

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ РЕБЕНКА: ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ В ДОУ И СЕМЬЕ.

Среди глобальных проблем человечества 21 века осталась проблема здоровья. Но здоровье не как общего понятия, а рассмотрение его различных аспектов. Многочисленные подходы к решению этой проблемы чаще всего основываются на изучении внешних факторов. Менее изучены факторы, которые влияют на психологическое здоровье детей, становление исходно благополучной психики, и важнейшие условия, определяющие это благополучие.

Психологическое здоровье – это состояние человека, которое характеризуется высоким уровнем личностного развития, пониманием себя и других, наличием представлений о цели и смысле жизни, способностью к управлению собой (личностной саморегуляции), умением правильно относиться к другим людям и к себе, сознанием ответственности за свою судьбу и свое развитие. (И.В. Дубровина)

Рассматривая психологическое здоровье, нужно обратить внимание, что его основу составляет нормальное развитие индивидуальной жизни. Безусловно, на сохранение и укрепление психологического здоровья на высшем уровне влияют факторы риска, которые можно условно разделить на две группы. Это объективные или факторы среды и субъективные, обусловленные индивидуально-личностными особенностями. Уделим внимание факторам среды, которые наиболее значимы для психологического здоровья детей.

Важным фактором является *общение ребенка с матерью*. Нарушения взаимодействия ребенка с матерью может привести к формированию тревожной привязанности и недоверие к окружающему миру (М. Эйнсворт, Э. Эриксон).

Также важны и взаимоотношения ребенка с отцом, которые являются условием для становления автономности ребенка. Отец в этом возрасте должен быть физически и эмоционально доступен ребенку (Г. Фигдор), но в России отец редко имеет возможность быть рядом с ребенком. Таким образом, и отношения с отцом чаще всего сказываются неблагоприятно на формирование автономности и самостоятельности ребенка.

Ранний возраст является особо значимым для формирования «Я» ребенка. Таким образом, итогом развития в раннем возрасте должно стать формирование автономности, самостоятельности. Несформировавшаяся самостоятельность ребенка в раннем возрасте может явиться источником проблемы выражения гнева и проблемы неуверенности.

Дошкольный возраст очень важен для формирования психологического здоровья ребенка. Самым существенным фактором риска в семейной системе является взаимодействие по типу – "ребенок – кумир семьи" и "отверженный".

Следствием таких типов может явиться нарушение в развитии такого важнейшего новообразования дошкольника как способность ребенка воспринимать и учитывать в своем поведении состояние, желания и интересы других людей. Такой ребенок видит мир только с позиции собственных интересов и желаний, не умеет общаться со сверстниками, понимать себя и взрослого.

Следующая группа факторов связана с *детскими учреждениями*. Следует отметить встречу в детском саду ребенка с первым чужим значимым взрослым - воспитателем, который во многом определяет его последующее взаимодействие со значимыми взрослыми. С воспитателем ребенок получает первый опыт полиадического общения. Как показали исследования, воспитательница не замечает обычного около 50% направленных к ней обращений детей. И это может привести к росту самостоятельности ребенка, снижению его эгоцентризма, а может к неудовлетворению потребности в безопасности, развитию тревожности, психосоматизации ребенка.

Кроме того, в детском саду у ребенка может появиться серьезный внутренний конфликт, в случае конфликтных отношений со сверстниками. Внутренний конфликт вызывается противоречиями между требованиями других людей и возможностями ребёнка, он нарушает эмоциональный комфорт, тормозит формирование личности.

В контексте образования проблема формирования исходно благополучного психологического здоровья приобретает особый смысл. Нужно помочь ребенку в соответствии с его возрастом овладеть средствами самопонимания, самопринятия и саморазвития во взаимодействии с окружающими его людьми и в условиях окружающего мира.

Поэтому деятельность взрослых, как родителей, так и работников ДОУ должна включать в себя создание определенных условий, которые обеспечивают духовное развитие каждого ребенка, его душевный комфорт, что лежит в основе психологического здоровья. В связи с этим можно выделить основные задачи воспитания:

1. реализация в работе с детьми возможностей развития каждого возраста,
2. развитие индивидуальных особенностей детей,
3. создание благоприятного для развития ребенка психологического климата,
4. оказание психологической поддержки и помощи, как детям, так и окружающим их взрослым.

Решением этих задач являются условия полноценного психического и личностного развития каждого ребенка. Их нарушение мешает своевременной реализации возможностей детей, что ведет к ухудшению психологического здоровья.

Положительный фон настроения одно из таких условий, он также важен для формирования психологического здоровья детей. В последнее время наряду с понятием «положительного фона настроения» используются такие, как эмоциональное благополучие, душевное равновесие. Под положительным фоном настроения эти два понятия излагаются, как способности в различных ситуациях приходить к состоянию внутреннего покоя. Эмоциональное благополучие в работах Г. Г. Филипповой рассматривается как показатель оптимального общего развития. Вопросы эмоционального благополучия ребенка стали предметом исследования продолжателей дела Запорожца А. В. в последние годы. Эмоциональное благополучие является одной из важнейших линий развития ребенка – играет важную роль в формировании «базового» пласта сознания ребенка.

Вопрос эмоционального благополучия ребенка в ДООУ – очень сложная и ответственная задача, поскольку отдельные психологи, да и некоторые родители дошкольников считают, что детский сад и эмоциональное благополучие несовместимы.

Тем не менее, большинство детей дошкольного возраста основную часть своей жизни проводят в детском саду. Детский сад является необходимой и важной ступенькой, ведущей ребенка в сложный, меняющийся и противоречивый социальный мир. Насколько конструктивным будет вхождение в социум, в большей степени зависит от эмоционального самочувствия ребенка в детском саду. Этот вопрос изучали П. Я. Гальперин, А. В. Запорожец, Н. В. Витт, А. Д. Кошелева, рассматривая эмоции как процессы, осуществляющие первичную регуляцию поведения и деятельности ребенка, его ориентацию в окружающем мире.

Г. Г. Филиппова выделяет следующие **компоненты эмоционального благополучия ребенка в ДООУ:**

эмоция удовольствия – неудовольствия как содержание преимущественного фона настроения,

переживание комфорта как отсутствие внешней угрозы и физического дискомфорта,

переживание успеха – неуспеха в достижении цели,

переживание комфорта в присутствии других людей и ситуациях взаимодействия с ними,

переживание оценки другими результатов активности ребенка.

Важно помнить, что эмоциональное благополучие зависит от различных условий, которые взаимосвязаны и взаимозависимы.

Состояние здоровья тесно связано с эмоциональным комфортом ребенка. Существует некая тождественность здоровья и эмоционального состояния. Так или иначе, заболевание – это некое нарушение баланса, равновесия систем организма, среди которых в первую очередь затрагивается эмоциональная сфера человека. Эмоции в данном случае можно

рассматривать как первые позывные, как внешние проявления более сложных внутренних нарушений организма.

Анализ данной проблемы позволил определить **некоторые направления работы по формированию психологического здоровья у детей в ДОУ:**

1. Адаптация ребенка к детскому саду также является условием эмоционального благополучия. Адаптация – процесс развития приспособительных реакций организма в ответ на новые для него условия, адаптивная способность не является врожденной, а формируется постепенно. Адаптационный период протекает по-разному в зависимости от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, характера семейных отношений и воспитания, условий пребывания в яслях и детском саду.

2. Эмоциональное самочувствие ребенка и общее отношение к детскому саду во многом зависят от его отношений со сверстниками. Ребенок чувствует себя гораздо увереннее и спокойнее в обстановке дружеского расположения, когда он может рассчитывать на поддержку и помощь сверстников, на их участие в возможных ситуациях эмоционального комфорта или дискомфорта. Доброжелательные отношения между сверстниками создают положительный эмоциональный климат в группе.

3. Очень важным и необходимым условием является хорошее отношение к ребенку взрослых, работающих в ДОУ. Ребенок с радостью идет в тот детский сад, где его ждут, где проявляют к нему искренний интерес, помогают преодолевать неудачу, радуются успехам.

4. Обстановка в семье, характер семейных отношений влияют на эмоциональное благополучие и на развитие ребенка. Возникновение эмоциональных нарушений у детей дошкольного возраста связано с психическими травмами (А. Д. Захаров, В. П. Козлов). В детском возрасте психотравмирующие ситуации вытекают из семейных отношений и тесно связаны с тем, как взаимодействуют между собой дети и родители.

Занимаясь с умственным, психическим и физическим развитием ребенка, беспокоясь о его здоровье и гигиене его тела, мы подчас забываем о его духовном развитии. Врач-психотерапевт Э. Кублер-Росс выдвинула идею о том, что здоровье состоит из четырех аспектов: физического, эмоционального, интеллектуального и духовного; и лишь соединение всех этих аспектов и может дать здоровую и полноценную личность. Главная задача сохранения и укрепления здоровья состоит в том, чтобы попытаться сбалансировать эти квадранты вокруг себя. Не эта ли задача взрослых?