

**Безопасная
психологическая
среда в семье
как условие
сохранения и
укрепления
психического
здоровья ребенка**

**Грузина Оксана Викторовна
педагог-психолог МАДОУ № 25**



СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ





ФИЗИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

характеризуется уровнем физического развития, отношением к своему здоровью как к ценности



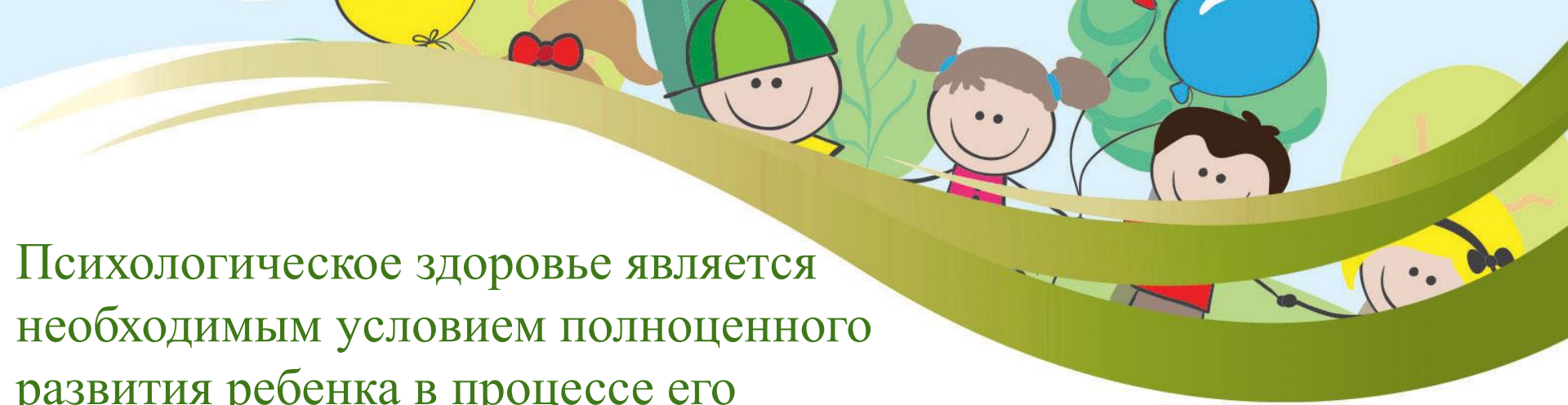
СОЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТ

определяет степень социальной адаптации человека в обществе, наличием предпосылок к все-сторонней активности в социуме



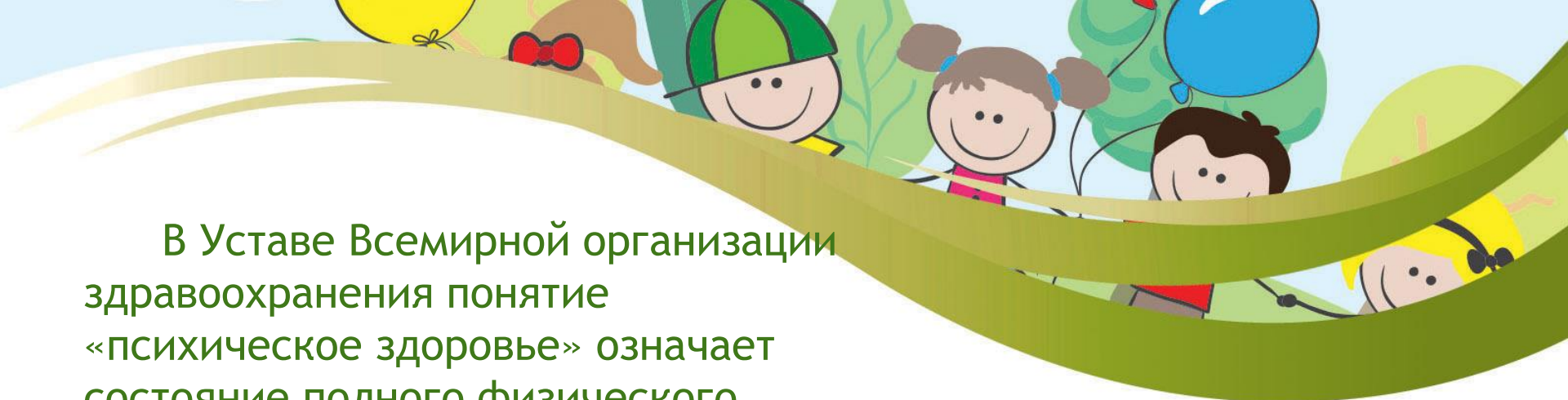
ПСИХИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

включает в себя личностные категории и характеризуется уровнем развития психических процессов со степенью регуляции эмоционально-волевой сферы



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

Сегодня не вызывает сомнений то 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.

A colorful illustration of children playing on a green slide. The slide is a thick, curved band that curves from the top left towards the bottom right. Several children are visible: a boy in a green cap, a girl with a red bow, a girl with pigtails, a boy with a blue balloon, and a girl with a yellow headband. The background shows stylized green trees and a yellow sun.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения понятие «психическое здоровье» означает состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Отличие психологического здоровья от психического, главным образом заключается в том, что психическое здоровье имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам, а психологическое относится к личности в целом и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы психического здоровья в отличии от медицинского аспекта.



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 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.

Психологические характеристики людей благополучно проживших долгую жизнь



Высокий интеллект, заинтересованность текущими событиями, хорошая память.



Свобода от тревожности, неподверженность волнениям, огорчениям.



Свобода выбора в своей жизни. Стремятся быть сами себе хозяевами.



Любят жизнь. Оптимистичны и имеют хорошее чувство юмора. Радуются простым удовольствиям и до сих пор рассматривают жизнь как большое приключение.



Не сильно озабочены мыслями о смерти.

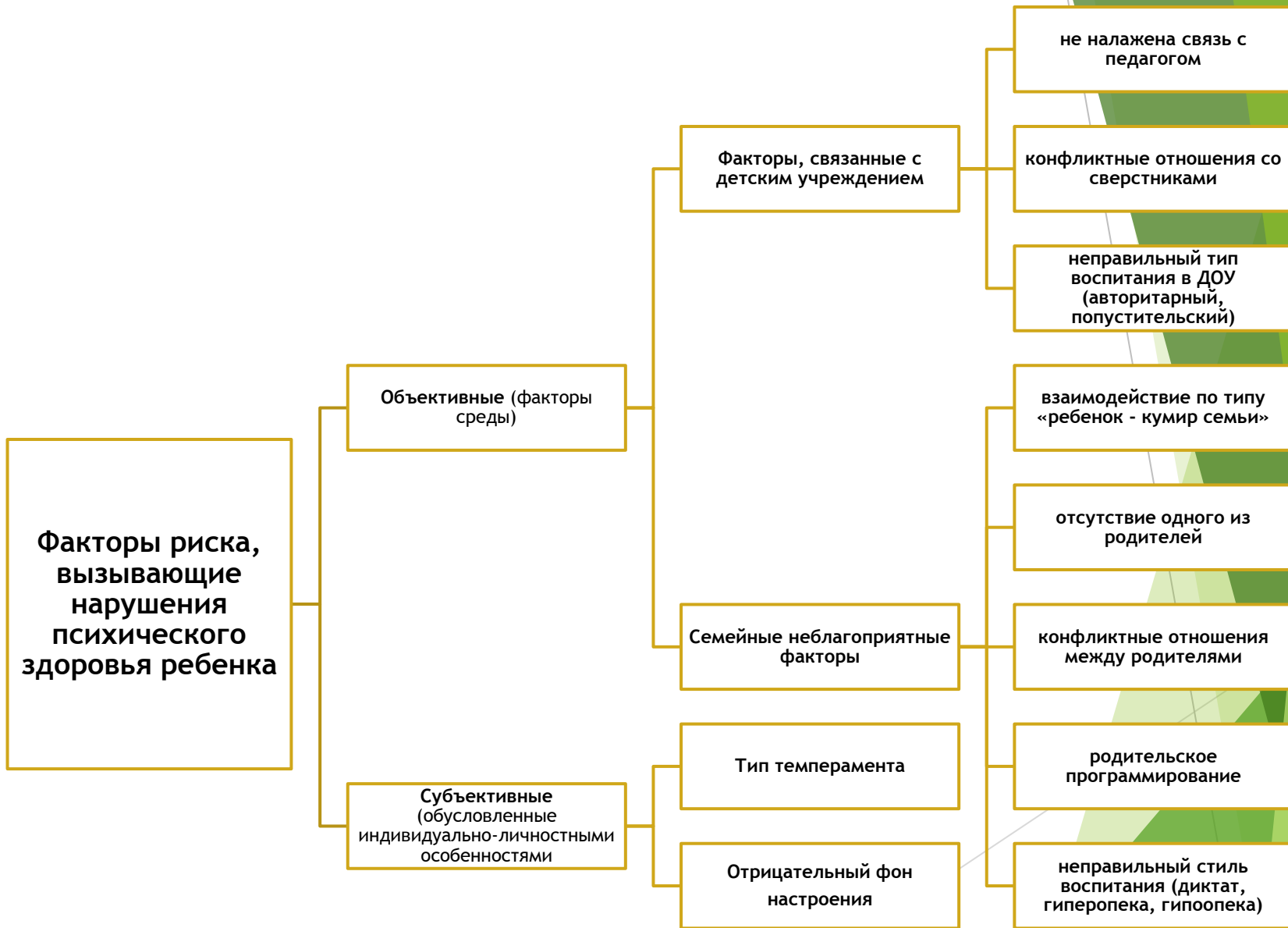


Таким образом, можно сказать, что ключевым словом для описания психологического здоровья, является слово «ГАРМОНИЯ». Это гармония между различными аспектами: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими.

Все вышесказанное, мы относим к человеку взрослому, конечно же, психологическое здоровье детей имеет свою специфику.

!!! Важно помнить что психологическое благополучие взрослого – это залог психологического благополучия ребенка.

!!! Помните, что ЛЮБОЕ НЕАДЕКВАТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА – ЭТО РЕЗУЛЬТАТ НЕАДЕКВАТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ВЗРОСЛОГО



Факторы риска, вызывающие нарушения психического здоровья ребенка

1. взаимодействие по типу «ребенок – кумир семьи», когда удовлетворение потребностей ребенка превалирует над удовлетворением потребностей остальных членов семьи.
2. Следующий фактор риска – это отсутствие одного из родителей или же конфликтные отношения между ними.

Конфликтные взаимоотношения способствуют развитию невротических симптомов:

- энурез
- истерические приступы страха и фобий.

У некоторых же детей они могут привести к характерным изменениям в поведении:

- сильно выраженной общей готовности к реагированию.
- боязливости и робости.

покорности.

- склонности к депрессивным настроениям.
- недостаточной способности к аффектам .
- фантазированию.

Следующий фактор – это явление родительского программирования (родительские установки).

Вследствие чрезвычайно выраженной потребности в любви родителей ребенок стремится адаптировать свое поведение так, чтобы соответствовать их ожиданиям, опираясь на их вербальные и невербальные сигналы. Такой ребенок проживает не свою жизнь, а ту, которую ему «запрограммировали». При внимательном изучении такой ребенок чаще всего демонстрирует повышенную тревожность, неуверенность в себе, а иногда и выраженные страхи.



Родительские установки

Это совокупность родительского эмоционального отношения к ребенку, восприятие ребенка родителями и способов поведения с ними.

УСТАНОВКА – это своеобразное «скрытое» послание родителя ребенку, поучение. Сами родители могут не осознавать до конца глубинное содержание, которое заключено в их установке.

В названии установки отражен скрытый глубинный смысл послания ребенку.

Установки возникают повседневно. Они случайны, слабы, другие принципиальны, постоянны и сильны, формируются с раннего детства, и, чем раньше они усвоены, тем сильнее их действие. Раз возникнув, установка не исчезает и в благоприятный для неё момент жизни ребёнка воздействует на его поведения и чувства. Оружием против негативной установки может стать только контрустановка, причём постоянно подкрепляемая положительными проявлениями со стороны родителей и окружающих.

Родительские установки.

<i>Негативные установки</i>	<i>Последствия</i>	<i>Позитивные установки</i>
Горе ты мое!	Заниженная самооценка, чувство вины, отчуждение, конфликты.	Радость ты моя!
Нытик, шлакса!	Внутренняя озлобленность, повышенное эмоциональное напряжение, тревожность, неуверенность в своих силах, безынициативность.	Поплачь, станет легче!
Ты копия своего папочки!	Неадекватная самооценка, упрямство, противоречивость, трудности в общении с родителями.	Папа у нас замечательный! Мама у нас умница!
Неумейка, откуда только у тебя руки растут!	Страхи, заниженная самооценка, неуверенность, низкая мотивация к деятельности.	Попробуй ещё раз, и у тебя получится! Давай попробуем вместе!
Ты обидел маму! Ты плохой, вот уйду от тебя к другому мальчику.	Отчуждение, тревожность, страхи, чувство одиночества, нарушение сна.	Я тебя всё равно люблю! Но мне очень неприятно – постарайся так больше не поступать!
Займись чем -нибудь, отстань.		Иди ко мне, давай подумаем, чем мы займёмся.

A colorful illustration at the top of the page shows several children peeking over a thick, wavy green ribbon that curves across the frame. From left to right, there is a child with a red bow, a child in a green cap, a girl with pigtails, a boy with a blue balloon, and a child with a yellow hat. The background is light blue with stylized green trees and a yellow sun.

Послание «Не живи»

Самое токсичное и тяжелое родительское послание или установка.

В бытовой речи это послание может передаваться частыми причитаниями и высказываниями следующего типа: «Глаза мои на тебя бы не смотрели», «Чтоб ты сквозь землю провалился». Расширенный вариант установки проявляется в «воспитательных» беседах родителей на следующие темы: «Сколько бед и сложностей принес ребенок своим появлением на свет», «Как тяжелы и ужасны были роды», «Воспоминания о желании прервать беременность».

Ребенок может выполнять эту установку следующим способом — демонстрировать хулиганское, провокационное поведение вне дома. Ребенок специально нарывается на наказание для уменьшения тотального чувства вины. Реальное наказание служит средством для разрядки эмоционального напряжения ребенка, так как ему проще чувствовать себя виноватым перед родителями за конкретное событие, а не за факт собственного рождения.



Проанализируйте

Как часто вы говорите детям?

Я сейчас занят(а)...

Посмотри, что ты наговорил!!!

Как всегда неправильно!

Когда же ты научишься!

Сколько раз тебе можно повторять!

Ты сведёшь меня с ума!

Что бы ты без меня делал!

Вечно ты во всё лезешь!

Уйди от меня!

Встань в угол!

А эти слова ласкают душу ребёнка:

Ты самый любимый!

Ты очень многое можешь!

Что бы мы без тебя делали?!

Иди ко мне!

Садись с нами...!

Ты самый любимый!

Я помогу тебе...

Я радуюсь твоими успехами!

Что бы не случилось, наш дом – наша крепость.

Расскажи мне, что с тобой...

РАННИЙ ВОЗРАСТ ЯВЛЯЕТСЯ ОСОБО ЗНАЧИМЫМ
ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ «Я» РЕБЕНКА. К
НЕБЛАГОПРИЯТНЫМ ТИПАМ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
МАТЕРИ С РЕБЕНКОМ В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ МОЖНО
ОТНЕСТИ:

А) слишком резкое и быстрое отделение, которое может быть следствием выхода матери на работу, помещения ребенка в ясли, рождения второго ребенка и т. п.

Б) продолжение постоянной опеки над ребенком, которую нередко проявляет слишком тревожная мать.

ОТЕЦ В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ И
ЭМОЦИОНАЛЬНО ДОСТУПЕН РЕБЕНКУ, ПОСКОЛЬКУ ОН:

А) подает ребенку пример отношений с матерью;

Б) выступает прообразом внешнего мира, то есть освобождение от матери становится не уходом в никуда, а уходом к кому-то;

В) является менее конфликтным объектом, чем мать, и становится источником защиты.

A colorful illustration of children playing on a green slide. The slide is a thick, wavy green ribbon that curves across the top of the page. Several children are visible: a boy in a green cap, a girl with pigtails, a boy with a blue balloon, and a girl with a yellow hat. The background shows a bright yellow sun, green trees, and a blue sky.

Неправильный стиль воспитания

Диктат

это систематическое подавление одними членами семьи (главным образом взрослыми или подражающими им старшими детьми) инициативы и чувства собственного достоинства у других его членов. Результатом приверженности родителей подобной педагогической тактике чаще всего является развитие в ребенке сильной реакции сопротивления, если по характеру он склонен к лидерству. Или итогом такого воспитательного процесса оказывается повышенная тревожность, мнительность, склонность к страхам и неуверенность в себе, если зерна диктата легли на почву ранимой, неустойчивой личности ребенка.



Гиперопека

это система отношений в семье, при которой родители, обеспечивая своим трудом удовлетворение всех потребностей ребенка, ограждают его от каких-либо забот, усилий и трудностей, принимая их на себя.

Результат в этом случае легко предсказуем – формируется эмоционально незрелая, капризная, эгоцентричная, требовательная личность, неприспособленная к жизни.

Задержанный с детства чрезмерной заботой, ребенок сам начинает ощущать себя бессильным в любой ситуации, требующий от него действия или принятия решения. Бывает и наоборот, что при переходе к подростковому возрасту, ребенок чувствует потребность избавиться от излишней опеки, что в итоге приводит к бунту, ярким проявлениям эмансипации, и протестному поведению.



Невмешательство

Это система взаимоотношений в семье, строящаяся на признании целесообразности независимого существования взрослых и детей.

Ребенок предоставлен сам себе.

Родители, опирающиеся на этот тип воспитания, полагают, что он способствует развитию самостоятельности, ответственности, способствует накоплению опыта. Совершая ошибки, ребенок вынужден сам их анализировать и исправлять. Но этот метод грешит вероятностью развития в ребенке эмоциональной отчужденности, в том числе и от родителей.

Недоласканный в детстве, не получивший нужной доли родительской заботы, такой ребенок чувствует себя слишком одиноким, недоверчивым, зачастую излишне подозрительным. Ему трудно доверить какое-то дело другим людям. Он все старается сделать сам.

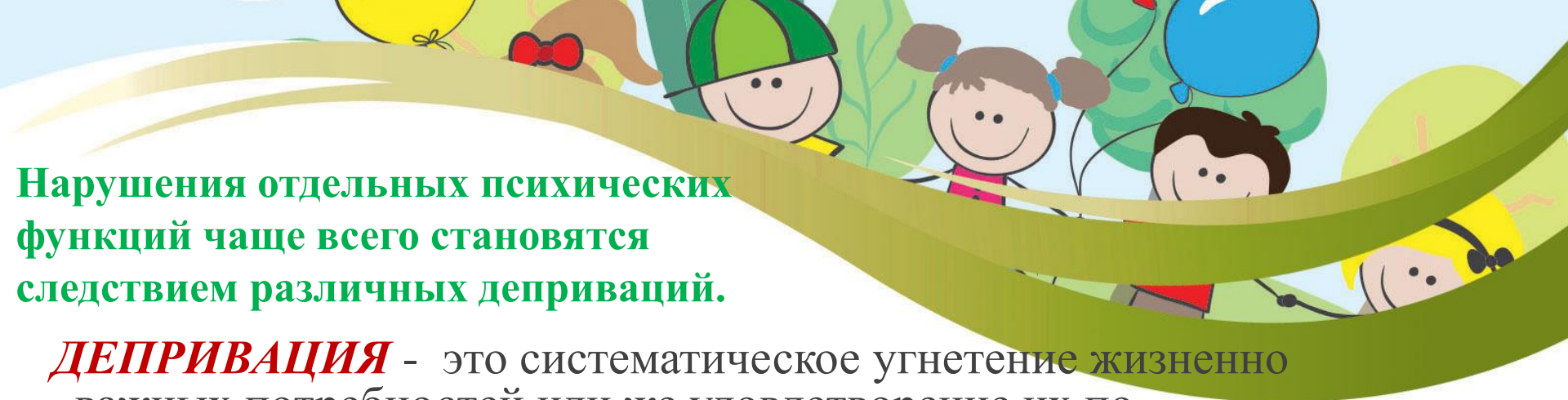
A colorful illustration of children playing on a green slide. The slide is a thick, curved band that curves from the top left towards the bottom right. Several children are visible: one in a green cap, one with a red bow, one with pigtails, one with a blue balloon, and one with a yellow hat. The background shows stylized green trees and a yellow sun.

Сотрудничество

Это способ построения отношений в семье, основным принципом которого становится объединение семьи общими целями и задачами, совместной деятельностью, взаимной поддержкой во всех сферах, в том числе и в эмоциональной. Отправная точка в воспитании в данном случае - слово "мы".

Ребенок имеет достаточно самостоятельности, но рядом всегда находится взрослый, готовый вовремя прийти на помощь, поддержать, растолковать, успокоить.

Членов таких семей объединяют общие ценности, семейные традиции, спонтанные праздники, эмоциональная потребность друг в друге, совместная деятельность.



Нарушения отдельных психических функций чаще всего становятся следствием различных деприваций.

ДЕПРИВАЦИЯ - это систематическое угнетение жизненно важных потребностей или же удовлетворение их по дефицитарному принципу.

Ребенку не хватало организованных , систематических контактов со взрослыми; его окружение постоянно менялось. Среда, в которой он находился, так и не стала для него развивающей.

Сенсорная депривация проявляется в отсутствии или неправильном удовлетворении потребности в новых впечатлениях в сенсорном опыте – опыте физического и природного мира. Ребенок мало слышал, мало видел и еще меньше чувствовал мир вокруг себя, отставания в познании вызывают отсутствие интереса к окружающему, сниженную активность, вялость, апатию во всем и в том числе в общении.

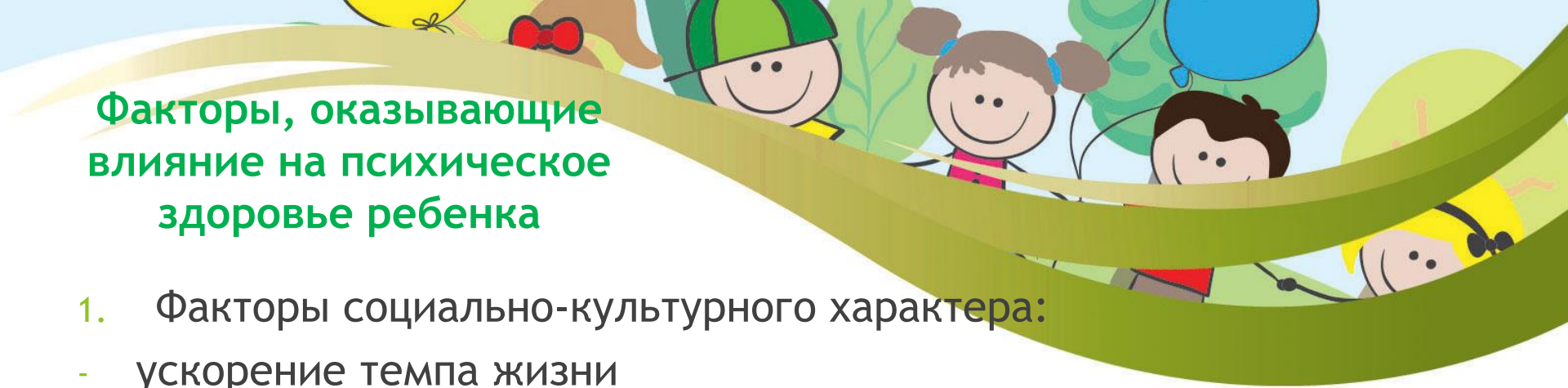


Эмоциональная депривация

состоит в дефиците тепла и ласки, в отсутствии любви и физического контакта с малышом (особенно в раннем возрасте). Такой ребенок стремится компенсировать нехватку эмоциональной поддержки. Без правильного воспитания его эмоциональные проявления остаются еще долго незрелыми, инфантильными, неуправляемыми, что неминуемо проявляется в том, как он себя ведет и общается.

Социальная депривация

обнаруживается в недостаточной социализации ребенка, в его неумении руководствоваться в своем поведении принятыми в обществе культурными нормами и правилами и , что особенно важно, в отсутствии в его опыте систематического примера взрослых и обучения.



Факторы, оказывающие влияние на психическое здоровье ребенка

1. Факторы социально-культурного характера:

- ускорение темпа жизни
- дефицит времени родителей
- недостаток условий для снятия напряжения и расслабления
- загруженность родителей и невротизация взрослых
- неумение решать внутриличностные конфликты и отсутствие возможности оказать психотерапевтическую помощь.

2. Социально-экономические факторы:

- неудовлетворительные жилищно-бытовые условия
- ранний выход матери на работу.

3. Социально-психологические факторы:

- дисгармония в семейных отношениях
- дисгармония в семейном воспитании
- нарушение в сфере детско-родительских отношений.

КРИТЕРИИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ

ОПТИМИЗМ
ОТСУТСТВИЕ СУЕТЛИВОСТИ
УРАВНОВЕШЕННОСТЬ
НРАВСТВЕННОСТЬ
АДЕКВАТНЫЙ УРОВЕНЬ
ПРИТЯЗАНИЙ
ЧУВСТВО ДОЛГА
УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ
НЕОБИДЧИВОСТЬ
ТРУДОЛЮБИЕ
НЕЗАВИСИМОСТЬ
ЕСТЕСТВЕННОСТЬ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ
САМОУВАЖЕНИЕ
КОНТРОЛЬ

ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ

- ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ.
- АДЕКВАТНОСТЬ ЗРЕЛОСТИ ЧУВСТВ И БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА.
- СОВЛАДАНИЕ С НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ.
- СВОБОДНОЕ И ЕСТЕСТВЕННОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ ЧУВСТВ И ЭМОЦИЙ.
- СПОСОБНОСТЬ РАДОВАТЬСЯ.
- ОПТИМАЛЬНОЕ САМОЧУВСТВИЕ

ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

- АДЕКВАТНОСТЬ ПСИХИЧЕСКОГО ОТРАЖЕНИЯ СЕБЯ И СВОИХ ОСОБЕННОСТЕЙ.
- СПОСОБНОСТЬ КОНЦЕНТРИРОВАТЬ ВНИМАНИЕ НА ПРЕДМЕТЕ.
- УДЕРЖАНИЕ ИНФОРМАЦИИ В ПАМЯТИ.
- КРИТИЧНОСТЬ МЫШЛЕНИЯ.
- КРЕАТИВНОСТЬ.
- ДИСЦИПЛИНА УМА

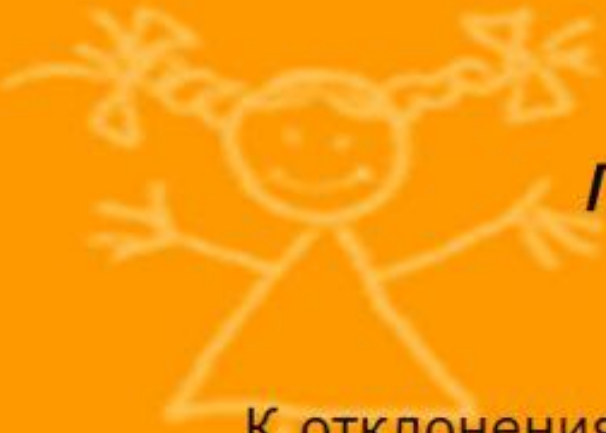
КРИТЕРИИ ПСИХИЧЕСКОГО НЕЗДОРОВЬЯ

- ОТРИЦАНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ;
- ЗАВИСИМОСТЬ;
- ПАССИВНОСТЬ;
- УТРАТА ВЕРЫ;
- НЕАДЕКВАТНАЯ САМООЦЕНКА;
- НЕАДЕКВАТНЫЙ САМОКОНТРОЛЬ;
- БЕСПРИЧИННАЯ ЗЛОСТЬ




Чувство небезопасности, эмоционального неблагополучия и психологического дискомфорта возникает у ребёнка по следующим причинам:

- ▶ Сверхсильная стимуляция.
- ▶ Манипуляции ребёнком, использование его в качестве инструмента для достижения других целей.
- ▶ Ограничение детской инициативы и активности.
- ▶ Неудовлетворение потребностей, в том числе движения, общения.
- ▶ Формирование у ребёнка неадекватных представлений о себе и мире, введение его в заблуждение, обман.
- ▶ Использование неадекватной системы поощрений и наказаний.
- ▶ Не предъявление ребёнку позитивных ожиданий в отношении его развития.
- ▶ Не предсказуемость шума (неожиданные не понятные ребёнку шумы), отсутствие минимально необходимой информации о происходящих вокруг него событий.
- ▶ Не предсказуемость жизнедеятельности во времени.



Причины нарушения психического здоровья

К отклонениям в состоянии психического здоровья детей сочетание неблагоприятных внешних факторов (семейные, взаимоотношения со сверстниками) с индивидуальной предрасположенностью

1. Соматическое заболевания (дефекты психического развития).
 2. Неблагоприятные факторы, стрессы, воздействующие на психику.
- 



Каждый человек испытывает продолжительные нервные перегрузки: стресс, обиду, не справляется с заданиями, происходит истощение возможностей и могут возникать различного рода нервно-психические расстройства (невроза).

Наиболее типичный невроз у детей – это **неврастения**.

Признаками неврастения являются:

- ✓Повышенная раздражительность
- ✓Быстрая утомляемость
- ✓Расстройство сна
- ✓Сонливость
- ✓Неустойчивое настроение
- ✓Ухудшение аппетита

Впоследствии дети страдают болезнями сердца, желудка, кишечника.



При возникновении **утомления** (временного снижения работоспособности) необходим **отдых**. Иначе это может привести к **переутомлению**.

Переутомление проявляется в:

- головных болях,
- слабости,
- снижении аппетита,
- нарушении сна,
- ухудшении памяти,
- Рассеянности

Переутомление приводит к **нервно-психическим заболеваниям**



Поэтому следует следить за умственной и физической нагрузкой дошкольников



Родителям советы психолога

Несколько конкретных советов о том, как сформировать у ребенка хорошую самооценку, уверенность и способность противостоять трудностям:

- доверие к ребенку;
- уважительное отношение;
- в случае неудачи ребенка необходимо вселить в него уверенность в том, что все должно получиться;
- родители должны демонстрировать ребенку позитивное отношение и уверенность в возможности преодоления жизненных сложностей;
- детей нельзя обманывать - делать хорошую мину при плохой игре, т.к. дети очень чувствительны к фальши;
- меньше сравнивать ребенка с другими детьми, особенно если сравнение не в пользу ребенка;
- чтобы выработать чувство ответственности, необходимо, чтобы у ребенка были дела, за которые отвечает только он (домашние поручения, уроки и т. д.);
- похвала не должна быть фальшивой, иначе у ребенка возникает чувство собственного бессилия;
- помощь ребенку необходима тогда, когда он об этом попросит.

Условия психологического комфорта и эмоционального благополучия

- ▶ Отсутствие необоснованных запретов.
- ▶ Продуманная, последовательная система требований и правил взаимодействия.
- ▶ Отсутствие психологической манипуляций со стороны взрослых.
- ▶ Субъективно-личностное общение с ребёнком.
- ▶ Представление ребёнку возможностей для самостоятельной деятельности, проявление инициативы и принятия решений (в рамках возраста).
- ▶ Возможности выбора деятельности, формы активности, продолжительности занятий на основе поддержания интереса.
- ▶ Возможности завершать начатое дело, реализовать замысел, цель, игровое намерение и т.д. (среда должна обеспечивать благополучие и комфорт в ощущении времени - отсутствие спешки, дефицита времени, невозможности завершить начатое дело).
- ▶ Открытое, позитивное информирование ребёнка о разных сторонах жизни в соответствии с возрастным уровнем понимания, создание отношений доверия.
- ▶ Поощрение собственной активности ребёнка, самостоятельности и напряжения сил при сохранении взрослым функции поддержки и регуляции.
- ▶ Наличие адаптивных ритуалов, вплетённых в ежедневное взаимодействие с окружающими.

Рекомендации для родителей как создать в семье благоприятную для ребенка атмосферу



Чаще общайтесь с ребенком!



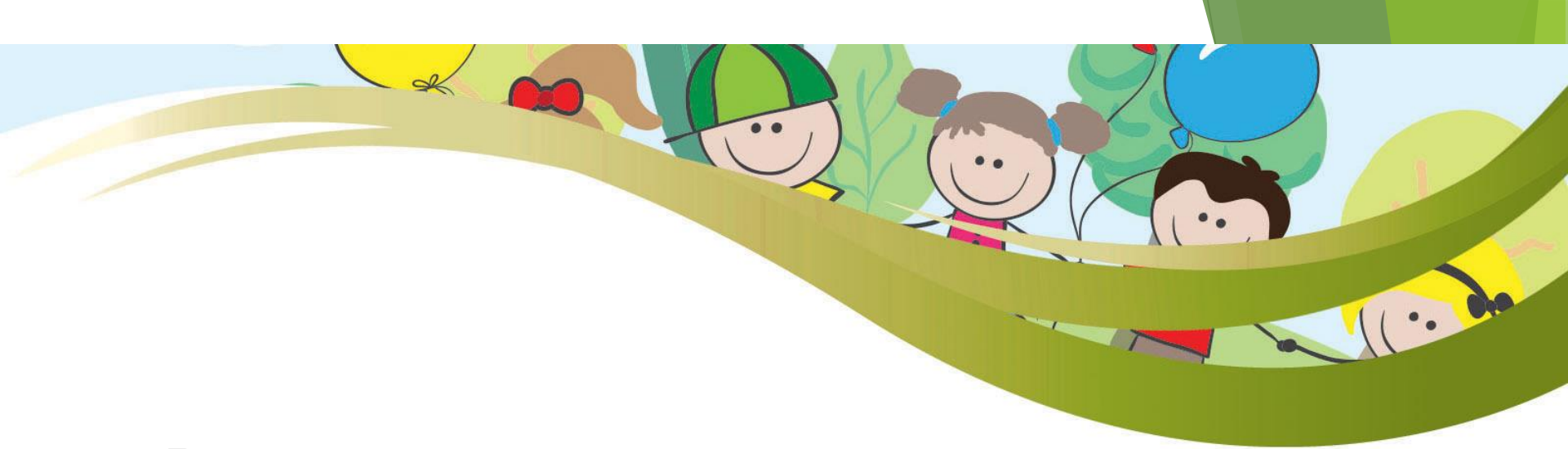
Проявляйте внимание к ребенку!



**Хвалите ребенка за все
достижения!**



Не злоупотребляйте наказаниями!



В целом можно сделать вывод, что психологическое здоровье формируется при взаимодействии внутренних и внешних факторов.

Основным условием нормального психосоциального развития, помимо здоровой нервной системы, признается спокойная и доброжелательная обстановка, создаваемая благодаря постоянному присутствию родителей, которые внимательно относятся к эмоциональным потребностям ребенка, беседуют и играют с ним, поддерживают дисциплину, предоставляют ребенку самостоятельность и независимость.



ВЫБОР ЗА ВАМИ!

Родители!

**От ВАС во многом зависит дорога,
по которой шагать вашим детям,
которыми вам шагать.
Выберите правильный путь!**

