**Психологическое здоровье ребенка**

Здоровье – одна из важнейших ценностей человека. Это находит отражение в пословицах, поговорках, афоризмах, народной мудрости. Важным в определениях здоровья является отношение к нему как к динамическому процессу, что допускает возможность управлять им.

**Определение здоровья, данное Всемирной организацией здравоохранения, звучит так:**

***Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических недостатков»***

Основываясь на определении ВОЗ, выделяют следующие компоненты здоровья: физическое, психическое, социальное и нравственное здоровье.

**здоровье физическое –** это состояние, при котором у человека имеет место гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды; это здоровье тела, рост и развитие органов и систем организма, физическая активность, выносливость, устойчивый иммунитет;

**здоровье психическое** включает способность адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители; общий душевный комфорт, адекватное поведение, умение управлять своими эмоциональными состояниями, преодолевать стресс, это психическая активность, потребность в саморазвитии, в познании себя.

**здоровье социальное** – гармоничное отношение личности в социальной структуре общества, деятельное отношение человека к миру, социальная активность, благополучные отношения с окружающими, наличие дружеских связей, усвоение правил и ценностей общества, принадлежность к определенной социальной группе, достаточно высокий социальный статус, адекватная самооценка, развитая эмпатия (умение понимать других людей).

**здоровье нравственное –** система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе, этические нормы, правила поведения, духовность, связанная с общечеловеческими истинами добра, любви, милосердия, красоты.

Важно отметить, что все составляющие здоровья взаимосвязаны и нарушения в одном из компонентов приводит к возникновению нарушений в другом.

Сам термин «здоровье» в менталитете россиян однозначно связан с медициной, а его нарушение – с обязательным лечением у врача, экстрасенса, ясновидящего, других различных направлений традиционной и нетрадиционной медициной. Психологическое здоровье связывается обычно со специалистами в области психиатрии и психотерапии.В качестве главных критериев психологического здоровья можно выделить следующие:

* Позитивное самоощущение (позитивный основной эмоциональный фон настроения), позитивное восприятие окружающего мира.
* Высокий уровень развития рефлексии.
* Наличие стремления улучшать качество основных видов деятельности.
* Успешное прохождение возрастных кризисов.
* Адаптированность к социуму, умение выполнять основные социальные и семейные роли.

Понятно, что представленный образ психологически здорового человека следует рассматривать как идеальный, как эталон. В большинстве своем дети имеют те или иные отклонения от него, и это нормально. В результате психологического дискомфорта могут возникнуть такие заболевания как: бронхиальная астма, головные боли и приступы рвоты все эти симптомы лежат в основе ***неврозов***.

Неудовлетворение основных потребностей детей очень быстро проявляется в нарушениях поведения ребенка и в формировании отрицательных черт личности.

Любой стресс для ребёнка оказывает прямое влияние на его физическое и психическое состояние.

Психологический дискомфорт возникает в результате фрустрации - негативное психическое состояние, обусловленное невозможностью удовлетворения тех или иных потребностей ребенка. Наличие фрустраций у ребенка может обусловливать формирование таких черт характера, как агрессивность, возбудимость, пассивность. Чаще всего к этому приводят различные психологические травмы у детей.

***Психологические травмы у детей.***

Внутренний мир ребёнка состоит из ярких, счастливых и дорогих для него картин воспоминаний. И вдруг в это радостное и безмятежное существование вторгается травма! Черная, жестокая и нелепая, всегда неожиданная, физическая травма несёт с собой и физические потери, которые, на фоне пережитой угрозы для жизни, часто сопровождаются и психологической травмой.

Причины:

дорожная авария или теракт,

тяжёлый ожог или собственная болезнь,

смерть близкого человека или его болезнь.

Ребёнок может пережить психологический шок, даже если он был лишь очевидцем трагического события, а не непосредственным его участником. При этом сила его эмоций настолько высока, что сбивает все отлаженные механизмы психологической защиты. У ребёнка исчезают как ощущение защищённости и целостности собственного тела, а так же чувство уверенности в себе и в близких людях. Восприятие человеком события как травматического очень индивидуально и зависит от его личности, степени вовлечённости в это событие, его предыдущего опыта восприятия и преодоления драматических ситуаций. К счастью, для большинства из нас, особенно для тех, кто не являлся прямым участником трагедии, последствия такого события могут ограничиться лишь естественной реакцией страха. И эти люди затем возвращаются к нормальной жизни, воспринимая потери как неотъемлемую часть этой жизни, и научившись от них отвлекаться. В некоторых случаях, особенно если ребёнок (это относится также и к взрослому) непосредственно участвовал в трагическом событии, у пострадавшего нередко развивается психологическое расстройство, так называемый ***посттравматический стресс***. При этом его преследуют навязчивые и часто повторяющиеся страшные картины происшедшей трагедии, избавиться от которых он не в состоянии; постоянно мучают ночные кошмары, чувства беспокойства и тревожности. Всё это, вместе взятое, приводит к сбоям в привычном функционировании организма, парализует жизнь и разрушает личность ребёнка. Посттравматический стресс может сопровождаться депрессией, соматическими жалобами, фобиями, расстройством поведения (агрессивностью), проблемами питания и сна. При этом дети боятся оставаться одни и требуют постоянного присутствия взрослого. Они избегают посещения мест, связанных с трагедией и любой лёгкий намёк на травму вызывает у них бурно выражаемый негативизм или другие симптомы (например, жалобы на боли в животе и т.п.). Последствия психологических травм проявляются и также и в игровой деятельности ребёнка, которая в этих случая характеризуется регрессивными и стереотипными элементами с навязчиво повторяющимся сюжетом, так или иначе связанным с трагедией. При этом у ребёнка резко сужается круг интересов, появляются отчуждённость и стремление к одиночеству. Регрессивная тенденция часто отражается и на развитии ребёнка, снижается успеваемость в школе, появляются проблемы внимания, чрезмерная раскованность, состояния паники, излишние настороженность и напряжённость.

К. Флейк – Хобсон выделяет для детей раннего и дошкольного возраста характерны следующие **ситуации повышенного риска возникновения психологической травмы**:
1.Ситуации, связанные с отсутствием или утратой чувства защищенности:

враждебная, жестокая семья;

эмоционально отвергающая семья;

не обеспечивающая надзора и ухода семья;

негармоничная семья (распадающаяся или распавшаяся);

чрезмерно требовательная семья (доминирующая гиперопека);

появление нового члена семья (отчим, мачеха, брат, сестра);

противоречивое воспитание или смена типа;

чуждое окружение за рамками семьи (язык, культура).

2. Ситуации, вызывающие беззащитность из–за отрыва от семьи:

помещение в чужую семью;

направление в детское учреждение;

госпитализация.

Существуют и другого типа трудные ситуации, которые с большей вероятностью могут встретиться в жизни практически каждого ребенка. Это так называемые ***«ситуации стресса обыденной жизни»*** – повседневные, зачастую и повторяющиеся события, способные вызвать затруднения и отрицательные переживания (например, посещение зубного врача, ссора с товарищем, ответ у доски и др.). Их влияние на развитие детской личности не менее велико. Это можно объяснить тем, что все подобные, казалось бы, «мелочи жизни» нужно преодолевать, каждый раз необходимо находить то или иное решение. Именно в таких обыденных ситуациях ребенок ‑­ приобретает удачный или неудачный опыт преодоления препятствий, определяет собственное отношение к трудностям, пробует, «примеряет» разные способы действия, вырабатывает наиболее приемлемую для себя тактику поведения. Проблема сохранения психического здоровья детей и профилактики его нарушений является предметом пристального внимания специалистов разных областей: медиков, педагогов, психологов. Однако не менее важная роль в ее решении принадлежит и тем, кто принимает в жизни детей непосредственное участие и имеет с ними каждодневный контакт – родителям. С точки зрения обсуждаемой проблемы – трудные ситуации у детей – роль родителей представляется двоякой: во-первых, именно родители нередко создают своим детям трудные жизненные ситуации. Подавляющее число психотравмирующих ситуаций спровоцировано семьей, и родители являются теми взрослыми, которые учат детей преодолевать трудности жизни.
Влияние родителей на становление у детей способов поведения в трудных ситуациях крайне велико.

**Можно выделить, по меньшей мере, три аспекта такого влияния:**
1. **Стиль семейного воспитания**, который во многом формирует личность ребенка. Так, психологами выделены 3 группы детей, склад характера которых соответствовал определенным типам воспитательных воздействий, практикующихся в семье.
*Были установлены следующие зависимости*:
А) авторитетные родители – инициативные, общительные, добрые дети;
Б) авторитарные родители – раздражительные, склонные к конфликтам дети;
В) снисходительные родители – импульсивные, агрессивные дети.
2**. Собственное поведение родителей** в различных трудных ситуациях, которое ребенок (сознательно или бессознательно) принимает для себя в качестве примера для подражания.
3. **Целенаправленное обучение детей** конструктивным способам преодоления трудных ситуаций

Семья является важнейшим институтом становления человека как личности. Именно в ней ребёнок получает первый опыт общения, социального взаимодействия. На протяжении какого-то времени семья вообще является единственным местом получения такого опыта. Затем в жизнь человека включаются такие социальные институты такие, как детский сад, школа, улица. Однако и в это время семья продолжает оставаться одним из важнейших факторов социализации личности.

**Психологический климат семьи** можно определить как характерный для той или иной семьи более или менее устойчивый эмоциональный настрой, который является следствием семейной коммуникации.

Психологический климат в семье определяет устойчивость внутрисемейных отношений, оказывает решительное влияние на развитие, как детей, так и взрослых. Он не является чем-то неизменным, данным раз и навсегда. Его создают члены каждой семьи, и от их усилий зависит, каким он будет, благоприятным или неблагоприятным.

Так для **благоприятного психологического климата** характерны следующие признаки: сплоченность, возможность всестороннего развития личности каждого ее члена, высокая доброжелательная требовательность членов семьи друг к другу, чувство защищенности и эмоциональной удовлетворенности, гордость за принадлежность к своей семье, ответственность. В семье с благоприятным психологическим климатом каждый ее член относится к остальным с любовью, уважением и доверием, к родителям — еще и с почитанием, к более слабому — с готовностью помочь в любую минуту. Важными показателями благоприятного психологического климата семьи являются стремление ее членов проводить свободное время в домашнем кругу, беседовать на интересующие всех темы, вместе выполнять домашнюю работу, подчеркивать достоинства и добрые дела каждого, и одновременная открытость семьи, её широкие контакты.
Когда члены семьи испытывают тревожность, эмоциональный дискомфорт, напряженность, отчуждение, и даже конфликтность межличностных отношений, когда члены семьи относятся отрицательно один к другому, им присуще чувство незащищенности в этом случае говорят о **неблагоприятном психологическом климате в семье**. Все это препятствует выполнению семьей одной из главных своих функций — психотерапевтической, снятия стресса и усталости, а также ведет к депрессиям, ссорам, психической напряженности, дефициту в положительных эмоциях.

Основным условием нормального психосоциального развития ребёнка признается спокойная и доброжелательная семейная обстановка, создаваемая благодаря постоянному присутствию родителей, которые внимательно относятся к эмоциональным потребностям ребёнка, беседуют с ним, поддерживают дисциплину, осуществляют необходимое наблюдение.

Характер внутрисемейных отношений, нравственно-психологический климат семьи оказывают большое влияние на становление личности ребенка. Усваивая нормы поведения и отношений родителей, дети начинают в соответствии с ними строить свои отношения с близкими людьми, а затем переносят навыки этих отношений и на окружающих людей, товарищей, учителей. Если же в семье нет единства в воспитании ребенка, если нарушаются важные педагогические принципы уважения к ребенку и требовательности к нему, то создается почва для неправильного становления характера человека.

***Таким образом, можно заключить, что на психологическое здоровье ребенка оказывают влияние два основных фактора:***

***1. Определенный стиль родительского воспитания в семье.***

***2. Образец отношений и поведения родителей.***

*Очевидно, что психологическая безопасность – важнейшее условие полноценного развития ребенка, сохранения и укрепления его психологического здоровья. Психологическое здоровье, в свою очередь, - основа жизнеспособности ребенка,  которому в процессе детства и отрочества приходится решать отнюдь непростые задачи своей жизни: овладевать собственным телом и собственным поведением, научаться жить, работать, учиться и нести ответственность за себя и других,  осваивать систему научных знаний и социальных навыков, развивать свои способности и строить образ «Я». И задача взрослых помочь и поддержать в трудную минуту формирующуюся личность ребенка.*