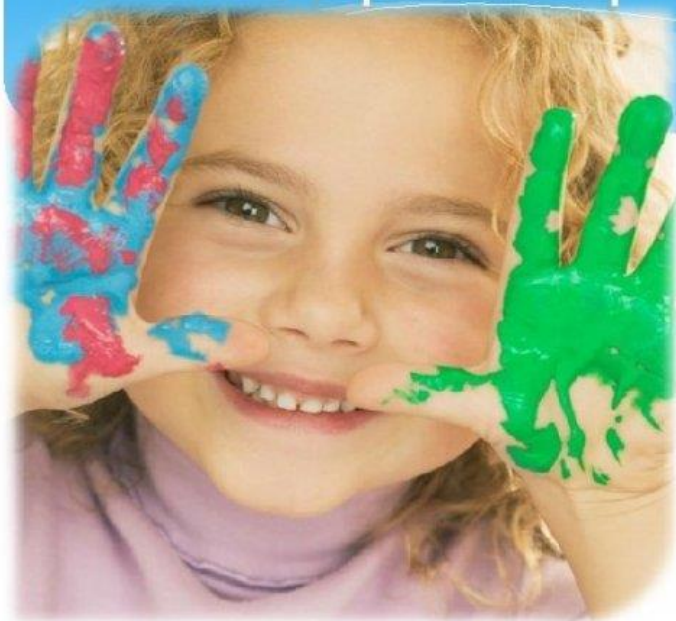


Портрет психологически здорового ребенка:



веселый;

- * активный;
- * самостоятельный;
- * доброжелательный;
- * помогающий;
- * любознательный;
- * инициативным;
- * уверенным в себе;

Психическое здоровье детей дошкольного возраста

В дошкольном воспитании решению проблем, связанных с охраной и укреплением **здоровья детей**, отводится ведущее место. Но, в ней говорится, так же и о том, что «если забота о физическом **здоровье** ребенка в том или ином виде отражается во всех документах, регламентирующих работу воспитателя, то требование *«психологического благополучия ребенка»* звучало как бессмысленное словосочетание». Подчеркивается важность создания условий, обеспечивающих и физическое, и **психическое здоровье ребенка**.

Здоровье - это состояние полного физического, **психического** и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов (согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)). Под термином *«психическое здоровье»* мы понимаем состояние душевного благополучия, **психического комфорта**, обеспечивающего адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения деятельности. **Психическое здоровье** зависит от огромного числа факторов, которые сливаются в огромный поток информации и постоянно влияют на человека на протяжении всей его жизни (*от зачатия до смерти*). А. А. Чуркин (1995) выделяет факторы, влияющие на **психическое здоровье**, и приписывает им процентное выражение, в зависимости от силы их влияния. На 50-55% **психическое здоровье** зависит

от условий и образа жизни, на 20-25% - от состояния окружающей среды, на 15-20% - от генных особенностей и лишь на 10-15% от деятельности учреждения здравоохранения эти факторы в той же пропорции влияют и на **общее здоровье**.

Организм **психически здоров**, если наблюдается его адаптивность и адекватность ко всему объему получаемой информации. Имея определенную и уникальную способность восприятия информации, у организма существуют резервы для защиты от неблагоприятных последствий, резких изменений количества и качества информации. Специфическими защитными механизмами, можно назвать минимальную способность воспринимать информацию детьми (самосознание личности формируется до 3-х лет, а так же стресс *(это некий химический ответ на информационный дисбаланс среды)*). Определенный уровень стресса необходим для нормальной реакции организма, но при объеме выше оптимального стресс приводит к различного рода **психическим нарушениям**.

Обеспечение же **психологической безопасности детей** во время их пребывания в **дошкольном** учреждении предполагает предупреждение и устранение различного рода угроз и опасностей, способствующих возникновению **психоэмоционального напряжения детей**, снижающих их уровень естественной активности и настроения. Перечислим основные, на наш взгляд, причины кризиса **психического** равновесия ребенка - **дошкольника**, ведущего к **психическим нарушениям**, переходящих после на соматический уровень: действия педагога с недостаточной **психологической подготовкой**; неподготовленность **детей** к предлагаемым физическим и учебным нагрузкам; завышенные ожидания со стороны взрослых в отношении **детей**; отрицательная оценка воспитателя, заметим, невольно выраженная им в неконтролируемой реплике. Нерациональное, скудное питание, дефицит свободы движений, реакция организма на погоду, неправильная организация сна и отдыха. Вот, так мы считаем, не разрешение детских проблем может представлять угрозу **психологическому** благополучию малышей.

Психосоматика современного ребенка совершенно иная, чем у **детей прошлых поколений**. Дети имеют больший кругозор, больший словарный запас, эрудированны, начитанны. Но эти дети оказываются более незащищенными, неадаптированными перед степенью быстроразвивающегося потока информации. Степень «жестокости» этого потока увеличивается и ускоряется от социально-экономических условий жизни. Достигнув высокого уровня, она приводит среди всего положительного к дезорганизации природных основ эффективной жизнедеятельности растущей личности ребенка, кризису эмоциональности, а, как следствие, к стрессам, эмоциональной дисгармонии, отчужденности и незрелости чувств. Все эти проявления влекут к ухудшению состояния **психического здоровья**, росту показателей детской заболеваемости, детской смертности. Для нас не будет шокирующим известие о том, что рождается крайне мало **здоровых детей**. Причин много: болезни родителей, патологические беременности, родовые травмы, увеличение операций Кесарево сечения и т. д. Статус детской

инвалидности (**психические расстройства**, врожденные аномалии, заболевания нервной системы) совсем не редкость. Кроме нарушений осанки, зрения к концу **дошкольного возраста у детей** наблюдается повышение случаев депрессий, агрессивности, тревожности.

И вот, здесь своей основной задачей мы выделяем просвещение родителей о наличии, предупреждении, да и вообще о существовании такой проблемы, как проблема сохранения **психического здоровья их ребенка в уже дошкольном возрасте**.

Первые признаки **«психического нездоровья»** могут появиться у младших **дошкольников** под влиянием разлуки с матерью, отцом, при поступлении в детский сад, помещении в санатории, больницу, дом ребенка. У **детей старшего дошкольного возраста** - под влиянием длительной неблагоприятной обстановки дома (ссоры в семье, жестокое обращение, боязнь родителей, разводы родителей, неполные семьи, боязнь и неприятие воспитателей. И, как бич времени – отсутствие телевизионной культуры, бесконтрольный просмотр современных мультфильмов, компьютерных игр, только усугубляет положение. Утратило свою силу и актуальность совместное творчество родителей и детей, совместное времяпровождение, без присутствия новомодных гаджетов. Это выливается в длительное подавленное состояние, тоскливое настроение, ощущение неполноценности и недостаточности, однообразие представлений, заторможенность движений.

Среди **психических** болезней депрессии выходят на первое место и составляют 80% от общего числа **психических расстройств**. Депрессия как настроение, более или менее глубокого уныния, знакомо почти каждому взрослому человеку, пережившему кризис. Риск заболеть депрессией в течении всей жизни составляет 20%. Депрессия как расстройство отличается от депрессии как состояние или слишком большой продолжительностью и интенсивностью или же отсутствием стресса перед ее началом. Депрессивные расстройства у **детей дошкольного возраста** возникают гораздо чаще, чем их диагностируют. Их признаки (*детские страхи, тревожность, неуверенность в себе*) неоднократно описывались в работах А. Р. Лурия, Э. Л. Славина, Н. Вайзмана, А. Бобенко и др. В отличие от депрессий у взрослых, у которых она проходит на всех уровнях (интеллектуальном, эмоциональном и моторном, у **детей** симптомы этого заболевания **«маскируются»** многочисленными неприятными соматическими ощущениями или поведенческими нарушениями. Наиболее часто дети жалуются на боли в животе, головные боли, усталость, плохой сон, отсутствие аппетита и прочее. Они становятся капризными, плаксивыми, теряют интерес к играм, общению. Изменяется внешний вид ребенка: отмечают бледность кожных покровов, вялость, шаркающая походка, они могут производить впечатление человека, страдающего тяжелым заболеванием.

Так, в рекомендациях педагогам по сохранению и укреплению **психического здоровья дошкольников** желательно включать то, что мальчики и девочки развиваются с определенными особенностями мышления, восприятия. Учитывая более высокую поисковую активность

мальчиков и их эмоциональную чувствительность, излагать свои требования кратко и точно. Для девочек важно спокойно разобрать их ошибки, помнить об их эмоционально бурной реакции на критику. Когда капризничают мальчики, идет снижение активности левого, рационально – логического полушария, ругать за это – бесполезно и безнравственно. Девочки капризничают из-за усталости, истощения правого эмоционального полушария. Важно никогда не сравнивать **детей**. Обучая, не разрушать *«врожденную грамотность»*. Наша оценка **детей** **всегда субъективна**. Крайне важно не столько научить ребенка, а развить у него желание учиться. Для ребенка норма – ошибаться. Свои требования нужно превращать в желания ребенка. Самое важное – не навредить. К такой сложной работе по вопросам **психического здоровья детей** необходимо прибегать и родителей, так же обращаться за консультациями к педиатру, **психиатру, психологу, дефектологу**.

Насколько **здоровье** является жизненно важной ценностью для каждого из нас, помогут результаты анкеты-опросника *«Что я, зная о себе, могу рассказать окружающим»*.

Цель: определение внешних причин кризиса **психического равновесия человека**. Участникам опроса предлагается вписать в 1-ую графу свои нравственные пороки, во 2-ую графу свои физические недомогания.

Анкета - опросник *«Что я, зная о себе, могу рассказать окружающим»*.

Что я, зная о себе, могу рассказать окружающим. Предлагается разделить листа на 2 части:

Мои нравственные пороки. Мои физические недомогания

Участники вписывают в те сведения о себе, которые часто без принуждения обсуждаются у себя дома в кругу семьи, на работе с коллегами или в других общественных местах.

Что же оказывается принятым и приличным в нашем современном обществе? Не обсуждая с окружающими свои нравственные пороки, что естественно, мы можем говорить о своих болезнях всем, везде и всюду – этот уровень культуры каждый человек может оценить лично, обратившись к анкете. С неправильным, неточным и неполным пониманием определением **«здоровье»**, с пассивным отношением к собственному **здоровью**, невозможно сформировать осознанное отношение к **здоровью** у наших воспитанников. Рассуждая о **здоровье**, мы чаще и легче говорим о физическом **здоровье**, а мало и с меньшим пониманием о **здоровье психическом**, в то время как одно без другого не существует и главной целью **дошкольного образования** обозначено *«охрана физического и психического здоровья»*. Проблемы **психического здоровья** должны быть рассматриваемы внутри, а не вне человеческого существа, ведь она зависит от него самого и его сознания. К осознанию этого мы, взрослые и должны подготавливать и подводить **детей**.