

## ***Психологическое здоровье ребёнка дошкольного возраста.***

Психологическое здоровье относится к одной из не теряющих своей актуальности проблем, поскольку выступает фундаментальным условием полноценного функционирования и непрерывного развития личности, обеспечивает человеку гармонию с самим собой и окружающей средой. Активный интерес к данной проблеме связан, в том числе с устойчивой тенденцией ухудшения психологического здоровья детей. Возрастают риски образовательной среды, связанные с новой ситуацией социального развития детства, с повышением требований к развитию личности. Признание психологического здоровья детей одной из главных целей психологической работы в образовательном учреждении окончательно утвердилось на 2-ом Всероссийском съезде психологов образования (Пермь, 1995 г.). Таким образом, определяя психологическое здоровье в качестве основы психолого-педагогического сопровождения развития ребенка, принципиальное значение имеет определение *понятия* психологического здоровья и его *критериев* применительно к детскому возрасту. Для психологического здоровья норма – это отсутствие патологии, симптомов, мешающих адаптации человека в обществе. Для психологического здоровья норма – это присутствие определенных личностных характеристик, позволяющих человеку развиваться самому и способствовать развитию других. И.В. Дубровина также определяет различия в понятиях психического и психологического здоровья и дает их определения применительно к детскому возрасту. По ее мнению, понятие *психическое здоровье* имеет отношение к развитию психических процессов. Основу психического здоровья составляет полноценное психическое и личностное развитие ребенка на всех этапах онтогенеза. Понятие «психологическое здоровье» относится к личности в целом, это целостность, самодостаточность, богатство личности. Забота о психологическом здоровье предполагает внимание к внутреннему миру ребёнка, его чувствам, интересам, способностям, его отношению к себе и др., окружающему миру, к жизни как таковой, помощь ребенку в овладении средствами самопонимания, самопринятия и саморазвития в контексте гуманистического взаимодействия с окружающим.

Понятие психологического здоровья в целом ориентирует на создание условий, способствующих развитию личностей индивидуальности ребёнка, а также его духовного начала, ориентации на абсолютные ценности. Современный ребёнок реже включен в отношения сотрудничества с другими детьми, нет таких дворовых компаний, как раньше, много однодетных семей, дети зачастую не посещают детские сады, игрушек много, но многие ориентируют на индивидуальное использование. Каждый ребёнок хочет быть «*во взаимоотношении*», быть самими взаимоотношениями, а не просто выжить или справиться с проблемой. Когда дети «*находятся во взаимоотношении*» - это тот вид существования, при котором, общаясь с другими, с миром природы и идей, они могут быть самими собой...Дети хотят быть во взаимоотношении, как со значимыми взрослыми своего мира, так и со сверстниками. Дети чувствуют себя несчастными, когда они вне взаимоотношения...Дети хотят таких взрослых, которые сделали бы для них возможным пребывать во взаимоотношении. Итак, забота о психологическом здоровье детей предполагает и развитие их межличностных отношений. Развитие индивидуальности, признание достоинств ребёнка не должно фиксировать его на

самом себе, порождать разобщенность между детьми. У ребёнка надо воспитывать готовность к нахождению смысла. Одним из важнейших условий становления психологического ребёнка выступает *«всемерная поддержка развития рефлексии, когда взрослый побуждает ребёнка к пониманию себя, своих особенностей и возможностей, причин и последствий своего поведения»*. Если раньше у детей был хорошо развит подражательный рефлекс, и они старались повторять действия за взрослым, то у современных детей преобладает рефлекс свободы – самостоятельное выстраивание стратегии своего поведения. И если ребёнок понимает, принимает смысл поступка или действия, которое он должен совершить, то он будет его выполнять. Если нет, то откажется, выражая протест вплоть до агрессии. Наряду с понятием психологического здоровья детей важное практического значение представляют его *критерии*, которые позволяют судить о состоянии личности ребёнка в процессе психолого-педагогического сопровождения. Одним из основных показателей психологического здоровья ребёнка является его эмоциональное благополучие. Эмоциональное благополучие представляет собой устойчиво положительное эмоционально комфортное состояние ребёнка, являющееся основой его отношения к миру.

#### ***Показатели эмоционального благополучия:***

1. Ребёнок демонстрирует открытость и восприимчивость.
2. Ребёнок демонстрирует гибкость (не боится попробовать новые дела или идеи).
3. Ребёнок демонстрирует контакт с самим собой.
4. Ребёнок демонстрирует уверенность в себе.
5. Ребёнок демонстрирует положительную самооценку.
6. Ребёнок демонстрирует безопасную привязанность.
7. Ребёнок демонстрирует способность защищать и утвердить себя.
8. Ребёнок демонстрирует эмоциональную грамотность.
9. Ребёнок демонстрирует радость без границ.
10. Ребёнок демонстрирует расслабленность и внутреннее спокойствие.

Таким образом, для понимания психологического здоровья ребёнка чрезвычайно важно знать и правильно понимать психологические особенности каждого возраста, а также закономерность, последовательность развития каждой психологической функции. Именно в таких обыденных повседневных ситуациях, которые необходимо постоянно преодолевать, находить решения, у ребёнка формируется собственное отношение к трудностям, апробируются разные способы действия и, таким образом, приобретается удачный или неудачный опыт преодоления препятствий, вырабатывается определенная тактика поведения.

#### ***Литература.***

1. ***Александрова Н.В.*** «Проблема психологического здоровья детей в контексте деятельности педагога-психолога дошкольной образовательной организации»././Вестник НовГУ Серия: Педагогической науки. – 2015. - №5.
2. ***Александрова Н.В.*** «Трудные ситуации в жизни детей дошкольного возраста и способы поведения в них». Современное дошкольное образование: 10 – 11 декабря 2015г./РГПУ им. А.И. Герцена. – СПб., 2013г.
3. «Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психолог. службы: метод. Пособие для дет. практ. психологов. учреждений образования/под ред. И.В. Дубровиной – М., 2009.