

## «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА В ДОУ»

Педагог-психолог ГБДОУ №26 Поздникина О.Я.

Хотелось бы начать с цитаты классика Антона Павловича Чехова:

*«Дети святы и чисты. Нельзя делать их игрушкой своего настроения»*

Поэтому мы более подробно остановимся на проблеме психологического здоровья.

«Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов», – гласит один из девизов, вписанных в Устав Всемирной организации здравоохранения.

Мы живем с вами в эпоху кризисов и социальных перемен. Тем не менее, в одних и тех же обстоятельствах мы ведем и чувствуем себя по-разному. На некоторых людей жизненные сложности действуют угнетающе, приводят к ухудшению здоровья. У других те же проблемы способствуют пробуждению скрытых ранее ресурсов, духовному совершенствованию – как бы вопреки экстренным ситуациям. Что же позволяет человеку проявлять жизнестойкость? Что дает ему силы для сохранения здоровья, душевного комфорта, активной созидательной позиции в сложных условиях?

Ребенок же беспомощен в этих ситуациях, но мудрость взрослых дает ему защиту, так как именно окружающие ребенка взрослые способны создать приемлемые условия для его полноценного развития. Основой такого развития является психологическое здоровье, от которого во многом зависит здоровье в целом.

Лишь в последнее время мы, практики, стали все больше и больше понимать, что целью практической психологической работы с детьми в ДОУ может быть психологическое здоровье ребенка, а его психическое и личностное развитие – условием, средством достижения этого здоровья.

Такое наше понимание или предположение основано, во-первых, на анализе отечественной и зарубежной литературы по вопросам психического здоровья; во-вторых на критическом анализе и обобщении своей собственной психолого-медико-педагогической деятельности; в-третьих, на результатах изучения основных проблем, трудностей, удач и неудач, сомнений, достижений, разочарований всех специалистов, работающих в дошкольном учреждении.

Сегодняшняя тема, бесспорно, является актуальной. И особенно хорошо, что о поддержании и формировании психологического здоровья рассуждают педагоги и психологи дошкольного образования – люди, окружающие ребенка с первых его шагов. Через нас, взрослых и семью, ребенок постигает мир, от нас зависит, насколько легко войдет ребенок в сложный взрослый мир. Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного развития ребенка 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. В современной российской действительности мы живем в условиях недостатка (а иногда отсутствия) материальных и духовных ресурсов, необходимых для выживания, полноценного развития и социализации детей. Это может приводить к ухудшению здоровья детей – психического, физического и социального.

#### Упражнение

Если составить обобщенный портрет психологически здорового человека, то мы увидим спонтанного, творческого, жизнерадостного, веселого, открытого, познающего себя и окружающий мир человека не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. Он находится в постоянном развитии и способствует развитию других людей. Такой человек берет ответственность за свою жизнь, прежде всего на себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом. Это человек, находящийся в 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.

Один из самых интересных и замечательных периодов в развитии ребенка, в который идет формирование психологического здоровья – это **дошкольное детство** (примерно от 3 до 6 лет), когда фактически складывается личность, самосознание и мироощущение ребенка.

Эти процессы в первую очередь обусловлены общим психическим развитием, формированием новой системы психических функций, где важное место начинают занимать мышление и память ребенка. Теперь он может не только ориентироваться и действовать в плане конкретных сиюминутных стимулов, но и устанавливать связи между общими понятиями и представлениями, которые не были получены в его непосредственном опыте.

Таким образом, мышление ребенка отрывается от чисто наглядной основы, т.е. переходит от наглядно-действенного к наглядно-образному. Подобное развитие памяти и мышления дошкольника позволяет перейти к новым типам деятельности - игровой, изобразительной, конструктивной. У него, по замечанию Д.Б. Эльконина, «проявляется возможность идти от замысла к его воплощению, от мысли к ситуации, а не от ситуации к мысли».

С развитием процессов мышления неразрывно связано развитие речи. В дошкольном возрасте речь начинает выполнять функцию планирования и регулирования деятельности ребенка, все больше обогащается словарный запас и грамматический строй речи. Теперь ребенок способен не только прокомментировать конкретное событие и выразить сиюминутное желание, но и задуматься, и порассуждать о природе, других людях, самом себе и своем месте в мире. Таким образом, с развитием памяти, мышления, речи неразрывно связано появление мировоззрения и самосознания ребенка-дошкольника.

Вот далеко не полный список тех изменений и новообразований, которые происходят в дошкольном возрасте. Необходимо обратить внимание на ту роль, которую играет взрослый на всем протяжении развития ребенка. Переоценить значение взрослого и, главное, общения со взрослыми для психологического развития и здоровья ребенка трудно. Именно с близким взрослым (мамой, папой, бабушкой и другими) ребенок встречается на первых этапах своей жизни и именно от них и через них знакомится с окружающим миром, впервые слышит человеческую речь, начинает овладевать предметами и орудиями своей деятельности, а в дальнейшем и постигать сложную систему человеческих взаимоотношений. Известно немало примеров, когда дети, по каким-либо причинам лишенные возможности общаться со взрослыми первые несколько лет своей жизни, потом так и не смогли научиться «по-человечески» мыслить, говорить, не смогли адаптироваться в социальной сфере.

В психологической литературе выделены и достаточно глубоко проанализированы факторы, оказывающие влияние на психологическое здоровье ребенка. Большинство из этих факторов носят **социально-психологический, социально-культурный и социально-экономический характер**.

Социально-культурный характер факторов, оказывающих неблагоприятное влияние на психологическое здоровье, обусловлен ускорением темпа современной жизни, дефицитом времени, недостаточными условиями для снятия эмоционального напряжения и для расслабления. Следствием этого являются чрезмерная загруженность родителей, их невротизация, появление множества личностных проблем в сочетании с недостаточной осведомленностью о путях решения внутриличностных конфликтов и о возможностях психологической и психотерапевтической помощи. Подобная личностная дисгармония родителей находит свое отражение в развитии детей и оказывает негативное влияние на их психику.

На эмоциональную атмосферу в семье и на психологическое состояние ее членов влияют также социально-экономические факторы, среди которых А.И. Захаров выделяет такие, как неудовлетворительные жилищно-бытовые условия, занятость родителей, ранний выход матери на работу и помещение ребенка в ясли. Помещение детей в раннем возрасте (до 3-х лет) в детские дошкольные учреждения или привлечение няни для их воспитания является сильным психотравмирующим событием, поскольку такие дети еще не готовы к разлуке с матерью. В ситуации нормального эмоционального общения ребенка с матерью к трем годам у детей формируется чувство «Я», т.е. восприятие себя как отдельного индивида, постепенно уменьшается чувство зависимости от родителей. При частых и длительных разлуках с матерью у детей раннего возраста нарастает потребность в привязанности, что может привести к появлению невротических реакций. В среднем лишь к трем годам у ребенка появляется желание «расстаться» с матерью и стать более независимым. Кроме того, в этом возрасте уже возникает стойкая потребность в общении со сверстниками, в совместных играх с другими детьми. Поэтому ре-

бенка в возрасте трех лет можно помещать в детский сад, не рискуя его психическим здоровьем.

Специалисты единодушны во мнении, что субъективное состояние ребенка имеет непосредственную связь с окружающей его обстановкой (В. И. Гарбузов, В. А. Гурьева, А. И. Захаров, А. С. Спиваковская и др.). Основывая свои выводы на анализе исследований, проведенных в различных странах мира, эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) констатировали, что нарушения психического здоровья гораздо чаще отмечаются у детей, живущих в ситуации дисгармоничных отношений со взрослыми. Эти же исследования обнаружили, что преобладающая часть нарушений психического здоровья в детском возрасте имеет две характерные черты: во-первых, они представляют собой лишь количественные отклонения от нормального процесса психического развития, во-вторых, многие их проявления можно рассматривать как реакцию на психотравмирующие ситуации.

Проблеме супружеских и детско-родительских отношений уделяется пристальное внимание. Попробуем посмотреть на дисгармоничные семейные отношения с позиции ребенка, с точки зрения того влияния, которое оказывают подобные отношения на психологическое здоровье детей дошкольного возраста.

Большинство психологов считает, что психологическое здоровье или нездоровье ребенка неразрывно связаны также со стилем родительского воспитания, зависят от характера взаимоотношений родителей и детей.

Основным условием нормального психосоциального развития (помимо здоровой нервной системы) признается спокойная и доброжелательная обстановка, создаваемая благодаря постоянному присутствию родителей или замещающих их лиц, которые внимательно относятся к эмоциональным потребностям ребенка, беседуют и играют с ним, поддерживают дисциплину, осуществляют необходимое наблюдение и обеспечивают материальными средствами, необходимыми семье. Подчеркивается, что в то же время следует предоставлять ребенку больше самостоятельности и независимости, давать ему возможность общаться с другими детьми и взрослыми вне дома и обеспечивать соответствующие условия для обучения.

Что же мы психологии и педагоги дошкольных учреждений могут сделать для поддержания психологического здоровья наших воспитанников?

Сохранение психологического здоровья обеспечивается действиями по двум направлениям: профилактическом – развитие стрессоустойчивости (готовности к возможным изменениям, нарушающим равновесие); реабилитационном – восстановление равновесия, работоспособности или ресурсного потенциала.

Основой профилактики эмоционального неблагополучия является создание благоприятной атмосферы взаимного доверия и уважения, открытое доброжелательное общение.

Задачи, выдвигаемые для реализации данной цели:

Способствование становлению базовых свойств личности: самооценки и образа «Я», нравственных ценностей, смыслов и установок, социально-психологических ценностей в системе отношений с другими людьми.

Иными словами: помочь ребенку поверить в свои силы, научить детей осознанно воспринимать свои собственные эмоции, понимать эмоциональное состояние других людей, обучать детей этическим ценным формам и способам поведения в отношениях со сверстниками и взрослыми.

Формирование коммуникативных навыков: устанавливать и поддерживать контакт, кооперироваться и сотрудничать.

Проводить консультативную, профилактическую, психодиагностическую и коррекционную работу с семьей. Реализовать эти направления работы можно через:

- индивидуальные (беседы, консультации);
- групповые (консультации, лекции, клубы, дискуссии, диспуты);
- фронтальные (родительские собрания)

Невербальные (наглядные) методы психологического просвещения (стендовая информация, подборка специальной психологической литературы для родителей, папки-раскладушки, альбомы, распечатки тематической информации и др.).

Вербальные методы работы с родителями (консультации, семинары, семинары-практикумы, лекции, родительские клубы, круглые столы, дни открытых дверей и пр.)

Некоторые из видов работы проведенной нами представлены в слайд шоу, а также в бумажном варианте.

Таким образом, для сохранения психологического здоровья и социального благополучия детей необходимо выполнение следующих условий: включение в профилактическую работу всего коллектива ДОУ, активное участие родителей, отбор диагностических методов и развивающих упражнений, адекватных особенностям детей дошкольного возраста. Оценка показателей психологического здоровья проводится нами посредством диагностических методик, методов наблюдения за детьми в различных видах деятельности, проективных рисуночных методик (рисуночный тест «Я в детском саду», «Рисунок семьи» А. Хоментаскас, тест Люшера (ЦТО), карта наблюдений Д.Скотта, «Секрет» Т.А.Репина и др.).

**Спасибо за внимание!** Пожалуйста, ваши вопросы, комментарии и предложения.

## Литература.

1. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья.- СПб., 1998
2. Братусь Б.С. Образ человека в гуманитарной, нравственной и христианской психологии // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии/Под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. М.: Смысл, 1997. – 296 с.
3. Войнов В.Б., Сыроева А.Ф., Варвулева И.Ю. Психоневрологическая оценка состояния детей в динамике 1-3 классов // Физиология развития человека. Материалы международной конференции. – М., 2000.-140 с.
4. Дубровина И.В. Практикум по возрастной и педагогической психологии. – /Авт.- сост. Е. Е. Данилова/ – М.:Издательский центр “Академия”, 1998. – 160 с.
5. Дубровина И. В.Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы.– Москва: Академия, 1995. – 168 с.
6. Дубровина И.В.«Психическое здоровье детей и подростков». –М.: Академия, 2000. – 256 с.
7. Дьяченко О.М., Лаврентьева Т.Н. Психическое развитие дошкольников. - М.: Педагогика, 1984.
8. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. 2-е издание испр.иперераб.-СПб.: Питер, 2003.-512с.
9. Ермолаева М.В. Психология развития. – М, 2003. - 246 с.
- 10.Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики. - 4-е изд. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1981.- 405 с.
- 11.Мухина В.С. Возрастная психологии :Учебник для студ. Вузов.-7-е изд. Стереотип.- М.:Издательский центр«Академия»,»2003.- 456с.
- 12.Мухина В.С. Тайнство детства. – М.: Центр ВЛАДОС, 2005, 362 с.
- 13.Немов Р. С. Психология:Учеб. Пособие для студентов высш. пед. учеб.заведений: В 3 кн. – кн. 3:– 3-е изд. – М.: Гуманит. Центр ВЛАДОС, 1998. – 632 с.
- 14.Никифоров Г.С. Психология здоровья: Учебник для ВУЗов.- СПб.: Питер, 2003.- 607с.
- 15.Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М.: ТЦ «Сфера», 1996.- 240 с.
- 16.Обухова Л.Ф. Возрастная психология: Учебник. – М.:Российское педагогическое агенство.1996,-374 с.
- 17.Обухова Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы.- М.: Тривола, 1995.- 342 с.
- 18.Обухова Л.Ф. Детская психология. –М.: Российское педагогическое агенство, 1999, -285 с.
- 19.Пахальян В.Э. Психопрофилактика и безопасность психологического здоровья детей.// Прикладная психология.-2002.-№5-6
- 20.Пахальян В.Э,Развитие и психологическое здоровье: Дошкольный и школьный возраст. – М.: Питер, 2006,-с.294