

Консультация «Здоровье – это психофизическая гармония»

Педагог-психолог:
Кириллова О.В.

В детском возрасте закладывается фундамент личности, формируются ее основные качества: физическое и психическое здоровье, культурный, нравственный и интеллектуальный потенциал. Качества, которыми наделен ребенок, особенно в самом начальном периоде жизни, являются наиболее важными и прочными; позже изменить их достаточно сложно, а в ряде случаев – практически невозможно.

В настоящее время экономическое и социальное положение в нашем обществе создают множество факторов риска для подрастающего поколения, ведут к целому ряду проблем, требующих решения. В связи с этим одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами дошкольных образовательных учреждений, является **сохранение и укрепление психологического здоровья детей в процессе воспитания и обучения.**

Что же такое здоровье? **Здоровье** – комплексный, многоаспектный феномен, включающий в себя медицинские, психологические, педагогические и другие аспекты. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) предлагает понимать здоровье как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Таким образом, можно сказать, что «ключевым» словом для описания здоровья является слово «гармония», или «баланс». И прежде всего это гармония между различными составляющими самого человека: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими и т.п. Но это также и гармония между человеком и окружающими людьми, природой, космосом. При этом гармония рассматривается не как статическое состояние, а как процесс.

Основная функция психологического здоровья - поддержание активного динамического баланса между человеком и окружающей средой в ситуациях, требующих мобилизации ресурсов личности (критических ситуациях, или трудных жизненных ситуациях). Таким образом, **здоровый человек** – это человек, успешно адаптирующийся и имеющий гармоничные отношения с окружающими.

Психологическое здоровье ребенка включает в себя следующие компоненты жизнедеятельности:

- состояние психического развития ребенка, его душевного комфорта;
- адекватное социальное поведение;
- умение понимать себя и других;
- более полная реализация потенциала развития в разных видах деятельности;
- умение делать выбор и нести за него ответственность.

Иными словами, **психологически здоровые дети** находятся в состоянии внутреннего благополучия, которое характеризуется отсутствием каких-либо болезненных психологических проявлений и обеспечивает поведение, адекватное окружающей обстановке. Психически здоровые дети уверены в себе, легко общаются со сверстниками и взрослыми, принимают активное участие в познании окружающего мира.

В этой связи выделяются следующие **уровни психологического здоровья** (О.В.Хухлаева):

1. **К высшему уровню психологического здоровья – креативному** (ребенок – творец) - можно отнести детей с устойчивой адаптацией к среде, наличием резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности, наличием созидательной позиции. Это дети, счастливо получившие в наследство здоровую генетику, здоровых в психологическом плане родителей, хорошую развивающую среду.
2. **К среднему уровню - адаптивному** - относятся дети, в целом адаптированные к социуму, однако имеющие несколько повышенную тревожность.
3. **Низший уровень - это дезадаптивный, или ассимилятивно-аккомодативный** (дети с нарушением баланса «ребенок-общество»). Это дети, не способные к гармоничному взаимодействию с окружающими, не владеющие системой, механизмами защиты. Они или бесконечно меняют мир вокруг себя и при этом не способны к самоизменению в связи с требованиями социума (*ассимиляционное преобладание*), или же имеют эпатажное поведение, аффектированные капризы (*аккомодативное преобладание*). Их скрытая дезадаптация часто приводит к соматическим нарушениям. Это дети с высоким индивидуальным развитием и очень низким социально-адаптивным уровнем.

Очень важно помнить, что именно взрослые несут ответственность за развитие и психологическое здоровье детей, особенно на начальных этапах их жизни. И именно заботливое отношение к ребенку, внимание к его потребностям, любовь и уважение позволят сформировать из ребенка сильную, успешную, психологически здоровую личность.

По мнению И.В.Дубровиной, О.В.Хухлаевой и других исследователей, **психологическое здоровье следует целенаправленно формировать**. При этом особое внимание уделяется формированию внутренней картины

здоровья, подразумевающей особое к нему отношение. Внутренняя картина здоровья выражается в осознании его ценности, в активно-позитивном стремлении к его совершенствованию.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду, так как от состояния здоровья детей зависят качественные и количественные характеристики не только сегодняшнего, но и будущего населения, его социально-демографическая структура и социально-психологические особенности через 30, 40, 50 лет.

По О.В.Хухлаевой, под формированием психологического здоровья следует понимать создание возможностей психологически здорового функционирования детей через организацию их жизнедеятельности.

Что могут сделать педагоги для формирования психологического здоровья у своих воспитанников?

- *обучать положительному самоотношению и принятию других* (т.е. формировать адекватную самооценку);
- *обучать рефлексивным умениям* (навыкам понимания своих эмоциональных реакций и умению выразить их словами, навыкам понимания эмоционального состояния других людей, умению ставить себя на место другого и умению смотреть на свои поступки глазами окружающих);
- *формировать потребности в саморазвитии* (создавать условия для реализации творческих потребностей ребенка).

Важный фактор становления у детей психологического здоровья - наличие у окружающих ребёнка взрослых таких качеств, как жизнелюбие, жизнерадостность и чувство юмора. Наличие этого предопределяет оптимальные условия становления психологического здоровья детей. Необходимо считать неотъемлемой составной частью продуктивного общения разностороннее использование педагогом приемов комического. Как известно, остроумие, веселость педагога заряжают детей оптимизмом и жизнестойкостью, снимают перенапряжение, вызывают эмоциональную разрядку. Можно отметить психотерапевтическую функцию комического, эффективность его применения в конфликтных ситуациях, возможность эмоционального насыщения материала. Человек с чувством юмора реалистично оценивает ситуацию и не считает сложившиеся обстоятельства (даже носящие стрессогенный или стрессовый характер) причиной потери душевного равновесия. Необходимо уточнить, что чувство юмора не предполагает легкомыслие: в системе ценностей человека с чувством юмора преобладают ценности более высокие, общечеловеческого плана.

Ещё одним из важнейших условий становления психологического здоровья является наличие некоторого напряжения, побуждающего к действию. Как следствие недостатка такого напряжения у многих людей развивается тип невроза, отличительным признаком которого является недостаток инициативы и интереса. Другие люди начинают искусственно создавать себе необходимое напряжение (рискованное поведение). Таким образом, абсолютный эмоциональный комфорт, полное эмоциональное благополучие детей отнюдь не способствуют становлению психологического здоровья, а, наоборот, могут привести к развитию вялой, безынициативной, нежизнеспособной личности. Более того, пассивного человека, не способного проявить требуемую активность в практических действиях по решению поставленных задач, уже можно считать психологически нездоровым. Однако, говоря о необходимости напряжения, нужно помнить, что оно должно не быть бесконечным и должно чередоваться с состояниями расслабления. При этом расслабление должно предполагать не простое изменение условий деятельности, а практически полное ее прекращение или замену ее на другую деятельность (интеллектуальная - на подвижную, физическую, и наоборот).

Итак, можно сделать вывод, что наличие в жизни ребенка трудных ситуаций, вызывающих напряжение, является одним из важнейших педагогических условий становления психологического здоровья. При этом трудность ситуации и вызываемое напряжение должно соответствовать возрастным и индивидуальным возможностям детей. Задача взрослых - не помощь в преодолении трудных ситуаций, а помощь в поиске их смысла и обучающего воздействия.

Таким образом, к факторам, формирующим психологическое здоровье, относятся:

- наличие трудных ситуаций, разрешаемых ребенком самостоятельно или с помощью взрослых, при том, что степень трудности ситуации соответствует возрастным и индивидуальным возможностям переживания стресса без ущерба для психологического и физического здоровья;
- в целом положительный фон настроения и фиксация на успехах ребенка с анализом причин успешных форм поведения и эмоционального реагирования; как можно более раннее формирование у ребенка установки на позитивное мировосприятие, формирование умения находить разные источники положительных эмоций, способности к самостоятельному сохранению душевного равновесия, т.е. развитие саморегуляции ребенка;
- умение взрослых пользоваться юмором, общая оптимистическая установка взрослых.

На основании всего вышесказанного можно сделать следующие выводы:

- Образовательная среда является определяющей в состоянии и динамике психологического здоровья ребенка.
- Воспитание, обеспечивающее здоровую экологию детства, полагающее нормой ценность саморазвития, становления индивида субъектом собственной жизни, формирующее нравственную

позицию человека, является оптимальной (естественной) и наиболее общей формой заботы о психологическом здоровье детей.

- Профессиональная забота взрослых и специально организованная здоровьесберегающая среда развивают природные возможности и сохраняют здоровье детей дошкольного возраста.

Уважаемые педагоги! Помните, что психологическое и физическое здоровье нашего будущего зависит целиком и полностью от нас! Берегите детей!