**Условия сохранения психического здоровья детей в детском саду и в семье.**

                 В последнее время все чаще и острее ставится проблема несоответствия возможностей человеческой психики темпу жизни, информационным нагрузкам, высокой стрессогенности социальной обстановки. В частности, в нашей стране одним из наиболее стрессогенных можно назвать фактор нестабильности: экономической, политической, ценностной. Если же говорить о детях, то в качестве сильного источника стресса для них можно назвать повсеместное внедрение раннего обучения и школьной перегрузки. Типичным становится ребенок с внешними признаками взрослости (интеллектуализм, рационализм) при внутренней социальной незрелости и инфантилизме. Однако по мере того как ребенок становится старше, число стрессогенных факторов не только не уменьшается, но существенно увеличивается.

**Что включает в себя понятие психического здоровья?**

Термин «психическое здоровье» был введен в научный лексикон не так давно И.В. Дубровиной.

                 Психическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Таким образом, с одной стороны, оно является условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Таким образом, с одной стороны, оно является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей (ребенка или взрослого, учителя или менеджера, россиянина или австралийца), а с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни.

                     Насколько психическое здоровье взаимосвязано с физическим? Само использование термина «психическое здоровье» уже подчеркивает неразделимость телесного и психического в человеке. Поэтому именно психическое здоровье является предпосылкой здоровья физического. В результате исследования Джюэтта, изучавшего психические характеристики людей, благополучно доживших до 80-90 лет, оказалось, что все они обладали оптимизмом, эмоциональным спокойствием, способностью радоваться, самодостаточностью и умением адаптироваться к сложным жизненным обстоятельствам, что полностью вписывается в «портрет» психически здорового человека, который приводится многими исследователями.

**Психически здоровый человек** – это, прежде всего человек спонтанный и 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.

**Психическое здоровье детей имеет свою специфику.**

             Для того чтобы ее рассмотреть, можно еще раз обратиться к взглядам И.В. Дубровиной на соотношение психического здоровья и развития личности. И.В. Дубровина утверждает, что основу психического здоровья составляет полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза. Следовательно, психическое здоровье ребенка и взрослого будет отличаться совокупностью личностных новообразований, которые еще не развились у ребенка, но должны присутствовать у взрослого.

**Факторы риска, вызывающие нарушения психического здоровья.**

               Их можно условно разделить на две группы: объективные, или факторы среды, и субъективные, обусловленные индивидуально-личностными особенностями.

**Влияние факторов среды.**

             Под ними обычно понимаются семейные неблагоприятные факторы и неблагоприятные факторы, связанные с детскими учреждениями. Факторы среды наиболее значимы для психического здоровья детей.

               Достаточно часто трудности ребенка берут начало еще в младенчестве (от рождения до года). Общеизвестно, что дефицит общения с матерью может привести к различного рода нарушениям в развитии ребенка. Дефициту общения противоположна патология переизбытка общения, приводящая к перевозбуждению и сверхстимуляции ребенка.

               В раннем возрасте (от 1 года до 3 лет) также сохраняется значимость взаимоотношений с матерью, но важным становится и взаимоотношения с отцом.

Ранний возраст является особо значимым для формирования «Я» ребенка. К неблагоприятным типам взаимодействия матери с ребенком в этом возрасте можно отнести:

* Слишком резкое и быстрое отделение, которое может быть следствием выхода матери на работу, помещения ребенка в ясли, рождение второго ребенка;
* Продолжение постоянной опеки над ребенком, которую нередко проявляет слишком тревожная мать.

Определим теперь место взаимоотношений с отцом для становления автономности ребенка. Отец в этом возрасте должен быть физически и эмоционально доступен ребенку, поскольку он:

* Подает ребенку пример отношений с матерью;
* Выступает прообразом внешнего мира, то есть освобождение матери становится не уходом в никуда, а уходом к куму – то;
* Является менее конфликтным объектом, чем мать, и становится источником защиты.

               Дошкольный возраст (от 3 до 7 лет). Самым существенным фактором риска в семейной системе является взаимодействие по типу «ребенок-кумир семьи», когда удовлетворение потребностей ребенка превалирует над удовлетворением потребностей остальных членов семьи.

             Следующий фактор риска – это отсутствие одного из родителей или же конфликтные отношения между ними. Роль конфликтных взаимоотношений часто недооценивается, но они могут привести к нарушениям у ребенка половой идентификации или, более того, обусловить развитие невротических симптомов: энуреза, истерических приступов страха и фобий. У некоторых же детей они могут привести к характерным изменениям в поведении: сильно выраженной общей готовности к реагированию, боязливости и робости, покорности, склонности к депрессивным настроениям, недостаточной способности к аффектам и фантазированию.

                     Следующий фактор – это явление родительского программирования. Вследствие чрезвычайно выраженной потребности в любви родителей ребенок стремится адаптировать свое поведение так, чтобы соответствовать их ожиданиям, опираясь на их вербальные и невербальные сигналы. Такой ребенок проживает не свою жизнь, а ту, которую ему «запрограммировали». При внимательном изучении такой ребенок чаще всего демонстрирует повышенную тревожность, неуверенность в себе, а иногда и выраженные страхи.

**Вторая пара факторов, как мы уже упоминали, связана с детскими учреждениями.**

                   Следует отметить встречу ребенка в детском саду с первым чужим значимым взрослым – воспитателем, которая во многом определит его последующее взаимодействие со значимыми взрослыми. Как показали исследования, воспитательница не замечает обычно около 50 % направленных к ней обращений детей. И это может привести к росту самостоятельности ребенка, снижению его эгоцентризма, а может – к неудовлетворению его потребности в безопасности, развитию тревожности, психосаматизации.

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

               Подводя итог объективным факторам риска нарушения психического здоровья ребенка, поступающего в школу, можно сделать вывод, что преобладающими являются те или иные внутрисемейные факторы, однако негативное воздействие может оказать и пребывание ребенка в детском саду.

             Довольно интересно проследить влияние индивидуальных свойств темперамента в плане риска нарушения психического здоровья. Стрессоустойчивость детей зависит от типа нервной системы. Данные психологических исследований позволяют сделать вывод, что отдельные свойства темперамента являются если не источниками нарушения психического здоровья, то существенным фактором риска, который невозможно игнорировать.

           Следующим важным условием становления психического здоровья детей является наличие у них положительного фона настроения. А положительный фон настроения зависит от настроения значимых взрослых (родителей и педагогов).

Итак, мы рассмотрели факторы риска нарушения психического здоровья. Однако попробуем пофантазировать: а что если ребенок вырастает в абсолютно комфортной среде? Наверное, он будет абсолютно психически здоровым? Какую личность мы получим в случае полного отсутствия внешних стрессогенных факторов?

             Кроме того, если рассматривать становление психического здоровья только с точки зрения факторов риска, остается непонятным, почему не все дети в неблагоприятных условиях «ломаются», а многие, наоборот, добиваются жизненных успехов, и более того, их успехи социально значимы. Также непонятно, почему мы нередко сталкиваемся с детьми, выросшими во внешне комфортной среде, но при этом нуждающимися в той или иной психологической помощи.

**Влияние факторов среды.**

1. Семейные неблагоприятные факторы:
* Неправильный стиль воспитания (пренебрегающий, авторитарный, контролирующий);
* Нарушение правил семейного воспитания (потворствующий гиперпротекации, эмоциональное отвержение, гипертрофированная моральная ответственность, гипоопека);
* Проблемный характер семьи (антипедагогическая, аморальная, асоциальная, кризисная, конфликтная).
* Не налажена взаимосвязь с педагогом;
* Конфликтные отношения со сверстниками.
1. Неблагоприятные факторы, связанные с детскими учреждениями:

 Быть здоровым – это естественное стремление человека. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы и стремится к самосовершенствованию.

Здоровье по определению Всемирной Организации Здравоохранения – это состояние полного, физического, душевного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Сегодня уже ни у кого не вызывает сомнения положение о том, что формирование здоровья – не только и не столько задача медицинских работников, сколько психолого-педагогическая проблема. Стало очевидно, что без формирования у людей потребности в сохранении и укреплении своего здоровья, задачу не решить.

           По мнению авторов Чуваха И.В., Пужаевой Е.З., Соколовой И.Ю. неудовлетворительное состояние общественного и личного здоровья становится следствием многих факторов, в том числе, низкого уровня знаний основ охраны и укрепления здоровья, недостаточной гигиенической культуры взрослого и детского населения. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у детей разного возраста, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в социальном поведении.

В силу этих причин проблемы сохранения здоровья взрослых и детей становятся особенно актуальными во всех сферах человеческой деятельности и особенно остро – в образовательной области, где всякая практическая работа, направленная на укрепление здоровья детей разного возраста путём совершенствования службы здравоохранения, не принесла ощутимых результатов.

Брель Е.Ю., выявила такую закономерность: нарушение в эмоционально - личностной сфере ребенка – это результат семейно-социальных отношений. Являющиеся «эмоциональным заболеванием» личности. Тело (сома), заболевает под влиянием социальных нагрузок.

Использование традиционных методов оздоровления детей оказалось недостаточно эффективным для их оздоровления, особенно ослабленных и страдающих заболеваниями органов дыхания. Это заставило нас искать новые, нетрадиционные формы и методы оздоровления детей, адаптировать их для детей дошкольного возраста.

       Проблема воспитания здорового ребенка сегодня актуальна как никогда ранее. Наибольшую тревогу специалистов вызывают дети раннего и дошкольного возраста, уровень заболеваемости которых за последние годы возрос.

                 По комплексу медицинских и психолого-педагогических критериев к систематическому обучению в школе не готов каждый третий ребенок 6 лет. Данные многих исследований (В.Р.Кучма, Е.В. Кирнасюк) дают возможность констатировать, что у 40-50 % таких детей выявлены функциональные отклонения в состоянии здоровья, у 15 % - нарушения в нервно-психической сфере. Кроме того, снижается число гармонично развитых детей. Многочисленные научные исследования свидетельствуют: рост отклонений в состоянии здоровья происходит в период пребывания детей в дошкольных учреждениях, учреждениях общего среднего образования.

               Первые семь лет жизни организм ребенка интенсивно растет и развивается. С этим возрастом связано большинство критических периодов, что делает дошкольника наиболее уязвимым к воздействию неблагоприятных внешних факторов.

Назрела необходимость широкого привлечения дошкольных образовательных учреждений к решению важной национальной проблемы – сохранения и укрепления здоровья детей путем создания условий для гармоничного развития и для систематического проведения профилактической и оздоровительной работы, вовлечения родителей в этот процесс.

               Подобный подход предъявляет особые требования к профессиональным качествам педагогов, работающих с дошкольниками, и предполагает активную позицию родителей. Крайне важна осведомленность воспитателей ДОУ в широком круге проблем, касающихся здоровья, включая факторы, влияющие на его формирование, вопросы физиологии развития детей, профилактики и оздоровления, а также ориентированность в области социальной педиатрии и педагогики. К числу базовых знаний следует отнести морфофункциональные особенности и закономерности развития детей в разные возрастные периоды.

               Ребенок – быстро развивающийся организм, имеющий длительный период формирования, в течение которого происходит изменения ряда характеристик, что находит отражение в известной «возрастной периодизации».

Говоря о здоровье и развитии ребенка, следует исходить из его биологической и социальной программы.

Биологическая программа заложена в хромосомном наборе, который ребенок получает от родителей.

             Важной особенностью раннего и дошкольного периода является тесная взаимосвязь физического и психического развития ребенка, а также его состояния здоровья. Наиболее ярко это проявляется в раннем возрасте, поскольку именно в этот период процессы созревания протекают особенно бурно. Но и в другие возрастные периоды эта взаимосвязь сохраняется. Нарушения в психологической сфере и со стороны нервной системы влияют на физическую активность и соматическое здоровье ребенка; в то же время болезнь снижает как физическую, так и психическую активность.

           Ребенок раннего и дошкольного возраста зависит от окружающих его взрослых, условий жизни и воспитания. То, что закладывается взрослыми в этот период, во многом сохраняется в показателях здоровья и психологических характеристиках в последующие возрастные периоды.

           Главной особенностью раннего и дошкольного возраста является интенсивность гетерохронность развития. Интенсивность развития той или иной системы требует определенного напряжения, что делает ее более чувствительной к повреждающим факторам. Знание особенностей развития детей в различные возрастные периоды крайне важно, поскольку позволяет создать им определенные благоприятные условия, предотвратить негативные воздействия.

           В вопросах, касающихся здоровья и развития детей, не может быть важных и не важных моментов. Несоблюдение режима и неправильная организация режимных процессов, неадекватное возрасту и функциональным возможностям ребенка питание, гиподинамия, нарушение санитарных норм и правил и многое другое могут нанести серьезный вред здоровью ребенка. Знание особенностей физиологии детского возраста должно лежать в основе организации воспитательно-образовательного процесса в дошкольном учреждении и семье, учитываться при разработке новых педагогических методов.