

Психологическое здоровье как цель и критерий успешности психологической поддержки детей.

Термин «психологическое здоровье» был введен в научный лексикон доктором психологических наук И.В. Дубровиной, понимающей под этим аспекты психического здоровья, относящиеся к личности в целом и находящиеся в тесной связи с высшим проявлением человеческого духа.

Что включает в себя понятие «психологическое здоровье»?

Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Таким образом, с одной стороны, оно является условием адекватного выполнения человеком (ребенком или взрослым) своих возрастных, социальных и культурных целей, с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни.

Однако, если психологическое здоровье – необходимое условие полноценного функционирования, то насколько оно связано с физическим здоровьем? Само использование термина «психологическое здоровье» подчеркивает неразрывность телесного и психического в человеке, необходимость того и другого для полноценного функционирования.

Если составить обобщенный «портрет» психологического здорового человека, то можно получить следующее.

Психологически здоровый человек – это прежде всего человек спонтанный и творческий, жизнерадостный и веселый, открытый, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом признаёт ценность и уникальность окружающих его людей. Такой человек берет ответственность за свою жизнь прежде всего на самого себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом, хотя он не всегда формирует его для себя. Он находится постоянно в развитии, конечно, способствует развитию других людей. Таким образом, можно

сказать, что «ключевым» для описания психологического здоровья является слово **гармония, или баланс**. Прежде всего это гармония между различными сторонами самого человека: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими и т.п., но так же это и гармония между человеком и окружающими людьми, природой, космосом. При этом гармония рассматривается не как статистическое состояние, а как процесс жизнедеятельности.

Соответственно можно говорить о том, что психологическое здоровье представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества и являющихся предпосылкой ориентации личности на выполнение своей жизненной задачи, при этом жизненная задача понимается как то, что необходимо сделать для окружающих именно конкретному человеку со своими способностями и возможностями. Выполняя её, человек чувствует себя счастливым, в противном случае – глубоко несчастным.

Что включает в себя понятие «психологическое здоровье»?

Бесспорно, психологическое здоровье детей имеет свою специфику.

Для того чтобы её рассмотреть можно обратиться к взглядам И.В. Дубровиной (Практическая психология в образовании, 2003) о соотношении психологического здоровья и развития личности.

Она утверждает, что основу психологического здоровья составляет полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза. Следовательно, психологическое здоровье ребенка и взрослого отличаются совокупностью личностных новообразований, которые ещё не развились у ребенка, но должны присутствовать у взрослого. Таким образом, можно говорить, что психологическое здоровье формируется в течение жизни человека, хотя, безусловно, его предпосылки создаются ещё в перинатальном периоде. Естественно, что в ходе жизни оно постоянно меняется через взаимодействие внешних и внутренних факторов, причем не только внешние факторы могут преломляться через внутренние, о и внутренние факторы могут модифицировать внешние воздействия. **Следующее, что нужно рассмотреть для содержательного наполнения понятия психологического здоровья – это взаимосвязь его с духовностью.** И.В.Дубровина утверждает, что с точки зрения богатства развития личности, в понятие «психологическое здоровье» следует включить духовное начало,

ориентацию на абсолютные ценности: Истину, Красоту, Добро. Таким образом, если у человека нет этической базы, то невозможно говорить о его психическом здоровье. И, как нам кажется, с этим положением можно полностью согласиться.

Оптимальные условия формирования психологического здоровья детей

Психологическое здоровье ребенка – это прежде всего сформированность основных возрастных психических новообразований. Причем те или иные трудности в их формировании свидетельствуют о нарушении психологического здоровья.

Так, уже младенчество вносит важный вклад в формирование Я ребенка.

К концу этого периода у него складывается позитивная эмоциональная представленность Я как предпосылка самоуважения, а также же первичный образ окружающего мира, к которому испытывается базовое доверие.

Но могут сформировываться и неустойчивое или негативное чувство Я, потребность в постоянной помощи, заботе, а также недоверие к окружающему миру, чувство небезопасности.

Кроме того, в младенчестве формируются первые стереотипы взаимодействия с окружающими людьми: стремление к вступлению в близкие отношения или же страх таких взаимоотношений, стереотипность таких отношений. Можно сказать, что здесь же закладываются основы эмоциональной сферы ребенка, а именно – оптимизм и жизнерадостность, эмоциональная отзывчивость. Но возможно и развитие апатии, неспособности к эмоциональному заражению или же неспособность к эмоциональным контактам в целом (синдрому потери чувств).

Важнейшее условие формирования в младенчестве позитивных новообразований – взаимодействие с матерью, адекватное возрасту и темпераменту.

В первые 3- 4 месяца в «ансамбле» мать - ребенок ребенок солирует, что требует от матери значительных усилий. Но и в последующие месяцы влияние матери велико. Через прикосновения, разговоры, но в первую очередь через собственно положительное эмоциональное состояние мать обеспечивает

ребенку чувство безопасности, любви и принятия, служит прообразом внешнего митра. Через мать ребенок также развивает свою активность и учится ею управлять. Так, если мать приходит в восторг от исследовательских попыток ребенка, то тем самым она как бы закладывает фундамент будущей активной жизненной позиции ребенка и его уверенности в себе.

В раннем возрасте Я ребенка получает дальнейшее развитие за счет постепенного осознания ребенком себя и своих желаний. Важнейший аспект этого – осознание Я как активного фактора. И, действительно, к концу раннего возраста формируется автономная позиция, то есть возможность самостоятельно совершать собственный выбор и добиваться его реализации.

Однако, вероятно и затруднение в развитии этой позиции, следствием чего может явиться пассивность, зависимость от оценок взрослых или же постоянное стремление всеми силами удержать, отстаивать свою свободу.

Этот период также является достаточно важным для формирования у ребенка способности подчиняться общественно принятым нормам. К концу его ребенок учится следовать некоторым «можно» и «нельзя», сознательно принимать простейшие правила (самому одеваться, убирать разбросанные кубики и т.п.). В случае нарушенного развития возможно формирование у ребенка стереотипа некритичного подчинения общественным правилам и значимым лицам или же демонстративного неподчинения любым нормам даже в ущерб самому себе.

Ранний возраст вносит важный вклад в развитие эмоциональной сферы ребенка, то есть определяет отношение его с собственной агрессивностью.

Как известно, в этот период происходит количественное возрастание агрессивности, которая при этом направляется преимущественно на главный объект любви – на мать. В норме к трем годам агрессивность ребенка снижается, он приобретает умение сдерживать её или использовать в конструктивных целях – например, в игре. В противном случае может произойти вытеснение агрессивности, или переход её в собственную противоположность – подчеркнутую миролюбивость. К примеру, ребенок, испытывающий гнев и ревность к младшей сестре, будет подходить к её кроватке и беспокоиться, «дышит ли она». В

другом варианте развивается деструктивная агрессивность, то есть стремление разрушать предметы (ломать игрушки, рвать книжки, собственные вещи) или нарушать нормы поведения, то есть в первую очередь не слушаться значимых взрослых.

Каковы условия приобретения ребенком раннего возраста позитивных новообразований?

Это прежде всего - адекватная реакция матери на процесс отделения от неё ребенка, когда она остается физически доступной ему, но не слишком навязчивой.

Кроме того, необходимо сохранение у неё нежных, ласковых отношений без подсознательной агрессивной окраски, несмотря на агрессивные действия ребенка. Большое значение имеет приучение ребенка к опрятности поскольку горшок является основной «ареной», на которой разыгрывается борьба между ребенком и матерью за самостоятельность или контроль.

В этот период увеличивается значимость отца. Наблюдая за нежными отношениями матери и отца, ребенок получает представление о существовании любви между самостоятельными людьми, не находящимися в эмоциональном слиянии. Отец так же здесь выступает прообразом внешнего мира. Присутствие физически и эмоционально доступного отца облегчает отделение от матери, поскольку оно становится не уходом «в никуда», а уходом к кому – то (Фигдор, 1995).

В случае, если воспитанием ребенка занимаются несколько человек, например, мать и бабушка, важно наличие общих требований к ребенку, соблюдение которых строго контролируется взрослыми. Авторитарный или попустительский стили воспитания, а так же чередование то одного, то другого могут привести к довольно серьезным последствиям.

В дошкольном возрасте происходит стабилизация, упрочение Я ребенка и осознание его качественных характеристик: **какой Я – плохой или хороший?** Важнейшее значение для стабилизации Я играет процесс идентификации с родителем своего пола. Под последним понимается не только подражание, но появление возможности чувствовать себя сильным, уверенным, то есть таким, каким хочет видеть себя ребенок. Это происходит за счет того, что родитель как идеальное Я включается в ещё достаточно слабое Я ребенка, укрепляя его и предоставляя силы для развития (Фигдор,

2000). Если этого по тем или иным причинам не происходит, то у ребенка сохраняется инфантивное, слабое Я, которое с возрастом нарабатывает те или иные способы психологической защиты, например, стремление к обязательному успеху, поощрениям и т.д.

В дошкольном возрасте так же активно развивается самосознание. Ребенок осознает себя в целом хорошим, но имеющим некоторые недостатки, и начинает понимать, что основное условие, которое надо выполнять, чтобы быть хорошим, - это соответствовать родительским требованиям. Некоторые авторы считают, что можно говорить о так называемом явлении родительского программирования - формирования под воздействием родительских директив основных жизненных сценариев ребенка. Если же ребенок считает себя недостаточно хорошим, чтобы получить должное внимание позитивными способами, то у него могут складываться и закрепляться различные формы получения негативного внимания: нарушение поведения, ложь, драки и т.д. В этом случае ребенок предпочитает быть наказанным, но обязательно замеченным взрослым.

Значительно расширяется сфера общения за счет включения в неё сверстников и воспитателя детского сада – первого чужого взрослого. Через общение к концу дошкольного возраста формируется такое важнейшее новообразование, как эмоциональная децентрация – умение принимать во внимание чувства и мысли других людей.

Существенную динамику можно наблюдать в эмоционально – волевой сфере дошкольника. Среди основных тенденций возрастает волевая регуляция поведения, начало осознания ребенком своих и чужих чувств, развитие пространственно – временного смещения - возможности помнить свои эмоциональные состояния или предвосхищать их в той или иной ситуации.

Каковы условия приобретения позитивных преобразований ребенком дошкольного возраста?

Если в младенчестве основное внимание на развитие личности ребенка осуществлялось матерью, в раннем возрасте становилось важным наличие эмоционально и физически доступного отца, то теперь на ребенка – дошкольника воздействует семейная система в

целом. Для нормального развития ребенка становится не только собственное общение с матерью и отцом, но и наличие теплого неконфликтного отношения между ними. Конфликтные отношения между родителями или их крайний вариант – развод существенно нарушают процесс идентификации. Кроме того, достаточно важен и первый чужой взрослый – воспитатель детского сада, опыт общения с которым во многом ляжет в основу восприятия ребенком последующих чужих значимых фигур.

Помимо сформированности основных возрастных личностных новообразований, психологическое здоровье включает наличие таких характеристик, как саморегулируемость (внешняя и внутренняя), принятие себя и окружающих, рефлексия, потребность в саморазвитии.

Понятно, о наличии этих характеристик можно говорить только с учетом возрастного аспекта, то есть о возрастных возможностях их проявления.

Наиболее рано, в младенчестве, формируется и проявляется такая характеристика, как принятие ребенком себя. Подчеркивается, что основа её – первичное самоуважение. Кроме того, в этот период начинают формироваться начальные механизмы внешней саморегуляции в виде способности переносить кратковременные состояния депривации, например, голода, отсутствия матери, мокрых пеленок и т. д.

В раннем возрасте к первичному самоуважению добавляется возможность проявления самостоятельных решений, действий. А к способности переносить состояние депривации – самостоятельное преодоление этих состояний, то есть первые попытки преодоления трудностей. Впервые начинает формироваться первичная внутренняя саморегуляция как отсрочка немедленного удовлетворения потребностей и первичная эмпатия как способность почувствовать состояние другого и пожалеть его.

В период с 3 до 3 лет закладываются основы регулирующей функции речи. Большое значение для формирования внутренней саморегуляции у ребенка имеет выработка прочной и действенной реакции на два главных словесных сигнала взрослых: на слово «надо», требующее действия даже вопреки желанию ребенка, и на слово «нельзя», запрещающее действие, желаемое ребенком.

В дошкольном возрасте образ Я ребенка усиливается за счет возможности ребенка проявлять инициативу, выполнять действия с

опорой на собственную фантазию.. Происходит дальнейшее развитие внешней саморегуляции за счет приобретения опыта адаптации к детскому саду. Интенсивно начинает развиваться внутренняя саморегуляция. У детей старшего дошкольного возраста слова «**надо**», «**можно**», «**нельзя**» уже стали основой для изменения поведения, когда мысленно произносятся самим ребенком. К концу дошкольного возраста формируется такое важнейшее личностное новообразование, как эмоциональная децентрация, умение принимать во внимание, учитывать в поведении чувства и мысли другого человека.

В 3 – 4 года возникает способность воспринимать собственные чувства, а затем чувства других людей, то есть начинает формироваться первичная рефлексия. Примерно в это время ребенок начинает осознавать своё желание быть хорошим и стремится к этому, то есть можно сказать, **что появляется первичная потребность в саморазвитии** Правда, как отмечал В.И. Слободчиков, ребенок осознает себя субъектом душевной жизни, собственных хотений уже с 11 месяцев. С этим можно согласиться, добавив, что дошкольник, ставший субъектом, ещё не вполне осознает себя им.

Условия становления выделенных характеристик психологического здоровья ребенка.

К ранее рассмотренным добавляются следующие:

1). Содействие формированию активности ребенка, которая в первую очередь необходима для саморегуляции. Можно говорить о существовании сензитивных периодов для развития того или иного вида активности (двигательной, познавательной, коммуникативной и др.). При этом необходимо, чтобы в сензитивный период активность ребенка реализовывалась в условиях общения и при соответствующих способах обучения. Неадекватная же организация жизненных структур блокирует активность, снижает её уровень или придают ей другую направленность.

2). Одним из важнейших условий становления психического здоровья детей является наличие опыта самостоятельного преодоления препятствий. Таким образом. Широко распространенное мнение о необходимости полного эмоционального комфорта является абсолютно неверным.

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

4). Чрезвычайно важно наличие ценностной среды в развитии ребенка, когда он получает возможность видеть вокруг себя идеалы, определенные ценностные устремления взрослых и соответственно определять собственные ценностные приоритеты.

Взаимосвязь психологического и физического здоровья детей.

Оказывается, чем младше ребенок, тем более выражена эта взаимосвязь.

Существует мнение, что в период младенчества психологические и психосоматические процессы практически неразрывны, а по мере взросления эта взаимосвязь должна ослабевать. Много численные исследования этой области в рамках психоанализа называют «психосоматику «языком младенца», с помощью которого он сообщает о чувстве дискомфорта, те или иных нарушениях своего функционирования.

Это основные направления групповой работы с детьми и примерные методические средства, предлагаемые О.В.Хухлаевой, О.Е..Хухлаевым, И.М. Первушиной в пособии «Тропинка к своему Я»,: Как сохранить психологическое здоровье дошкольников. - «Генезис», 2011.

Педагог – психолог МБДОУ №296» г.о. Самара Иванова А.И.