

Факторы, влияющие на психологическое здоровье ребёнка.



Всемирная организация здравоохранения характеризует психологическое здоровье (духовное или душевное иногда – ментальное здоровье) следующим образом: **психологическое здоровье** – это состояние, при котором человек способен реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего собственного сообщества.

Для определения психического здоровья обычно выделяют:

- осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»;
- чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях;
- критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам;
- соответствие психической (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям;
- способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами;
- способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы;
- способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

В психологической литературе выделены, и достаточно глубоко проанализированы факторы, оказывающие влияние на психическое здоровье ребенка и, в частности, на возникновение невротических реакций. Большинство из этих факторов носят социально-психологический, социально-культурный и социально-экономический характер.

Социально-культурный характер факторов, оказывающих

неблагоприятное влияние на психическое здоровье, обусловлен ускорением темпа современной жизни, дефицитом времени, недостаточными условиями для снятия эмоционального напряжения и для расслабления. Следствием этого являются чрезмерная загруженность родителей, появление множества личностных проблем в сочетании с недостаточной осведомленностью о путях решения внутрличностных конфликтов и о возможностях психологической и психотерапевтической помощи. Подобная личностная дисгармония родителей находит свое отражение в развитии детей и оказывает негативное влияние на их психику.

На эмоциональную атмосферу в семье и на психическое состояние ее членов влияют также социально-экономические факторы, среди которых можно выделить такие, как:

- неудовлетворительные жилищно-бытовые условия;
- занятость родителей;
- ранний выход матери на работу и помещение ребенка в ясли.

К социально-психологическим факторам, влияющим на психическое здоровье детей, психологи относят прежде всего такие, как дисгармония семейных отношений и дисгармония семейного воспитания или нарушения в сфере детско-родительских отношений.

Безусловно, самым лучшим профилактическим средством являются хорошие отношения родителей с детьми, понимание родителями внутреннего мира своего ребенка, его проблем и переживаний, умение поставить себя на место своих детей.

В концепции «психологического здоровья» различают три уровня:

1) **К высшему уровню психологического здоровья** — креативному — можно отнести людей с устойчивой адаптацией к среде, наличием резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности, наличием созидательной позиции. Такие люди не нуждаются в психологической помощи.

2) **К среднему уровню** — адаптивному — отнесем людей, в целом адаптированных к социуму, однако имеющих несколько повышенную тревожность. Такие люди могут быть отнесены к группе риска, поскольку не имеют запаса прочности психологического здоровья.

3) **Низший уровень** — это дезадаптивный, что свидетельствует о недооценке своего духовного Я, потере интереса к своему внутреннему миру, неудовлетворенности собой и неприятии себя.

Характеристики психологически здорового человека:

- спонтанность и творчество, жизнерадостность, открытость, самопознание и познание окружающего мира не только разумом, но и чувствами, интуицией;
- принятие самого себя и признание ценности и уникальности окружающих людей;
- ответственность за свою жизнь и извлечение уроков из неблагоприятных ситуаций;
- наполненность жизни смыслом, хотя человек не всегда формулирует его для себя; постоянное развитие и способствование развитию других людей;
- жизненный путь может быть не совсем легким, а иногда довольно тяжелым, но человек хорошо адаптируется к быстро изменяющимся условиям жизни;
- способность находиться в ситуации неопределенности, доверие тому, что будет завтра.

Почему важно уделять внимание своему психическому здоровью?

Многие наверняка слышали ставшую крылатой фразу: «Все болезни от нервов». Когда у человека грипп или простуда, он принимает таблетки, микстуры, проходит курс лечения. Однако в состоянии стресса, чувства тревоги он не предпринимает ничего. Чрезмерное беспокойство и стресс могут способствовать развитию некоторых болезней сердца, ослабить силы иммунной системы. Психологические проблемы также увеличивают вероятность неправильного поведенческого выбора, что проявляется в пристрастии к курению и наркотикам, злоупотреблению алкоголем

Почему психическое здоровье важно:

1. Существует тесная связь между психикой и физическим состоянием человека. Чувство тревоги, постоянные стрессы и переживания могут привести к ухудшению здоровья (нарушение сна, ослабление иммунной системы).
2. Нарколог, психиатр, доктор медицинских наук Д. Сэк отмечает: что люди, которые заботятся о психическом здоровье, как правило, достигают больших успехов в карьере и зарабатывают больше.
3. Психическое здоровье очень важно в плане коммуникации, в первую очередь, в семье. Оно позволяет поддерживать здоровую атмосферу в среде близких людей, правильно воспитывать детей, давая им необходимую заботу и психологическую модель для подражания.

4. Психически здоровые люди реже подвержены влиянию негативных социальных факторов, и реже совершают противозаконные действия.

5. Продолжительность жизни психически здоровых людей выше, чем у людей с расстройствами.

Задача каждого человека – сохранить психологическое здоровье.

Я представляю простые приемы, доступные любому человеку.

Критерий 1: состояние сна



Человеческий организм устроен так, что нуждается в отдыхе, который обеспечивает нам полноценный сон. Именно во сне происходит полное восстановление сил организма, включая психические возможности. Если по каким-то причинам сон не обеспечивает полноценный отдых, то нужно ответить на вопрос, почему это происходит.

Неполноценный сон бывает по ряду причин:

- Неправильный режим дня, при котором продолжительность сна не соответствует потребностям организма. Считается, что человеку для восстановления сил требуется 8 часов сна, но при этом нужно делать поправку на индивидуальные особенности. Некоторым людям достаточно 6-7 часов в сутки (наука знает случаи, когда для полноценного отдыха требовалось 3 — 4 часа сна), а у других людей восстановление сил процесс более длительный и требует 9-10 часов. Особенно часто данное явление встречается у детей. Для поддержания психического здоровья нужно обеспечить свой организм полноценным ночным отдыхом.
- Мозг человека теряет возможность для полноценного отдыха. Другими словами, человек не может заснуть, или спит очень плохо. Данная проблема

диагностируется как нарушение сна. В этом случае нужно провести обследование по выявлению причин нарушения сна. Важно при проблемах нарушения сна не заниматься самолечением, а обратиться к специалисту.

Помните, что отсутствие полноценного сна приводит к перенапряжению психики, что, в свою очередь, может перейти в психические расстройства.

Критерий 2: работоспособность



Умственная работоспособность характеризуется активным уровнем психических процессов: восприятие, память, мышление и др. Высокий уровень активности, и соответственно, работоспособности, характеризует высокий уровень психического здоровья. Снижение работоспособности приводит к неполноценному функционированию психических процессов, приводящему к ряду последствий: увеличение количества ошибок, вялость, апатия, снижение интереса к деятельности, отставание от темпа деятельности.

В свою очередь, психические отклонения от нормы приводят к вегетативным изменениям и соматическим расстройствам: учащение пульса, повышение давления, головные боли, некомфортные ощущения в области желудка или сердца и др. Снижение работоспособности является признаком многих психических расстройств и заболеваний, включая различные виды депрессивных состояний.

Снижение работоспособности может быть вызвано утомлением (однократной психической усталостью) или переутомлением (постоянное (хроническое) утомление). Низкую работоспособность лучше предотвратить, чем скорректировать.

Для создания условий нормальной работоспособности нужно:

- Соблюдение режима труда и отдыха;
- Распределение нагрузки, посильной человеку.

Работоспособность человека зависит от индивидуальных особенностей. Склонность к усталости имеет свой уровень у каждого человека. Однако работоспособность можно и нужно развивать. Время физического и умственного труда нужно увеличивать постепенно, давая организму привыкнуть к нагрузке. Особенно важно это для детей. Неслучайно, ребенок, посещающий дошкольные образовательные учреждения, легче адаптируется к условиям обучения в школе.

На протяжении дошкольного периода его уровень работоспособности повышался средствами грамотной организации занятий от 10-15 минут в младшем возрасте, до 35 минут в подготовительной группе. Количество занятий также увеличивается из года в год, что позволяет встретить период школьного обучения полностью подготовленным.

Правила сохранения психического здоровья

- Соблюдайте режим труда и отдыха. Всегда находите возможность перерыва в полноценной и концентрированной деятельности. При невозможности отдыха находите возможность смены вида деятельности, что обеспечит отдых мозгу.
- Устраивайте себе выходные. Это время нужно использовать для смены видов деятельности.
- Обеспечьте условия для полноценного сна. При признаках нарушения сна немедленно обратитесь за помощью к специалисту.
- Никогда не занимайтесь самолечением. Помните, что отдельные медицинские препараты и гомеопатические средства могут оказывать влияние на психику человека.
- Развивайте собственную работоспособность. Не делайте резких усилий, приводящих к переутомлению.
- Позаботьтесь об организации рабочего места. Нужно, чтобы оно было достаточно удобным и не вызывало раздражения.
- Психическое и физическое здоровье — явления взаимосвязанные. Сохраняя свою психику, мы заботимся об организме в целом. Нужно внимательно относиться к своему состоянию и при малейших подозрениях на психический дискомфорт обратиться к специалисту для помощи и консультации.

**Педагог-психолог
Нестерук Екатерина Петровна**

