом, но и наличие теплых, доброжелательных отношений между родителями. Конфликтные взаимоотношения или их крайний вариант – развод нарушают процесс идентификации. Кроме того, важен и опыт общения с воспитателями детского сада, который ляжет в основу восприятия ребенком последующих чужих значимых фигур.

Важны также и следующие условия:

1. Содействие формированию активности ребенка, которая особо необходима ему для саморегуляции. Очень важно, чтобы в сензитивный период активность ребенка получила возможность реализации в условиях позитивного общения и соответствующим образом организованного обучения. Неадекватная организация блокирует активность, снижает ее уровень или придает ей другую направленность.

2. Наличие опыта самостоятельного преодоления препятствий. Широко распространенное мнение о необходимости полного эмоционального комфорта абсолютно неверно.

3. Всемерная поддержка развития рефлексии, когда взрослый побуждает ребенка к пониманию себя, своих особенностей и возможностей, причин и последствий своего поведения.

4. Наличие ценностных ориентаций в развитии ребенка, когда он получает возможность приобщиться к идеалам взрослых, их жизненным устремлениям и соответственно этому строить свое миропонимание.

Взаимосвязь психологического и физического здоровья детей.

Чем младше ребенок, тем более выражена эта взаимосвязь. Так, повторяющиеся инфекции, отиты и бронхиты, астма, расстройства питания, нарушения сна рассматриваются как реакции ребенка на плохо переносимые внешние условия.

Психосоматические проявления имеют не только соматические симптомы. Известный французский психиатр приводит следующую **классификацию психопатологий** младенчества, в появлении которых основная роль принадлежит психологическим факторам:

1) соматически проявляющиеся расстройства: бессонница, анорексия, булимия, рвота, запор, понос, расстройства дыхания;

2) нарушения развития: задержки и дизгармония в овладении речью, двигательными навыками, социальными отношениями;

3) расстройства, проявляющиеся в моторике: чрезмерная двигательная активность или инертность, ритмические движения корпуса, вращение головы;

4) умственно-душевные расстройства: депрессия, возбужденность, апатия, фобические расстройства и т.п.

Работа, связанная с сохранением психологического здоровья, включает в себя несколько этапов: диагностику, определение какому уровню психологического здоровья соответствует ребенок, групповую, психопрофилактическую или индивидуальную коррекционную работу и заключительную диагностику с целью оценки эффективности психолого-педагогических воздействий. При этом следует отметить, что положительный результат возможен только в том случае, если имеются определенные психолого-педагогические условия, обеспечить которые могут окружающие ребенка, взрослые – педагоги и родители.

Родители должны преследовать цель формировать у детей такие качества, как:

А) Умение любить себя и другого человека.

Б) Личностная рефлексия.

В) Потребность в саморазвитии.

Как можно научить любить себя и другого человека? Прежде всего, ребенок должен чувствовать доброжелательное отношение к себе. А для этого по возможности нужно акцентировать внимание на тех позитивных качествах, которые вы в нем замечаете. К сожалению, взрослые склонны акцентировать внимание

преимущественно на недостатках детей, а не на их достоинствах. А поскольку в словаре взрослых преобладает негативная лексика. Ею активно пользуется и ребенок, он просто не умеет словами «погладить» другого. Здесь можно использовать такую игру: ребенку предлагается подойти к другому ребенку или члену своей семьи и, глядя ему в глаза, закончить фразу: «Мне в тебе нравится...»

Важно отметить, что общение в семье должно строиться не по типу «родитель - ребенок», а по типу «взрослый - взрослый». То есть похвала не должна быть высказана с позиции родителя. Приведем примеры воодушевляющих высказываний: «Я уверен, что ты сам в этом разберешься», «Я уверен, что ты сможешь сделать это», «Ты придумал, как сделать, чтобы у тебя получилось» и т.п.

Следующее важнейшее направление **сохранения психологического здоровья детей – содействие развитию у них рефлексии.** Старших дошкольников полезно побуждать к содержательному оцениванию результатов своих учебных действий, т.е. рефлексированное оценивание того, «кем я был» и «кем я стал», каких результатов добился и каким путем я шел к этим достижениям, какие трудности я испытывал и как их преодолевал. Необходимо учить ребенка определять границы своего незнания и вырабатывать у него потребность обращаться к различным источникам информации (к взрослым, сверстникам, литературе). И, конечно же, самое главное привить детям потребность самооценивания.

Очень важно, если **родитель понимает и может выразить словами чувства ребенка в той или иной ситуации.** Так он помогает ребенку лучше понять самого себя и показывает, что понимает его состояние. Например, «Я понимаю, что ты расстроен, что у тебя не получилась работа, и тебе обидно, что это произошло именно с тобой». Чтобы увидеть, что происходит в душе ребенка, нужно отодвинуть в сторону собственные переживания и ожидания.

Полезно освоить так называемые **«Я - высказывания»**, переносящие акцент в той или иной трудной ситуации с осуждения ее виновника на чувства, которые вызвала данная ситуация у педагога. Например, реплики типа «Ты опять ударил Машу?» нужно заменять фразами: «Я огорчена, что ты не можешь поладить с Машей» или «Я беспокоюсь, что ты не можешь подружиться с детьми» и т.п.

Потребностно-мотивационное направление связано с сохранением психологического здоровья детей и предполагает формирование у них потребности в саморазвитии. Это, пожалуй, самое трудное, т.к. связано с собственным развитием родителей.

Психологическое здоровье дошкольника

1. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.
2. Правильно организованный режим дня - домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.
3. Полноценное питание - включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С, Д, минеральными солями.
4. Закаливание ребенка в условиях семьи.
5. В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку. Пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры.

6. Важно помнить, что игра является ведущей деятельностью дошкольника, так что не лишайте ребенка детства.

Создание благоприятного психологического климата в семье

1. Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с Вами спокойно и уверенно:

- слушайте своего ребенка;
- проводите с ним как можно больше времени;
- делитесь с ним своим опытом;
- рассказывайте ему о своем детстве, победах и неудачах.

2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда Вы находитесь под воздействием стресса и Вас легко вывести из равновесия:

3. Рекомендуем с самого начала строить взаимоотношения с ребенком на фундаменте согласия и взаимопонимания.

4. Постарайтесь уберечь ребенка от возможных конфликтов между взрослыми: даже если назревает какая-то ссора, ребенок не должен видеть ее, а тем более быть участником.

Если:

- Ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть;
- Ребёнка высмеивают, он становится замкнутым;
- Ребёнка хвалят, он учится стать благородным;
- Ребёнка поддерживают, он учится ценить себя;
- Ребёнок растёт в упреках, он учится жить с чувством вины;
- Ребёнок растёт в терпимости, он учится понимать других;
- Ребёнок растёт в честности, он учится понимать других;
- Ребёнок растёт в безопасности, он учится верить в людей;
- Ребёнок живёт во вражде, он учится быть агрессивным;
- Ребёнок живёт в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире;