

# Психологическое здоровье детей как цель и критерий успешности психологической поддержки детей

Педагог-психолог: Эмиргамзаева А.Л.

Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного развития ребёнка в процессе его жизнедеятельности.

Сегодня не вызывает сомнения тот факт, что практически все дети требуют той или иной психологической поддержки, поскольку находятся под воздействием ряда неблагоприятных факторов.

Важнейший фактор, неблагоприятно влияющий на детей сегодня, - это нестабильность: экономическая, политическая, ценностная.

Среди возможных психотравмирующих факторов можно выделить :

- быстроту трансформации социальной ситуации. В особенности это касается изменения социального статуса и благосостояния людей;

- возрастающий информационный поток, в котором находятся современные дети;

- проблема кризисности развития детей. Многие психологи говорят, что современные дети отличаются от детей, которых изучали Ж. Пиаже, Л.С.Выготский. Стали другими внешние формы активности, например, заметно потускнела сюжетно-ролевая игра, распались многие социально-культурные механизмы (многопоколенная и многодетная семья, разновозрастное сообщество ребят в деревне или в городском дворе).

Сказывается и кризис семьи. Распад семьи наиболее характерен для семей с очень низким и очень высоким уровнем доходов. Процесс социализации ребёнка в однодетной семье происходит при дефиците общения со сверстниками. Внедрение раннего обучения приводит к перераспределению темпов развития познавательных процессов, являющегося фактором риска нарушения здоровья детей. Это может приводить к ухудшению здоровья детей – психического, физического, социального.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создаёт фундамент будущего благополучия личности.

Что понимается под психологическим здоровьем?

Термин «психологическое здоровье» введён И.В.Дубровиной, которая считает, что психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Психологическое здоровье тесно связано с физическим здоровьем, т.к. достаточно очевидна, по мнению медицины, возможность влияния психологических факторов на развитие и течение болезней.

Что же характеризует психологически здорового человека?

В качестве иллюстрации можно привести результаты исследования Джюэтта, изучавшего психологические характеристики людей, благополучно доживших до 80-90 лет. Оказалось, что всем им характерны следующие качества: оптимизм, эмоциональное спокойствие, способность радоваться,

самодостаточность и умение адаптироваться к сложным жизненным ситуациям.

Если составить обобщённый портрет психологически здорового человека, то мы увидим спонтанного, творческого, жизнерадостного весёлого, открытого, познающего себя и окружающий мир человека не только разумом, но и чувствами, интуицией. Его жизнь наполнена смыслом. Это человек, находящийся в полной гармонии с самим собой и окружающим его миром. Таким образом, можно сказать, что ключевым словом для описания психологического здоровья является слово «гармония». Это гармония между различными аспектами: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими. Всё сказанное больше подходит к взрослому человеку.

К психологическому здоровью детей относится:

- интеллектуальное – проявление умственных способностей, любознательности, высокого уровня обучаемости;
- социально-нравственное – честность, эмпатичность, коммуникабельность, терпимость, сформированность навыков общения;
- эмоциональное – уравновешенность, высокая самооценка, эмоционально-эстетическая отзывчивость на прекрасное, способность удивляться и восхищаться.

Условно состояние психологического здоровья ребёнка можно разделить на три уровня:

- к высокому – креативному- можно отнести детей с устойчивой адаптацией к среде, наличием резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности. Такие дети не требуют психологической помощи.
- к среднему уровню – адаптивному- отнесём детей в целом адаптированных к социуму, но по результатам диагностических методик имеют тревожность и проявляют определённые признаки дезадаптации. Такие дети нуждаются в групповых занятиях профилактически-развивающей направленности.
- к низкому уровню – дезадаптивному – отнесём детей, которые используя активную наступательную позицию, стремятся подчинить окружение своим потребностям, не готовые измениться сами или, наоборот, стиль поведения характеризуется прежде всего стремлением приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб своим желаниям и возможностям.

Для организации психологической поддержки необходимо определить факторы риска нарушения психологического здоровья детей. Их можно разделить на две группы:

- средовые (всё, что окружает ребёнка);
- субъективные (его индивидуальные личностные особенности)

**К средовым факторам** относятся неблагоприятные семейные условия и неблагоприятные условия, связанные с детским учреждением. К семейным факторам риска можно отнести нарушения психологического здоровья самих родителей (повышенная тревожность, эмоциональная холодность), неадекватный стиль воспитания (гиперопёка или сверхконтроль), нарушения механизмов функционирования семьи (скандалы, конфликты между

родителями или отсутствие одного из родителей). В детском учреждении психотравмирующей может стать ситуация первой встречи с воспитателем, которая во многом определит последующее взаимодействие ребёнка со взрослым. Проведённые исследования показали, что педагог обычно не замечает 50% направленных к нему обращений детей. С одной стороны это может привести к росту самостоятельности ребёнка, с другой – к негативному психическому состоянию, обусловленному невозможностью удовлетворения тех или иных потребностей. Кроме того, в детском саду ребёнок может попасть в конфликтные отношения со сверстниками, что нарушает эмоциональный комфорт, тормозит формирование его личности.

**К субъективным (внутриличностным) факторам** относятся характер, темперамент, самооценка ребёнка. Учёт индивидуальных особенностей ребёнка при построении работы, особенно оздоровительной, создаёт благоприятную почву для эффективного созидания психологического комфорта и формирования психологического здоровья каждого конкретного ребёнка.

Психологическое здоровье формируется при взаимодействии внутренних и внешних факторов. Основным условием нормального психосоциального развития (помимо здоровой нервной системы) признаётся спокойная и доброжелательная обстановка, создаваемая благодаря постоянному присутствию родителей или воспитателей, которые внимательно относятся к эмоциональным потребностям ребёнка, беседуют, играют с ним, поддерживают дисциплину, осуществляют необходимое наблюдение за ребёнком, предоставляют больше самостоятельности и независимости.

Для эффективной психологической поддержки детей необходимо использовать как групповые, так и индивидуальные формы работы в зависимости от выраженности нарушений психологического здоровья.

#### **Задачи психологической поддержки:**

1. Обучение положительному самоотношению и принятию других людей;
2. Обучение рефлексивным умениям (умение осознавать свои чувства, причины поведения);
3. Формирование потребности в саморазвитии (умение находить в трудных ситуациях силы внутри себя).

Работа по формированию психологического здоровья состоит из следующих этапов:

1. Диагностика тревожности и адаптированности детей к ДООУ и семье, наблюдение за детьми и последующее определение их психологического здоровья
2. Организация развивающих занятий с детьми первого уровня
3. Включение детей, отнесённых ко второму уровню психологического здоровья, в групповые занятия развивающе-профилактической направленности.

4. Коррекционная работа с детьми, относящимися к третьему уровню психологического здоровья (индивидуальные занятия и занятия в малых группах)
5. Консультирование воспитателей и родителей по формированию психологического здоровья.

В процессе индивидуальной и групповой работы используются методы:

- психогимнастика М.И.Чистяковой. Занятия по психогимнастике включают в себя ритмику, пантомиму, коллективные танцы и игры;
- игровые методы:

Сюжетно-ролевые игры способствуют коррекции самооценки ребёнка, формированию у него позитивных отношений со сверстниками и взрослыми;

Подвижные игры- обеспечивают эмоциональную разрядку, снимают торможение, связанное со страхом, способствуют гибкости поведения и усвоению групповых норм, развивают координацию движений;

- изобразительное творчество- один из ведущих методов психокоррекции эмоциональных нарушений у детей. Основная задача состоит в развитии самовыражения и самопознания ребёнка.

Общеизвестен факт влияния педагога на своих воспитанников в процессе педагогического общения и деятельности. Чему научатся дети, каким будет их эмоциональное состояние, зависит от вашего настроения, от вашего умения управлять собой, от вашей способности решать различные проблемы.

- Создавайте в группе спокойную, жизнерадостную обстановку;
- Создавайте условия для формирования у детей положительных взаимоотношений со сверстниками, доверия ко взрослым,
- Создавайте условия для эффективного доверительного сотрудничества с родителями ;
- Проявляйте искренний интерес к личности каждого ребёнка, его состоянию, настроению;
- Демонстрируйте своим поведением уважительное отношение ко всем детям;
- Организовывайте жизнедеятельность детей таким образом, чтобы у них накапливался положительный опыт добрых чувств;
- Учитывайте возрастные особенности и интересы детей;
- Чаще используйте поощрение и поддержку, чем порицание и запрет;
- Учите детей осознавать свои эмоциональные состояния, настроения и чувства окружающих людей;
- учите детей устанавливать связь между поступками, событиями, настроением и самочувствием людей.

Главное, чтобы ребёнок вырос весёлым, активным, самостоятельным, доброжелательным, любознательным, уверенным в себе, инициативным, открытым и сопереживающим, а значит психологически здоровым.