

Психічне здоров'я дитини: збереження та зміцнення.

(консультація для вихователів)

Підготувала: вихователь-методист

І.М. Лукашик

Численні наукові джерела і спеціально- експериментальні дослідження свідчать про негативний вплив на психічне здоров'я дитини стресогенних чинників, які постійно діють на дитячу психіку і є головною причиною досить високого відсотка невротичних проявів у поведінці дошкільників. Невротичні прояви у поведінці з'являються у дітей, які страждають від дефіциту спілкування з дорослими або від їх ворожого ставлення, а також у дітей, які ростуть в умовах сімейних негараздів. Інформаційні перевантаження з повідомленням на телебаченні про крадіжки, розбій, неприховані сцени з інтимної сфери життя дорослих, також негативно впливають на психічне здоров'я дітей. Психічне здоров'я дитини характеризується її здатністю успішно регулювати свою поведінку і діяльність відповідно до загальноприйнятих норм, і правил, активно розвиватись як особистість. Психічне здоров'я дитини - стан душевного благополуччя, емоційного комфорту, впевненість у своєму майбутньому, пов'язана з відчуттям захищеності свого «Я». Психічно здорова дитина - характеризується гармонійністю розвитку, врівноваженістю, адаптивністю, а також духовністю, орієнтацією на саморозвиток і самоактуалізацію. Гармонійний особистісний розвиток і фізичне здоров'я сприяють успішній адаптації дитини у соціумі. Емоційна потреба у любові та захищеності посідає перше місце серед душевних потреб дітей. Недостатнє задоволення цієї потреби зумовлює виникнення у дітей короточасних і тривалих негативних психічних станів. Майже кожна ситуація, у якій зневажається, а той принижується почуття власної гідності дитини, сприймається нею як критична. Потреба дітей у повазі є дуже важливою. Задоволення цієї потреби веде до підвищення рівня психічного здоров'я дитини, і навпаки. Батьки, у яких відсутня потреба знати душевний стан своєї дитини, щодня залишають дитину на одинці з образами. Поступово, у міру накопичення досвіду негативних переживань, у дитини знижується рівень її психічного здоров'я: втрачається здатність радіти, дивуватися, захоплюватися, довіряти, а натомість, тривога, безпричинні страхи, порушення сну, занепокоєння. Дитина позбавляється емоційного комфорту і почуття захищеності власного «Я».

Дитині потрібно:

- щоб її любили, розуміли, поважали, визнавали;
- щоб вона була комусь потрібною і близькою;
- щоб вона була успішною у своїх справах;
- щоб вона могла реалізуватися, розвивати свої здібності і поважати себе.

Відомо, що незадоволення значущих для дитини потреб породжує страждання, а часті страждання призводять до «руйнівних» емоцій: гніву, злості, агресії. Вони руйнують і саму дитину (її психіку, здоров'я у цілому), і її взаємини з оточенням. А від досвіду, набутого у період дошкільного дитинства, значною мірою залежить, буде дитина оптимістом чи песимістом, наскільки віритиме у свої сили, а отже, як зуміє здолати звичайні труднощі життя, протистояти перешкодам, спокусам тощо. Усім відомо, що діти з хорошими потенційними можливостями розвитку здібностей, але із заниженою самооцінкою гірше навчаються, мають часті конфлікти з однолітками і вихователями, а потім і з учителями, їх невдачі з роками зростають. Варто пам'ятати, що у дитини формується ставлення до себе лише на підставі ставлення до неї близьких дорослих, і вона починає бачити себе такою, якою бачать її дорослі. Водночас дитина не просто очікує позитивного ставлення до себе, а й домагається його, бореться за нього. І якщо саме у критичній ситуації, коли дитині дуже важливо отримати відчутне підтвердження любові з боку рідної людини, батьки відштовхують її, дитина звикається з оцінкою «поганий» і кидає виклик дорослим. А з переходом до шкільного життя взаємини з дорослими ще більше ускладнюються. Діти і в школі поведуться за звичним сценарієм, нічого нового не очікуючи від оточення, і швидко переконуються у своїй правоті. Учителі їх зараховують до табору «поганих». Протягом шкільного дня на свою адресу вони отримують від учителів безліч зауважень, оцінних суджень негативного змісту. І це швидко підхоплюють однолітки. Але такі діти, відштовхнуті всіма, мусять вижити самотужки. І вони виживають, як можуть: утікають з дому, вживають наркотики, крадуть тощо. Але що більше прикросів трапляється з дитиною, то більше потрібне їй визнання батьків і членів родини, їхні любов, захист, підтримка і віра в успішність. Дуже важливо помічати відхилення у поведінці дітей і вчасно надавати відповідну психологічну допомогу. Саме від уміння вихователя вчасно підмічати, правильно розуміти та корегувати особливості емоційних проявів дитини у процесі регуляції нею своєї ігрової діяльності і спілкування багато у чому залежить подальший розвиток підростаючої особистості.

Цій самій меті мають підпорядковуватися і стратегії виховних та навчальних впливів, розраховані на те, щоб зберегти психічне здоров'я дитини від руйнівної дії негативних емоційних чинників, які становлять серйозну загрозу нормальній життєдіяльності дітей у майбутньому. Однією з найважливіших умов збереження психічного здоров'я дітей є дотримання науково обґрунтованих психогігієнічних норм організації виховання дошкільників з урахуванням індивідуальних норм навчального навантаження. До психогігієнічних норм належать: сприятливий характер педагогічного впливу, зокрема стабільність позитивного емоційного тла виховання і навчання; забезпечення свободи в особистісному самоствердженні та відповідальності за власний розвиток; забезпечення індивідуально посиленої міри новизни під час навчання, її оптимального співвіднесення з пізнавальним досвідом особистості; орієнтація виховання і навчання на зону найближчого розвитку дитини з урахуванням сензитивних періодів для розвитку того чи іншого виду активності; дотримання принципу включення вихователя у спільну з дітьми діяльність; вчасне створення сприятливих умов для психічного розвитку кожної дитини; дотримання принципів гуманізації освіти. Збереження психічного здоров'я - безперервний профілактичний процес, який передбачає своєчасне попередження психоемоційного перевантаження.