

**КОНСУЛЬТАЦИЯ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ**

Выполнила:

Семенова Ольга Евгеньевна

Педагог-психолог

МБДОУ детский сад № 103

г. Ульяновск, 2018

Психологическое здоровье детей

Развитие ребенка, его психики и личностных качеств во многом определяется теми взаимоотношениями, которые складываются в течение жизни между формирующейся личностью и его ближайшим взрослым окружением. Все, что происходит в общении взрослого и ребенка в дошкольном возрасте, продолжает оказывать влияние на отношение к здоровью в период начала школьной жизни. Отношение ребенка к своему здоровью должны быть предметом педагогического общения с раннего детства. Здоровье является условием успешного функционирования жизнедеятельности человека. Так как здоровье рассматривается на всех уровнях существования человека (биологический, психический, социальный), то оно выступает предметом исследования различных научных дисциплин: анатомии, медицины, психологии, социологии, философии. В рамках психологии здоровье изучается на уровне личности – «психологическое здоровье» - которое «относится к личности в целом, находится в тесной взаимосвязи с высшими проявлениями человеческого духа» (И.В. Дубровина, 1997).

Главной ценностью любого человека является здоровье. Его важнейшими компонентами являются:

1. Физическое здоровье;
2. Психологическое здоровье;
3. Социальное здоровье.

Все они тесно связаны между собой. Нарушения в одном из них приводит к изменениям других составляющих.

Психологическим здоровьем является наивысший уровень психического здоровья. Малыш, который здоров психологически, является счастливым,

живущим в гармонии с собой, не чувствующим дискомфорта внутри своей личности, умеющим защититься, но не нападающим первым. Такие дети легко принимают других людей, они способны чувствовать прекрасное, отличаются чувством юмора, склонностью к творческой работе.

Впервые термин «психологическое здоровье» был введен И.В. Дубровиной, которая рассматривала аспекты психического здоровья, относящиеся к личности в целом и находящиеся в тесной взаимосвязи с высшими проявлениями человеческого духа.

Психологическое здоровье является необходимым условием функционирования и развития человека в процессе жизнедеятельности; представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества, являющихся предпосылкой ориентации индивида на выполнение своей жизненной задачи. Нарушения психологического здоровья делают невозможным полноценное личностное развитие человека, могут негативно влиять на его судьбу или жизненный путь. Основная функция психологического здоровья - это поддержание активного динамического баланса между организмом и средой во всех ситуациях, но в особенности в трудных условиях, требующих мобилизации ресурсов личности.

Психологическое здоровье описывается через различные характеристики: ведущие ценности; личностные особенности; уровень тревожности; успешность адаптации, самореализация и другие. Это приводит к противоречивости в показателях психологического здоровья. Задача выделения единой системы показателей психологического здоровья осложняется тем, что исследования психологического здоровья проводятся на разных возрастных этапах (детство, юношество, взрослость), акцент в изучении делается на показателях, которые характерны для выбранного периода. Это приводит к увеличению количества возможных показателей

психологического здоровья.

Ряд авторов, изучая психологическое здоровье в период детского онтогенеза, делает акцент на следующих показателях психологического здоровья личности: тревожность; характер общения со сверстниками; агрессивность, мотивация, самооценка (А.В. Шувалов, В.Э. Пахальян, И.В. Дубровина).

Так как психологическое здоровье подразумевает наличие подвижного равновесия между индивидом и средой, то в качестве основного критерия можно выделить адаптацию ребенка к социуму. Опираясь на это положение, выделяют несколько уровней психологического здоровья ребенка:

1. Креативный уровень: такие дети легко и достаточно устойчиво адаптируются к любой среде, обладают необходимым резервом для преодоления стрессовых ситуаций и характеризуются активным отношением к действительности.
2. Адаптивный уровень: дети в основном адаптированы к социуму, но у них наблюдаются отдельные элементы проявления дезадаптации, выражающиеся в основном в повышенной тревожности.
3. Ассимилятивно-аккомодативный уровень: к данному уровню относятся дети неспособные к гармоничному взаимодействию с окружающими, либо проявляющие зависимость от факторов внешнего воздействия.

Выделение данных уровней психологического здоровья позволяет дифференцировать психологическую работу с детьми и использовать различные методы работы. С детьми первой группы достаточно проводить лишь развивающую работу, в то время как дети третьей группы нуждаются в серьезной индивидуальной коррекционной работе.

К психологическим аспектам здоровья можно отнести эмоциональное, интеллектуальное и душевное самочувствие. Рассмотрим данные аспекты.

Интеллектуальный аспект выражается в развитии процессов мышления, памяти, речи. Дошкольный возраст ребенка характеризуется переходом от наглядно-действенного к наглядно-образному мышлению. Данное развитие мышления способствует освоить новые виды деятельности – игровую, конструктивную, изобразительную.

Развитие мышления неразрывно связано с развитием речи. В дошкольном возрасте речь начинает выполнять функцию планирования и регулирования деятельности. У ребенка обогащается словарный запас, формируется грамматический и лексический строй речи. Ребенок может не только прокомментировать конкретное событие и выразить сиюминутное желание, но и задуматься, порассуждать о природе, о себе, своих действиях, о своем месте в мире.

Эмоциональный аспект выражается в благополучном эмоциональном состоянии ребенка. 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, отчаяние;
- неспособность радоваться;
- чувство вины и стыда перед самим собой;
- отсутствие цели;
- опустошенность;
- утрата идентичности.

Эксперты выявили, что нарушение психологического здоровья у детей встречается гораздо чаще в ситуации дисгармоничных отношений со взрослыми. Преобладающая часть нарушений психического здоровья у детей имеет две характерные черты:

1. Нарушения представляют собой лишь количественные отклонения от нормального процесса психического развития;
2. Многие их проявления можно рассматривать как реакцию на психотравмирующие ситуации.

Список литературы.

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
2. Баякина О.А. Соотношение понятий психического и психологического здоровья личности// Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2009. – том 11. - №4 (5). – с. 195 – 199.

3. Бойко О.В. Охрана психического здоровья: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2004. – 268 с.
4. Дубровина И.В. Руководство практического психолога. Психическое здоровье детей и подростков / Андреева А. Д., Вохмянина Т. В., Воронова А. П., Чуткина Н. И. /под ред. Дубровиной И. В. — М., 1995–571с.