

Что такое «психическое здоровье?»

Психическое здоровье:

- с одной стороны – является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей (ребенка или взрослого, учителя или менеджера, россиянина);
- с другой стороны – обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни, стремление к какой-то цели, ...).

Психологическое здоровье подчеркивает неразделимость телесного и психического в человеке, необходимость и того и другого для полноценного функционирования.

Взаимосвязь между психическим и соматическим была известна в медицине еще с древности: *«Неправильно лечить глаза без головы, голову без тела, так же как тело без души» (Сократ).*

Факторы риска:

1. **Объективные (факторы среды).**

2. **Субъективные (обусловленные индивидуально-личностными особенностями).**

Рассмотрим подробнее объективные факторы или факторы среды

В младенчестве (от рождения до 1 года) общение с матерью:

- дефицит общения или его переизбыток (гиперопека);
- или формализм общения (эмоционально не включена мать).

Формирование негативных личностных новообразований – тревожная привязанность и недоверие к окружающему миру, вместо нормальной привязанности и базового доверия.

Тревожная привязанность – повышенная зависимость от оценок взрослых, стремление делать уроки только с мамой.

Недоверие – проявляется как деструктивная агрессивность или сильные немотивированные страхи. Причем и то и другое сочетается с повышенной тревожностью.

В раннем возрасте (от 1 года до 3-х лет) сохраняется значимость взаимоотношений с матерью, но важным становятся и взаимоотношения с отцом – т.к. ранний возраст является особо значимым для формирования «Я» ребенка. Оно должно освободиться от поддержки, которую ему оказывало «Я» матери, чтобы достигнуть отделения от нее и осознания себя как отдельного «Я».

Итогом развития должно стать формирование автономности, самостоятельности, а для этого матери необходимо отпустить ребенка на то расстояние, на которое он сам хочет отойти.

Неблагоприятные типы взаимоотношения матери с ребенком:

1. Слишком резкое и быстрое отделение (выход матери на работу, помещение ребенка в ясли, рождение второго ребенка)

2. Продолжение постоянной опеки над ребенком, которую нередко проявляет тревожная мать.

3. Так как важнейшей формой детской активности является агрессия – то фактором риска может стать абсолютный запрет на проявление агрессивности, следствием чего может являться полное вытеснение агрессивности (таким образом всегда добрый и послушный ребенок, который никогда не капризничает – часто платит нарушением своего психического здоровья)

4. Излишне строгое и быстрое приучение к опрятности маленького ребенка.

Отец в этом возрасте должен быть физически и эмоционально доступен ребенку, поскольку:

а) подает ребенку пример отношения с матерью

б) выступает прообразом внешнего мира, т.е. освобождение от матери становится не уходом в никуда, а уходом к кому-то

в) является менее конфликтным объектом, чем мать и становится источником защиты.

Отношения с отцом чаще всего неблагоприятно сказываются на формировании автономности и самостоятельности ребенка. А несформированная самостоятельность ребенка в раннем возрасте может явиться источником многих трудностей младшего школьника и прежде всего источником проблемы выражения гнева и проблемы неуверенности.

Но еще более ярко несформированная самостоятельность может проявиться в проблемах подросткового периода. Подросток будет либо добиваться самостоятельности не всегда адекватным ситуации протестными реакциями, возможно даже в ущерб себе, либо продолжать оставаться «за маминной спиной» «расплачиваясь за это теми или иными психосоматическими проявлениями.

Дошкольный возраст (от 3 до 6-7 лет)

1. Самым существенным фактором риска является взаимодействие по типу «ребенок-кумир семьи», когда удовлетворение потребностей ребенка превалирует над удовлетворением потребностей остальных членов семьи. *Следствие – нарушение в развитии такого важнейшего нового образования дошкольного возраста, как эмоциональная децентрация – способность ребенка воспринимать и учитывать в своем поведении и состоянии желание и интересы других людей* (Ребенок видит мир только с позиции собственных интересов и желаний, не умеет общаться со сверстниками, понимать требования взрослых). Именно такие дети, причем нередко хорошо интеллектуально развитые, не могут успешно адаптироваться к школе.

2. Отсутствие одного из родителей или же конфликтные отношения между ними. Последние вызывают глубокий внутренний конфликт у ребенка, который может привести к нарушениям половой идентификации, или развития невротических симптомов энуреза, истерических приступов страха и фобий.

У некоторых же детей – привести к изменениям в поведении: боязливости, робости, покорности, склонности к депрессивным настроениям.

3. Родительское программирование: с одной стороны – происходит усвоение нравственной культуры – предпосылки духовности.

С другой стороны – вследствие чрезмерно выраженной потребности в любви родителей. Ребенок стремится адаптировать свое поведение, чтобы соответствовать их ожиданиям. Формируется, по терминологии Э.Берна, «приспособившийся ребенок», который функционирует за счет снижения своих способностей чувствовать, проявлять любознательность к миру (семья уделяет много внимания ребенку, но в тоже время, мешает его самостоятельности, инициативности)

Такой ребенок чаще всего демонстрирует повышенную тревожность, неудовлетворенность в себе, а иногда и страхи.

4. С воспитателем ребенок получает первый опыт полиадического (вместо диадического – с родителями) общения. 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 потребности в безопасности, развитию тревожности, психосоматизации ребенка.

5. Кроме того, в д/с у ребенка может появиться 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.

Условия становления психологического здоровья детей

1. Наличие трудных ситуаций разрешаемых ребенком самостоятельно или с помощью взрослых
2. В целом положительный фон настроения
3. Фиксация на прогрессе ребенка с анализом причин этого прогресса.