**Психологическое здоровье детей**

Мы живем в эпоху кризисов и перемен. Тем не менее в одних и тех же обстоятельствах люди ведут и чувствуют себя по-разному. На некоторых людей жизненные сложности действуют угнетающе, приводят к ухудшению их физического состояния. У других те же проблемы способствуют пробуждению скрытых ресурсов, духовному совершенствованию и успешной самоактуализации – как бы вопреки экстремальным ситуациям. Что же позволяет человеку проявлять жизнестойкость? Что дает ему силы для сохранения здоровья, душевного комфорта, активной созидательной позиции в сложных условиях? Как помочь человеку уже с детства находить опору в себе самом, наращивать ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности? Ребенок беспомощен, но мудрость взрослых дает ему защиту, так как именно окружающие ребенка взрослые способны создать приемлемые условия для его полноценного развития. Основа такого развития – психологическое здоровье, от которого во многом зависит здоровье человека в целом.

Не вызывает сомнений тот факт, что практически все российские дети требуют той или иной психологической поддержки, поскольку находятся под воздействием ряда неблагоприятных факторов. Важнейший фактор, неблагоприятного влияющий на детей сегодня, - это нестабильность: экономическая, политическая, ценностная. К сожалению, негативное влияние нестабильной ситуации обсуждается в средствах массовой информации, но практически отсутствует серьезное научное изучение механизма этого влияния, а главное его последствий. Помимо общего фактора нестабильности, среди возможных психотравмирующих условий необходимо выделить быструю трансформацию социальной ситуации. В особенности это касается изменения социального статуса и благосостояния людей. Резкое увеличение уровня дохода, так же как и его уменьшение, можно рассматривать как психотравмирующий фактор как для родителей, так и для их детей.

Следующее, на чем необходимо остановиться, это возрастающий информационный поток, в котором находятся современные дети. Нам близка позиция ученых, которые обсуждают проблему выживания в условиях современной цивилизации. Они говорят, что такое выживание качественно своеобразно и, более того, уникально для истории человеческого рода, поэтому требует глубокого осмысления и выработки соответствующей помощи хрупкой душе ребенка.

Помимо факторов, негативно влияющих на детское развитие, исследователи обсуждают общую проблему кризисности развития российских детей. Сказывается и кризис, испытываемый сегодня семьей. Интересно, что распад наиболее характерен для семей с очень низким и очень высоким уровнем доходов. Кроме того, типичной становится однодетная семья, в которой процесс социализации ребенка происходит при дефиците общения со сверстниками. Поэтому все чаще мы видим детей с внешними признаками взрослости (интеллектуализм, и излишний рационализм). И безусловно, другим детство делает повсеместное внедрение раннего обучения, приводящего к перераспределению темпов развития познавательных процессов и, как убедительно показывают физиологи, являющегося фактором риска нарушения здоровья детей.

Соответственно, целью практической психологической работы с детьми должно стать психологическое здоровье.

Что понимать под психологическим здоровьем?

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, учителем или менеджером, россиянином или австралийцем) своих возрастных, социальных и культурных ролей, с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни. Психологи полагают, что для организации психологической поддержки в качестве цели развития можно принять выполнение человеком личных жизненных задач. Можно использовать для описания целей развития метафору пути: «Каждый человек имеет свой путь, поэтому важно определить, какой путь является именно твоим».

Насколько психологическое здоровье взаимосвязано с физическим здоровьем? Здесь нужно отметить, что само использование термина «психологическое здоровье» подчеркивает неразделимость телесного и психического в человеке. Ученые предполагают, что в качестве предпосылки сохранения физического здоровья можно принять здоровье психологическое. И в качестве иллюстрации (но не доказательства) можно привести результаты изучения психологических характеристик людей, благополучно доживших до 80 -90тлет. Оказалось, что все они **обладали оптимизмом, эмоциональным спокойствием, способностью радоваться, самодостаточностью, умение адаптироваться к сложным жизненным обстоятельствам,** что полностью вписывается в портрет психологически здорового человека.

Если составить обобщенный портрет психологически 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 признает ценность и уникальность окружающих его людей. Его жизнь наполнена смыслом. Он находится в постоянном развитии и, конечно, способствует развитию других людей. Можно сказать, что «ключевыми» для описания психологического здоровья являются слова *гармония*, или *баланс*. Прежде всего, это гармония между различными сторонами самого человека: эмоциональной, интеллектуальной, телесной и психической.

Бесспорно, психологическое здоровье детей имеет свою специфику. Психологическое здоровье ребенка и взрослого отличается совокупностью личностных новообразований. Они ещё не развились у ребенка, но должны присутствовать у взрослого. Таким образом, можно говорить о том, что психологическое здоровье формируется в течение жизни человека, хотя, безусловно, его предпосылки создаются ещё в пренатальном периоде. Естественно в ходе жизни оно постоянно меняется через взаимодействие внешних и внутренних факторов.

Следующая дискуссионная позиция, которую необходимо рассмотреть для содержательного наполнения понятия психологического здоровья – это взаимосвязь его с духовностью. Следует включить духовное начало, ориентацию на абсолютные ценности: Истину, Красоту, Добро. Таким образом, если у человека нет этической базы, то невозможно говорить о его психологическом здоровье.

**Оптимальные условия формирования**

**психологического здоровья ребенка**

Психологическому здоровью ребенка соответствует сформированность основных возрастных личностных 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 первичный образ окружающего мира, к которому испытывает базовое доверие. Но могут сформироваться и неустойчивое или негативное чувствование Я, потребность в постоянной помощи, заботе, а также недоверие к окружающему миру, диффузное 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 контактов. 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 (асинтонии) или же эмоциональным контактам в целом (синдром «потери чувств»). Важнейшее условие формирования в младенчестве позитивных новообразований – взаимодействие с матерью, адекватное возрасту и темпераменту.

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 утверждать, отстаивать свою свободу.

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 направляется преимущественно на главный объект любви – 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 ревность и гнев к младшей сестре, будет подходить 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 позитивных новообразований в раннем возрасте?*

Прежде всего – адекватная реакция матери на процесс отделения от неё ребенка, её способность оставаться физически доступной ему, но не слишком навязчивой. Кроме того, необходимо сохранение нежного, ласкового отношения с её стороны, без подсознательной агрессии в ответ на агрессивные действия ребенка. Большое значение имеет приучение ребенка к опрятности. 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 отношений любви между взрослыми людьми. Отец также 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». В случае если воспитанием занимаются несколько человек, например, мать и бабушка, важно наличие общих требований к ребенку. Авторитарный или попустительский стиль воспитания, а также их чередование могут привести к довольно серьезным последствиям.

В дошкольном возрасте происходит стабилизация, упрочнение Я ребенка и осознание им своих качественных характеристик: какой Я – плохой или хороший? Важнейшее значение для стабилизации Я играет процесс идентификации с родителями своего пола. Под последним понимается не просто подражание, но появление возможности чувствовать себя сильным, уверенным, то есть таким каким хочет себя видеть ребенок. Это происходит за счет того, что родитель как идеальное Я включается в еще достаточно слабое Я ребенка, укрепляя его и предоставляя силы для развития. Если этого по тем или иным причинам не происходит, то у ребенка сохранится инфантильное, слабое Я, которое с возрастом нарабатывает те или иные способы психологической защиты, например, стремление к обязательному успеху, поощрениям.

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

Для нормального развития ребенка становится необходимым не только собственное общение с матерью и отцом, но и наличие теплого, неконфликтного общения между ними. Конфликтные взаимоотношения между родителям 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 саморегуляция (внешняя и внутренняя), принятие себя и окружающих, рефлексия, потребность в саморазвитии.

Обратимся к осуждению условий становления выделенных характеристик психологического здоровья ребенка.

Во-первых, содействие формированию активности ребенка, которая в первую очередь необходима для саморегуляции. Виды активности – двигательная, познавательная, коммуникативная. При этом необходимо, чтобы активность ребенка реализовалась в условиях общения и при соответствующих способах организации обучения. Неадекватная же организация жизненных структур блокирует активность, снижает её уровень.

Во-вторых, одним из важнейших условий становления психологического здоровья является наличие опыта самостоятельного преодоления препятствий. Таким образом, широко распространенное мнение о необходимости полного эмоционального комфорта является абсолютно неверным.

В-третьих, необходима всемерная поддержка развития рефлексии, когда взрослый побуждает ребенка к пониманию себя, своих особенностей и возможностей, причин и последствий своего поведения.

В-четвертых, 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*

Оказывается, чем младше ребенок, тем более выражена эта взаимосвязь. Так, повторяющиеся инфекции, отиты и бронхиты, астма, расстройства питания и нарушения сна сегодня рассматриваются как реакции ребенка на плохо переносимые внешние условия.

Известный французский психиатр Л Крейслер приводит следующую классификацию психопатологий младенчества, преобладающее значение в которой имеют психологические факторы.

Соматически проявляющиеся расстройства: бессонница, анорексия, булимия, рвота, запор, понос расстройства дыхания.

Нарушения развития: задержка и дисгармония в овладении речью, двигательными навыками, социальными отношениями.

Расстройства, проявляющиеся в моторике: чрезмерная двигательная активность или инертность, ритмическое раскачивание корпуса, вращение головой.

Умственно-душевные расстройства: депрессия, возбужденность, апатия, фобические расстройства.

Необходимо отметить, что психосоматические проявления, кроме возраста ребенка и взаимоотношении с матерью, зависят от специфики его темперамента. При преобладании активности у ребенка могут проявляться нарушения сна, питания или дефикации. Пассивности может соответствовать, к примеру, пассивная форма тучности.

Возникает вопрос: насколько психосоматика младенчества сохраняется в более поздних возрастах? Возможно полное излечение без дальнейшей патологии, «структуры раннего детства отнюдь не предопределяют судьбу ребенка». Однако вероятна и непрерывность соматической патологии с раннего детства до зрелого возраста, что выявлено для некоторых форм астмы, тучности.

В целом можно заключить, что улучшение психологического здоровья будет позитивно сказываться на физическом здоровье детей.

**Формы и содержание групповой психологической**

**поддержки дошкольников**

В процессе групповой и индивидуальной работы используются приемы, содержание которых отвечает развивающим, профилактическим и коррекционным задачам.

Основными способами снижения психической напряженности у дошкольников являются игры, хоровое пение, творческая деятельность (лепка, рисование, пересказ, придумывание сказок, сочинение стихов), аутогенная тренировка, упражнения на устойчивость к стрессу, психогимнастика.

Остановимся на ведущем методе для дошкольников – игре.

1. Интерактивная игра «Собери пословицу».

(Родителям раздаются фрагменты пословицы, одна из которых написана красным цветом, а другая оранжевым). Задача – собрать пословицу.

*Добрый человек скорее дело делает, чем сердитый (красного цвета).*

*Сделай доброе дело, чтобы сердце пело (оранжевого цвета).*

Объяснение, почему пословицы написаны именно таким цветом? (Красный и оранжевый цвета излучают добро и тепло).

1. «Звериное пианино»

Садятся на корточки в одну линию. Они клавиши пианино, которые звучат голосами разных животных. Ведущий раздает клавишам их голоса (кошки, свинки, лягушки). Далее ведущий-пианист то быстро, то медленно дотрагивается до головок детей – «нажимает на клавиши». Клавишам нужно звучать полученными от ведущего голосами.

1. «Я знаю пять имен своих друзей»

Один из детей кидает пять раз мяч об пол со словами «Я знаю пять имен моих друзей: Ваня – раз, Лена – два…, затем передает мяч другому. Мяч должен обойти всю группу.

1. «Медитация»

Ведущий просит детей закрыть глаза и представить самого себя совершенно счастливым. Внимательно рассмотрите, кто находится вокруг него, счастливого. Где это происходит, какими цветами нарисована эта картинка. (Все берут альбомы и рисуют себя счастливыми).