

«Психологическое здоровье ребенка»

Семья является важнейшим институтом становления человека как личности. Именно в ней ребёнок получает первый опыт общения, социального взаимодействия. На протяжении какого-то времени семья вообще является единственным местом получения такого опыта. Затем в жизнь человека включаются такие социальные институты такие, как детский сад, школа, улица. Однако и в это время семья продолжает оставаться одним из важнейших факторов социализации личности. Именно в семье формируется личность ребенка, определяются для него нравственные нормы, ценностные ориентации и стандарты поведения.

Всемирной организацией здравоохранения дано следующее определение понятия «здоровье»:

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических недостатков»

Выделяют следующие компоненты здоровья:

- здоровье физическое – это состояние, при котором у человека имеет место гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды; это здоровье тела, рост и развитие органов и систем организма, физическая активность, выносливость, устойчивый иммунитет;
- здоровье психическое включает способность адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители; общий душевный комфорт, адекватное поведение, умение управлять своими эмоциональными состояниями, преодолевать стресс, это психическая активность, потребность в саморазвитии, в познании себя.
- здоровье социальное – гармоничное отношение личности в социальной структуре общества, деятельное отношение человека к миру, социальная активность, благополучные отношения с окружающими, наличие дружеских связей, усвоение правил и ценностей общества, принадлежность к определенной социальной группе, достаточно высокий социальный статус, адекватная самооценка, развитая эмпатия (умение понимать других людей).
- здоровье нравственное – система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе, этические нормы, правила поведения, духовность, связанная с общечеловеческими истинами добра, любви, милосердия, красоты.

Важно отметить, что все составляющие здоровья взаимосвязаны и нарушения в одном из компонентов приводит к возникновению нарушений в другом.

Одним из наиболее важных и необходимых условий функционирования и развития является психическое здоровье.

Психически здоровый человек – это, прежде всего, человек творческий, жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Психически здоровый человек живет в гармонии с собой и окружающими.

Однако существуют факторы риска, которые вызывают нарушения психического здоровья. Семейные факторы среды, психологический климат в семье наиболее значимы для психического здоровья детей, так как именно семья является самым мощным средством в формировании личности ребёнка.

Ребёнок учится тому,

Что видит у себя в доме.

Родители – пример ему!

Коль видят нас и слышат дети,

Мы за дела свои в ответе.
И за слова: легко толкнуть
Детей на нехороший путь.

Одним из факторов, нарушающих психическое здоровье, является неправильное воспитание.

Типичные ошибки в общении с детьми:

* Если ребенок капризничает, мы ему говорим: «*Не плачь, прекрати!*». Значит, мы не позволяем ему свободно проявлять свои чувства. (*обвязываем кукле область сердца*)

* Если ребенок без разрешения берет вещи, которые ему не положено брать, мы говорим: «*Не трогай!*» (*Связываем бинтом руки.*)

* Если ребенок разбежался, мешая нам, мы говорим: «*Не бегай!*» (*Связываем ноги.*)

* Если взрослые разговаривают, а ребенок слушает их разговор, мы реагируем: «*Не слушай!*» (*Завязываем уши.*)

* Если ребенок кричит, оглушая нас, мы говорим ему: «*Не кричи!*» (*Завязываем рот.*)

Большинство психологов считают, что психологическое здоровье и личностное развитие ребёнка неразрывно связано с психологической атмосферой, или климатом семьи, и зависит от характера взаимоотношений в семье.

Психологический климат семьи можно определить как характерный для той или иной семьи более или менее устойчивый эмоциональный настрой, который является следствием семейной коммуникации.

Он не является чем-то неизменным, данным раз и навсегда. Его создают члены каждой семьи, и от их усилий зависит, каким он будет, благоприятным или неблагоприятным.

Так для благоприятного психологического климата характерны следующие признаки: сплоченность, возможность всестороннего развития личности каждого ее члена, высокая доброжелательная требовательность членов семьи друг к другу, чувство защищенности и эмоциональной удовлетворенности, гордость за принадлежность к своей семье, ответственность. В семье с благоприятным психологическим климатом каждый ее член относится к остальным с любовью, уважением и доверием, к родителям — еще и с почитанием, к более слабому — с готовностью помочь в любую минуту. Важными показателями благоприятного психологического климата семьи являются стремление ее членов проводить свободное время в домашнем кругу, беседовать на интересующие всех темы, вместе выполнять домашнюю работу, подчеркивать достоинства и добрые дела каждого, и одновременная открытость семьи, её широкие контакты.

Такой климат способствует гармонии, снижению остроты возникающих конфликтов, снятию стрессовых состояний, повышению оценки собственной социальной значимости и реализации личностного потенциала каждого члена семьи. Исходной основой благоприятного климата семьи являются супружеские отношения. Совместная жизнь требует от супругов готовности к компромиссу, умения считаться с потребностями партнера, уступать друг другу, развивать в себе такие качества, как взаимное уважение, доверие, взаимопонимание.

Когда члены семьи испытывают тревожность, эмоциональный дискомфорт, напряженность, отчуждение, и даже конфликтность межличностных отношений, когда члены семьи относятся отрицательно один к другому, им присуще чувство незащищенности в этом случае говорят о неблагоприятном психологическом климате в семье. Все это препятствует выполнению семьей одной из главных своих функций — психотерапевтической, снятия стресса и усталости, а также ведет к депрессиям, ссорам, психической напряженности, дефициту в положительных эмоциях. Если члены семьи не стремятся изменить такое положение к лучшему, то само существование семьи становится проблематичным.

Основным условием нормального психосоциального развития ребёнка признается спокойная и доброжелательная обстановка, создаваемая благодаря постоянному присутствию родителей, которые внимательно относятся к эмоциональным потребностям ребёнка, беседуют с ним, поддерживают дисциплину, осуществляют необходимое наблюдение.

Характер внутрисемейных отношений, нравственно-психологический климат семьи оказывают большое влияние на становление личности ребенка. Усваивая нормы поведения и отношений родителей, дети начинают в соответствии с ними строить свои отношения с близкими людьми, а затем переносят навыки этих отношений и на окружающих людей, товарищей, учителей. Если же в семье нет единства в воспитании ребенка, если нарушаются важные педагогические принципы уважения к ребенку и требовательности к нему, то создается почва для неправильного становления характера человека.

Выделяют следующие типы «неправильного» воспитания:

- эгоцентрическое воспитание;
- воспитание по типу неприятия;
- сверхсоциализация ребёнка;
- тревожно-мнительное воспитание.

Детям, которые стали жертвами *эгоцентрического воспитания*, с детства прививается мысль, что они способнее, умнее других, а потому имеют право на большее. Они и хотят всего достичь по-максимуму. Другое для них просто неприемлемо. В школе соперничество становится еще острее, неудачи переживаются глубже, особенно на фоне удач и успехов соперников. Чем слабее способности, тем ожесточеннее в таких случаях борьба и тем сокрушительнее последствия. Каждая неудача переживается как катастрофа, запуская механизмы болезни, ослабляется система организма. Естественно, такой ребенок нервный: плаксивый, обидчивый, ранимый. У него головные боли, бессонница. Такой ребенок может быть и трудным: вспыльчивым, требовательным, конфликтным, злым на язык, и родители опасаются его как трудного взрослого члена семьи и уступают ему во всем, чтобы не навлечь на себя гнев, а то и недетскую вражду.

Воспитание по типу неприятия формирует заниженную неосознаваемую самооценку. Однако в данном случае ребенок не примиряется с ней. Напротив, ощущение ущербности ожесточает его, вызывает чувство протеста. Он не враждует, а стремится не уступить, догнать, обойти. Ребенок честолюбив, и успех, максимальное самоутверждение необходимы ему, чтобы достичь в первую очередь самоуважения, а уже потом уважения со стороны других. В конце концов, переживания, неудачи надламывают его. Он устает, надрывается.

Третий вариант неправильного типа воспитания проявляется при *сверхсоциализации ребенка*. Он запрограммирован как робот на роль пай-мальчика или пай-девочки и перепрыгивает через детство. Детства нет, сверстники "плохие, глупые", и он общается только со взрослыми или со столь же "серьезным" однолеткой, как и он. Он чрезмерно ответственен. Все у него взрослоподобно - устремления, переживания, реагирование. Внутреннее напряжение, недетские переживания приводят такого ребенка к нервозности. Что-то не удается, противоречит его настроенности, и он раздражается, страдает от бессонницы. У него чаще всего общие нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта, неустойчивость артериального давления.

При *тревожно-мнительном воспитании* наблюдается тревожное восприятие неудач, мнительность в отношении сверстников, воспитателей, учителей. Такой ребенок не честолюбив и не завистлив. Он тревожен, мнителен, боязлив, принимает все близко к сердцу, ждет неприятностей, бед. Он опасается сверстников, боясь унижения, и школы, где ожидает неудач. Чтобы обезопасить себя от неприятностей, он старается больше всех, готов не спать, чтобы все успеть. Этот ребенок в группе риска по сердечнососудистым заболеваниям, болезням почек и легких.

Также одним из факторов риска является тип отношения родителя к ребенку / стили семейного воспитания. От стиля отношения родителей к ребенку зависят воспитательная и эмоциональная функция семьи. Выделяют 4 стили отношений:

- авторитетный (демократический);
- авторитарный (деспотичный);
- либеральный (попустительский);
- индифферентный (безразличный).

Авторитетный стиль

Родители признают и поощряют растущую автономию своих детей. Отношения теплые. Открыты для общения и обсуждения с детьми установленных правил поведения; допускают изменения своих требований в разумных пределах. Миры взрослого пересекаются, но перекрывают друг друга. Ребенок и взрослый имеют общие интересы, цели, но и свои личные потребности; они равны, уважают друг друга.

Результаты: Дети при таком стиле воспитания превосходно адаптированы: уверены в себе, у них развит самоконтроль и социальные навыки, они хорошо учатся в школе и обладают высокой самооценкой.

Авторитарный стиль

Отношения холодные. Отдают приказания и ждут, что они будут в точности выполнены. Закрыты для постоянного общения с детьми; устанавливают жесткие требования и правила, не допускают их обсуждения; позволяют детям лишь в незначительной степени быть независимыми от них. Ребенок «внутри», родитель подавляет ребенка, контролирует всю его жизнь.

Результаты: Дети, как правило, замкнуты, боязливы и угрюмы, непритязательны и раздражительны; девочки обычно остаются пассивными и зависимыми на протяжении подросткового и юношеского возраста; мальчики могут стать неуправляемыми и агрессивными, могут пристраститься к алкоголю, наркотикам, совершать противоправные действия. (сделать акцент на отрицательных последствиях).

Либеральный стиль

Слабо или совсем не регламентируют поведение ребенка; безусловная родительская любовь. Отношения теплые. Открыты для общения с детьми, однако доминирующее направление коммуникации — от ребенка к родителям; детям предоставлен избыток свободы при незначительном руководстве родителей; родители не устанавливают каких-либо ограничений; дети буквально салятся на шею родителям. Вся жизнь родителя подчинена нуждам и потребностям ребенка, его прихотям, своей жизни родитель не имеет.

Результаты: Дети склонны к непослушанию и агрессивности, на людях ведут себя неадекватно и импульсивно, нетребовательны к себе, эгоистичны, самооценка завышена, проявляют неуважение к старшим, а также к родителям; в некоторых случаях дети становятся активными, решительными и творческими людьми.

Индифферентный стиль

Не устанавливают для детей никаких ограничений; безразличны к собственным детям. Закрыты для общения; из-за обремененности собственными проблемами не остается сил на воспитание детей; родители проявляют безразличие к жизни ребенка. Их миры существуют параллельно и не пересекаются, у каждого своя личная жизнь, свои проблемы и неудачи.

Результаты: Ребенок страдает от недостатка внимания, может привлекать его любыми способами, в т.ч. и отрицательным поведением. Отсутствие любви родителей, интереса к ребенку, вседозволенность приводят к тому, что ребенка ничто не удерживает от того, чтобы дать волю своим самым разрушительным импульсам и проявить склонность к делинквентному (противоправному, преступному) поведению.

Признаки проявления стрессового состояния у ребенка

- трудности с засыпанием, беспокойный сон;
- частая усталость;
- учатившаяся беспричинная обидчивость, слезливость или, наоборот, проявление агрессии (жалобы, обзывания, драки и т. д.);
- учатившиеся случаи невнимательности, рассеянности;
- беспокойство, непоседливость;
- частое проявление упрямства, капризов;
- навязчивые привычки - сосание пальца, грызение ногтей, накручивание волос на палец, игра с половыми органами;
- стойкое нарушение аппетита или, наоборот, переедание;
- стремление к уединению;
- невротические проявления - моргание глазами, подергивание плеч, дрожание рук и т. д.;
- дневное или ночное недержание мочи.

Все перечисленные признаки могут говорить о том, что ребенок находится в состоянии психоэмоционального напряжения.

Во взаимоотношениях с ребенком взрослый должен тонко подбирать эмоциональные формы воздействия. Одной из таких форм являются родительские установки - совокупность родительского эмоционального отношения к ребенку, восприятия ребенка родителем и способов поведения с ним.

*Семья – это то, что мы делим на всех,
Всем понемножку: и слёзы и смех,*

*Взлёт и падение, радость, печаль,
Дружбу и ссоры, молчанья печать.
Семья – это то, что с тобою всегда.*

И каким будет ребенок, благополучным или нет, зависит от того, каковы отношения в семье между её членами. В каждой семье есть проблемы и это неизбежно, но важно не закрывать глаза на них, а следует решать их. Увидеть проблему – это сделать шаг к её решению. И не следует откладывать её решение на более поздний период. Одно из основных условий полноценного развития ребенка - психологическая защищенность, т. е. осознание того, что его любят в любых жизненных ситуациях. Необходимо научиться слушать и чувствовать ребенка, ведь именно в диалоге рождается доверие и взаимопонимание.