**Психологическое здоровье детей в условиях семьи**

У многих людей такое словосочетание ассоциируется с гармонией, спокойствием и уверенностью в себе. И это действительно так. Простыми словами, психологическое здоровье — это сочетание душевного равновесия и физического комфорта. А психологи под этим термином понимают совокупность способностей и качеств ребенка, которые позволяют безболезненно адаптироваться в социуме. Итак, узнаем об этой составляющей развития мальчиков и девочек подробно.

**Психологическое здоровье детей на разных возрастных этапах**

Как понять, что у ребенка в данной сфере развития все в порядке? Для этого существуют критерии оценки — уровни состояния психологического здоровья. Вот они:

1. Креативный. Его еще называют высоким. Такой уровень характерен детям с устойчивой адаптацией к социальной среде. У них присутствует резерв сил для преодоления стрессов, активное отношение к действительности. Представители данной категории не нуждаются в психологической помощи.
2. Адаптивный (или средний). В целом такие мальчики и девочки к социуму адаптированы, но они имеют повышенную тревожность.
3. Дезаптивный (или низкий). Это дети, чей стиль поведения характеризуется стремлением приспосабливаться к окружающим в ущерб своим возможностям и желаниям. Может быть и наоборот. Мальчики и девочки с дезаптивным уровнем психологического здоровья подчиняют окружение своим потребностям, используя наступательную позицию, бескомпромиссность. Эти дети нуждаются в помощи психолога.

Заботиться о душевном спокойствии малыша необходимо с раннего детства. И у родителей для этого есть самый сильный инструмент — любовь. Именно она создает в душе маленького человечка чувство защищенности, собственной значимости. У педагогов, которые занимаются с воспитанниками в детском саду и школе, такими инструментами являются их профессиональные умения, навыки, стиль воспитания.

На разных возрастных этапах развития детей семья и педагоги должны действовать совместно. Не стоит родителям перекладывать обязанности морального воспитания своих чад на школу и детсад. В какие бы воспитательные или учебные учреждения ни попал ребенок (будь это даже самый престижный центр развития), основа душевного здоровья и гармонии его личности закладывается в семье. Задача мамы и папы — устранять факторы, которые оказывают неблагоприятное воздействие на развитие их малыша. Это эмоциональные перегрузки, компьютерные игры агрессивного содержания и даже друзья из неблагополучных семей.

**Психологическое здоровье ребенка в условиях семьи**

Здоровая психика ребенка — это, прежде всего, благоприятный психологический климат в его семье. Если в ней нет места скандалам, обидам, ссорам, то кроха вырастет воспитанным, свободным и раскрепощенным. Психологически здоровый ребенок в социуме ведет себя свободно. Он не страдает стеснением, может задать любой интересующий его вопрос. Такой малыш четко излагает свою точку зрения и мысли, может всегда обратиться к папе и маме за помощью, потому что уверен в их поддержке.

Мудрые родители беседуют со своим малышом на все темы, у них не звучит фраза «вырастешь — узнаешь» или «ты еще маленький, чтобы задавать такие вопросы». Все темы, которые волнуют ваше дитя, нужно обсуждать, объяснять непонятные явления в доступной форме. Ведь он в любом случае узнает то, что его интересует (но из других источников), и, скорее всего, получит неверное представление о проблеме.

# Психологическое здоровье детей

     Главной ценностью любого человека является здоровье. Его важнейшие компоненты следующие:

     1. Физическое здоровье;            2. Психологическое здоровье;            3. Социальное здоровье.

     Все они тесно связаны между собой. Нарушения в одном из них приводит к изменениям других составляющих.

     Психологическое здоровье находит проявление в следующих факторах:

     • Состоянии личности;      • Эмоциональном самочувствии и благополучии;      • Внутреннем душевном комфорте.

     Психологическим здоровьем является наивысший уровень психического здоровья. Малыш, который здоров психологически, является счастливым, живущим в гармонии с собой, не чувствующим дискомфорта внутри своей личности, умеющим защититься, но не нападающим первым. Такие дети легко принимают других людей, они способны чувствовать прекрасное, отличаются чувством юмора, склонностью к творческой работе.

     Здоровая психика ребёнка формируется только в условиях благоприятного психологического микроклимата в семье.

## Психологические травмы - основная причина нарушений психологического здоровья:

     Причины травм разнообразны. Наиболее распространенные следующие:

     • Дорожно-транспортные происшествия;
     • Заболевания у малыша;
     • Смерть близкого человека;
     • Болезни родных людей.

     Дети часто находятся в состоянии психологического шока тогда, когда они являются только очевидцами трагедии. В таком случае сила эмоций слишком велика, что разрушает у крохи все навыки психологической защиты. Уровень восприятия ребенком событий, травмирующих психику, зависит от личностных и возрастных особенностей. Последствия психологических травм всегда отражаются в игре, где повторяется трагическая сюжетная линия.

     После пережитой травмы у малышей очень часто наблюдается:

     • Сужение круга интересов;
     • Отчужденность;
     • Стремление к одиночеству и уединению;
     • Заметное ухудшение памяти, внимания и мышления.

## Дети из группы повышенного риска:

     Выделяют категории детей, которые наиболее сильно подвержены различным психологическим травмам:

     1. Отсутствие ощущения защищенности: насилие в семье, отсутствие надзора, семья на грани распада, требовательные позиции в семье, появление новых членов семьи, противоречивые методы воспитания, много незнакомых за пределами семьи;

     2. Отрыв от семьи: проживание в чужих семьях, нахождение в новом детском учреждении, изоляция от общества;

     3. Стрессы в повседневной жизни: посещение врача, конфликт с друзьями, выступление перед группой людей;

     4. Неблагоприятные условия воспитания в семье и детском учреждении.

## Какие критерии определяют уровень психологического здоровья?

     1. Позитивное настроение;
     2. Стремление улучшить качество главных видов деятельности;
     3. Благополучное разрешение проблем, связанных с возрастными кризисами;
     4. Успешное выполнение социальной роли;
     5. Хороший уровень адаптации в социуме;
     6. Душевный комфорт ребенка;
     7. Адекватное социальное поведение ребенка;
     8. Понимание себя и окружающих людей;
     9. Реализация способностей в разнообразных сферах жизни;
     10. Ответственность за свой выбор.

## Какие проявления нарушений психологического здоровья?

     В случае возникновения психологического дискомфорта, у малыша могут проявиться следующие проблемы, свидетельствующие о наличии психосоматических нарушений:

     • Проявления бронхиальной астмы;
     • Головная боль;
     • Рвота;
     • Неврозы различной степени;
     • Нарушения поведения;
     • Появление отрицательных качеств. Такие дети часто становятся агрессивными, раздражительными, пассивными.

## Профилактика психосоматических заболеваний ребенка:

     Чтобы предупредить психосоматические нарушения, возникающие на фоне проблем в психологическом здоровье, важно выполнять простые профилактические приемы:

     1. Будьте спокойными и уравновешенными родителями. Если взрослые нервные, тревожные, то их дети вырастают такими же;

     2. Не спешите отдавать малыша в детский сад и в школу! Оптимальный возраст для детского сада - четыре года, вполне допустимый – три года; для школы – 7 лет.

     3. Важно провести психологическую подготовку ребенка к обучению в школе: чем лучше ребенок подготовлен к школе, тем меньше вероятности появления у него психологических и физических перегрузок.

## Какие специалисты помогут?

     Вопросами укрепления психологического здоровья малышей занимаются разные специалисты:

     • Врачи;
     • Педагоги;
     • Психологи;
     • Родители. Они являются теми людьми, которые обучают ребенка навыкам преодоления жизненных трудностей. Их роль в процессе обучения ребенка способам поведения в трудных жизненных ситуациях неоценима.

## Условия для формирования психологического здоровья ребенка:

     Условиями нормального психологического развития малышей являются следующие:

     • Спокойная атмосфера в доме;
     • Доброжелательная семейная обстановка;
     • Правильный выбор стиля семейного воспитания;
     • Поведение родителей;
     • Обеспечение его психологической безопасности. Одной из главных задач родителей является оказание помощи и поддержка ребенка в трудные минуты его жизни.

     Хорошее психологическое здоровье благоприятно сказывается на физическом здоровье ребенка. Основным благоприятным условием нормального психологического развития ребенка является спокойная обстановка, постоянное присутствие взрослых, которые с ним играют, общаются, развивают самостоятельность.

## Способы формирования нормального психологического здоровья детей:

     1. Развитие активности малыша - двигательной, познавательной, коммуникативной - с учетом его возраста;
     2. Способствование накоплению навыков самостоятельного преодоления жизненных трудностей;
     3. Побуждение малыша к познанию самого себя, своих особенностей, возможностей, причин и последствий поведения;
     4. Создание благоприятной среды для развития малыша, чтобы он имел возможность видеть идеальную среду.

## Как родители влияют на поведение детей в трудных ситуациях?

     Воспитывая малыша, взрослые закладывают в него основные модели поведения в разнообразных сложных жизненных ситуациях. Вот главные аспекты воспитания и обучения, которые играют решающую роль:

     • Стили и методы воспитания: авторитетный, авторитарный, снисходительный;
     • Пример поведения взрослых в сложных ситуациях;
     • Обучение детей практичным и реальным способам преодоления жизненных трудностей;
     • Психологическая атмосфера в семье: сплоченность, условия развития, доброжелательность, защищенность, удовлетворенность.

## Как родителям сохранить психологическое здоровье ребёнка?

     1. Общайтесь с ребёнком на все темы, которые его интересуют;
     2. Старайтесь следить за эмоциональным состоянием ребёнка;
     3. Узнавайте как можно больше о личности ребенка;
     4. Нельзя ставить перед ребенком невыполнимые задачи;
     5. Не критикуйте его и не высказывайтесь о нем резко;
     6. Обеспечьте ребёнку достаточное количество времени для отдыха;
     7. Чаще радуйте его;
     8. Не допускайте ссор и скандалов при ребенке;
     9. Будьте доброжелательными родителями;
     10. Сохраняйте максимальное спокойствие в общении с детьми;
     11. Если вы заметили у ребенка признаки агрессивности, плохой сон и утомляемость, то ограничьте время просмотра телевизора и занятий за компьютером.

     Родители, создавая благоприятную среду для жизни ребенка, принимая активное участие в его воспитании и развитии, сохраняют у него здоровую психику и нормальное эмоциональное развитие.