

## **Психологічні чинники порушення психічного здоров'я дитини.**

Наразі гостро постає проблема порушення психічного здоров'я дитини через соціально-економічну ситуацію, що склалась у країні. Негаразди на роботі, матеріальна скрута, емоційне незадоволення дорослих та інше – все це переноситься на дітей і порушує психологічну рівновагу. Психологічна просвіта батьків – один з важливих напрямків роботи практичного психолога.

**Мета:** Звернути увагу батьків на проблему порушення психічного здоров'я дитини активними методами, залучаючи до обговорення та висловлення власної точки зору, аналізу факторів ризику порушення психічної рівноваги, ознайомлення з профілактичними заходами попередження психічних розладів тощо.

Тривалість заходу: 1 – 1,5 години.

Кількість учасників 20 - 25.

Всі учасники діляться на 2 групи, займають свої місця.

### **1. Вступ.**

Хто може заперечити думку, що майбутнє психічне здоров'я нації залежить від того, наскільки сьогодні ми зуміємо забезпечити зростаючій особистості такий важливий для неї психологічний комфорт, створити умови, у яких гарантувалося б душевне здоров'я, оптимальне фізичне, духовне і соціальне благополуччя. Однак... Невблаганна статистика попереджає: неухильно збільшується кількість нервових, неврівноважених, гіперактивних дітей, малюків з порушеннями психіки. У наш час варто приділити особливу увагу стану психічного здоров'я дитини та психологічним чинникам його порушення.

**2. Вправа „Закінчити фразу: для мене бути здоровим - ...”,** учасники по черзі висловлюють думку.

### **3. Інформаційне повідомлення: Поняття про здоров'я.**

Терміном «психологічне здоров'я» позначається стан душевного благополуччя, який характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам дійсності регуляцію поведінки й діяльності.

**4. Мозковий штурм: Складові здоров'я.** Кожна група отримує по 4 назви складових здоров'я (емоційне, соціальне, особистісне, розумове, фізичне, моральне, психологічне, психологічний комфорт). Завдання: висловити свої думки щодо розуміння того чи іншого підвиду здоров'я. Який взаємозв'язок між ними.

- Емоційне – здатність розуміти, висловлювати та регулювати свої почуття;
- соціальне – здатність адекватно розуміти та будувати стосунки із соціальним оточенням: сім'я, друзі, колеги, колектив тощо.
- особистісне – прийняття себе як особистості на основі самопізнання, самоаналізу, самооцінки тощо;
- розумове - уміння отримувати, аналізувати та використовувати необхідну інформацію;
- фізичне – відсутність фізичних вад та больових відчуттів, що стосуються організму людини;
- моральне - сукупність норм і принципів поведінки людини відповідно сучасним вимогам суспільства;
- психологічне – повноцінний психічний розвиток на всіх етапах онтогенезу. Це конформність особистості у соціумі, відсутність вад особистісного розвитку, здатність протидіяти стресу тощо. Воно включає всі вище перераховані види.
- психологічний комфорт - стан душевної рівноваги, спокою, захищеності, людина задоволена своїм буттям, оптимістична тощо.

*Психологічно здорова людина*— це людина творча, оптимістична, життєрадісна й весела, яка пізнає навколишній світ розумом, почуттями й інтуїцією. Вона повністю приймає саму себе й при цьому визнає цінність та унікальність оточуючих її людей, бере відповідальність за своє життя на себе, її життя наповнене сенсом. Можна сказати, що «стержневим» словом для опису психологічного здоров'я є слово «гармонія» між різними складовими самої людини: тілесними й психічними, інтелектуальними й емоційними.

**5. Фактори, що зумовлюють порушення психічного стану дитини.** Інформація до уваги.

#### **I. Особливості прояву характеру дошкільника, що потребують пильної уваги.**

*Емоційність.* Така дитина надто чутлива, жаліслива; в неї відсутні зайвий раціоналізм і практицизм при нормальному інтелекті. Вона безпосередня у прояві почуттів, наївна. Може плакати від співчуття, все бере близько до серця. Це зумовлює підвищену чутливість до проблем емоційних взаємин (болісна розлука з близькими, труднощі у спілкуванні з однолітками).

*Вразливість.* Ця психологічна якість як особливий різновид емоційної пам'яті закріплює у свідомості дитини неприємні події і враження. Вона довго пам'ятає образу, страх, болісно переживає минуле.

*Імпресивність.* Будучи схильною до внутрішніх переживань (все ховати в собі), дитина немовби затримує накопичує емоційні реакції, а потім несподівано для інших виявляє їх.

*Беззахисність,* або незахищеність, проявляється в основному у спілкуванні з однолітками: дитина не може «дати здачі», відповісти на образу, плаче, не знаходить у відповідь потрібних слів, гірко переживає приниження та образу. За своєю природою вона добра, довірлива, прямодушна. Погано переносить біль — фізичний і душевний, чутлива до конфліктів погроз, грубості, диктату.

*Вираженість почуття власного «Я».* Дитина вирізняє себе з-поміж тих, хто її оточує, має розвинене почуття власної гідності, відчуває сильну потребу у самоствердженні, має свої погляди, самостійна, активна, прагне ролі ведучого (що не завжди у неї виходить), її важко (мусити просити вибачення. Вельми чутлива до несправедливості, фальші. Намагаючись довести свою правоту і наштотхнувшись на нерозуміння, впадає у розпач, відмовляється від контактів.

#### **II. Внутрішньосімейні відносини.**

Для дітей з конфліктних сімей, де дезорганізовані, дисгармонійні стосунки, характерний широкий спектр аномалій у психіці.

Неблагополучна психологічна атмосфера сім'ї майже завжди викликає в дитини емоційно загострені переживання, які вона не може подолати через вікову незрілість психіки. Конфлікти між батьками викликають глибокий внутрішній конфлікт у дитини, який може зумовити розвиток психогенного захворювання, що впливає на важливі сфери формування особистості, систему стосунків у сім'ї, з однолітками, з іншими дорослими.

Одним із психотравмуючих факторів є насилля над дитиною — коли щось робиться проти її волі. Це не обов'язково фізичне покарання, а й словесне незадоволення у гострій формі, нищівна безапеляційна критика, знуцання у вигляді примусу, насмішок, перенесення своїх проблем та поганого настрою на стосунки з дитиною тощо.

#### **III. Фактор впливу інформаційного простору.**

Поряд з вирішальним впливом сім'ї на свідомість дитини впливає і ЗМІ. Більшість дітей у наш час починають регулярно дивитись телевізор у віці до 3-х років, а до 15 — просиджують за телеекраном більшу частину свого вільного часу.

Сьогодні ми знаємо, що перегляд телевізійного насилля робить дітей «товстошкірими» і вони спокійно ставляться до міжособистісного насилля.

Особливої уваги потребує спільний сімейний перегляд кінофільмів. Якщо при цьому відсутня негативна оцінка, то з часом агресивна поведінка сприйматиметься як норма і як єдиний вихід з різних ситуацій.

Сцени агресії забирають усі сили і дорослого глядача, і дитини, що йдуть на боротьбу з погіршеним настроєм. Ми обурюємося на тих, хто провокує агресію. Ми обурюємося на мільйони продавців і покупців насилля. Ми злі на власників передач, які перетворили наші вечори на м'ясорубку.

Насправді, все значно простіше, ніж здається. Мас-культ лише підносить нам те, чого ми хочемо. Іншими словами, для того, щоб позбутися агресії на телебаченні, шпальтах газет, достатньо лише втратити до цього інтерес.

**6. Розбір конкретних ситуацій.** Кожна група отримує по 2 життєві ситуації. Завдання: проаналізувати і дати відповіді на питання в кінці кожної задачі.

**Задача № 1.**

Син читає - захоплений книжкою. Батько побачив безлад на його столі.

- Сергію, підійди сюди!

27

- Зараз! - відповідає син, не відриваючись від книжки.

- Не "зараз", а моментально, раз тебе кличуть!

- Ох, тату...Найцікавіше місце!..

Книжка, вирвана сильною батьківською рукою, летить убік

- Чому не йдеш, коли тебе кличуть?! Нахаба! Розпустився!..

1. Проаналізуйте ситуацію та дії батька.

2. Як впливає така педагогічна ситуація на психічне здоров'я сина?

**Задача №2.**

М а м а . Оленко! Прибери постіль! Ти чуєш? Чому ти не слухаєшся?

П е т р и к . Мамо! Я вже прибрав постіль. Красиво?

М а м а . Дуже добре, синку. Ти бачиш, Оленко, який Петрик охайний? Сам знає, що треба робити. А тобі сто разів треба повторювати. Вчись у братика.

М а м а . Оленко, що ти робиш?! Навіщо смикаєш скатертину? Вся зігнулась! Оленко, як ти тримаєш чашку? Хочеш упустити? Подивись, як Петрик сидить: рівно, як тростиночка. Руки на місці. Вчись у нього!

М а м а . Синку, що ти робиш?

П е т р и к . Малюю!

М а м а . Ой, як гарно. Оленко, йди подивись! Бачиш, як Петрик малює! Ти б теж намалювала що-небудь, як братик.. Оленко!.. Навіщо ти порвала малюнок? Звідки в тебе стільки злості? Хіба Петрик тебе образив? Відповідай! Чому Петрик може бути хорошим, а ти ні?

О л е н к а : Ні! Ні! Петрик не хороший. Він найпоганіший хлопчик у світі. Хай його з'їсть вовк!

1. Чим можна пояснити різне ставлення матері до дітей?

2. Як ставлення матері до дітей у цій сім'ї буде впливати на стосунки між братом і сестрою?

3. Як впливає така педагогічна ситуація на психічне здоров'я дітей.

**Задача №3.**

- Мамо, можна я з Валею погуляю? Я вже уроки зробила, - просить донька.

- Не можна.

- Чому? Я все зробила і кімнату прибрала. Можна?

- Ні, не можна! — дратується мати.

- Ну чому не можна? Я своєчасно будувдома.

- Завелася "чому-чому?" Сказано - не можна!

1. Оцініть поведінку дитини та дорослого в наведеній ситуації

2. Як може позначитися така поведінка матері на її подальших стосунках із дочкою?

3. Спроектуйте варіанти взаємодії матері й дочки. Педагогічне доцільно програйте ситуацію

#### **Задача №4.**

Семирічний Сашко з'являється на порозі посланцем іншого світу. Там шторми і вітри, там розбиваються кораблі, а відважні капітани рятують екіпаж..

Він стоїть на порозі в розірваних шортах, ноги брудні вище кісточок, руки подряпані.

Мама, поглянувши на Сашка, охає та відправляє його вмиватися, але очі її посміхаються. А батько питає про те, про що може запитати тільки чоловік:

- Ну що, корабель на плаву?

- Та ні, - крутить головою Сашко, - конструкція неправильна, затонув.

Чоловічою короткою нарадою вирішено переглянути конструкцію у найближчий вихідний.

1. Як можна оцінити особливості стосунків у родині?

2. Проаналізуйте стиль сімейного виховання у наведеній ситуації

**7. Умови, необхідні для створення стану психологічного комфорту.** Завдання: розробити перелік умов, які необхідні для збереження психологічного комфорту дитини. (Робота в групах). Далі по черзі один представник з групи презентує перелік, над яким працювала його група. Обмін думками, доповнення.

#### ***Щоб створити стан психологічного комфорту дитини, необхідно:***

- дозволяти їй відмовлятися від дискомфорту діяльності, уникати практики примусу;
- надавати право на вільний час, який можна витратити на власний розсуд;
- давати змогу доводити розпочату справу до кінця і бачити кінцевий результат своєї діяльності;
- забезпечувати спокій удома, відмовлятися від криків, різких жестів, авторитарних дій, від принизливих, недобррозичливих висловлювань;
- створювати варіативне середовище, давати дитині змогу вільно рухатись, вибирати для себе бажану справу, а при потребі — побути самій;
- відмовлятися від надмірної опіки;

28

- стимулювати бажання самостійно проявляти творчість, ініціативу.

#### ***Ні в якому разі не варто допускати:***

- примусового залучення дитини до небажаної діяльності;
- надміру шумових подразників, емоційної нестабільності дорослого оточення, різких змін настрою;
- жорсткої регламентації життєдіяльності дитини в сім'ї;
- зловживання оцінним підходом у навчанні і вихованні.

#### ***Натомість:***

- введіть самостійність у розряд вищих особистісних цінностей;
- навчіться розпитувати, вислуховувати дитину;
- розвивайте у себе і дитини почуття гумору, уміння посміятися з себе самого;
- зіставляйте успіхи своєї дитини з успіхами інших дітей.

**8. Заходи по відновленню душевної рівноваги дитини.** Ознайомлення з пам'яткою. Зачитування основних аспектів даного питання.

Пропонуємо комплекс своєрідних реабілітаційних заходів. Перелічимо основні:

1. Звільнитись від критичного погляду на дошкільника, спробувати прийняти його таким, який він є, не порівнювати ні з іншими однолітками, ні з бажаним ідеалом дитини цього віку.

2. У повсякденному житті створити для дитини умови, де вона могла б задовольнити свої провідні духовні потреби — у любові, увазі, турботі, самоповазі, у спілкуванні з приємними їй людьми, у пізнанні.

3. У досконалювати своє уміння розпитувати дитину та вислуховувати її, демонструючи їй при цьому свою щире зацікавленість, розуміння, співпереживання.

4. Дати дитині змогу шляхом малювання (фарбами, фломастерами, олівцями, крейдою) звільнитися від страху, напруження, негативних переживань. Це можуть бути різні теми малюнків: "Коли я вдома один", "Я засмучений", "Що мені наснилося", "Ми з мамою радіємо", "Мій страх" тощо. Головне, щоб дитина усвідомлювала свої переживання і намагалась передати їх кольором та зображенням.

5. Розширення уявлень дітей про світ людських почуттів — радості, інтересу, подиву, горя, смутку, страждання, відрази, презирства, страху, провини, сорому, заздрості, жадібності, прикrostі, гніву.

6. Вчити дітей емоційно адекватно реагувати на подію, вчинок, результат діяльності. Вправляти їх в умінні правильно переживати як перемогу, так і програш. Виробляти помірковане ставлення до труднощів, оптимістичне ставлення до необхідності їх долати.

7. Виховувати волю дошкільників, вправляти їх у проявах довільної поведінки. Відмовитись від практики звичного оцінювання кінцевих продуктів праці. Акцентувати увагу дітей на самому процесі подолання труднощів. Оцінювати насамперед вкладені у досягнення зусилля дитини, її намагання впоратись із складною ситуацією.

8. Періодично давати дітям змогу розвантажуватися, розслаблюватися. З цією метою можна використати ігри у "клякси" або з папером, який дозволяється рвати, м'яти. Для зняття агресії можна використати гумову грушу, яку можна боксувати, або запропонувати дитині виконати певні фізичні вправи, танцювальні рухи.

### **9. Підсумок.**

Дорослі (батьки, родичі дитини) мають свідомо удосконалюватись, звільнитися від ролі "розпорядника" дитини, оволодівати умінням надавати їй свободу вибору. Душевний комфорт можуть забезпечити дошкільнику тільки такі дорослі, які розуміють і шанують його самоцінність, не прагнуть самоствердитися як наставники, і бачать своє призначення у тому, аби "допомогти душі, яка починає жити, жити власними силами".

### **10. Рефлексія.**

Учасникам пропонується висловити свої думки щодо обговорюваної проблеми, виділити цікаве та корисне, по можливості, щоб кожен сформулював висновок із даної теми.

В кінці кожен учасник отримує пам'ятку „Профілактика психологічних травм дитини”, (див. додаток) ніби як узагальнений зміст проведеного заходу.

Додаток.

## **Профілактика психологічних травм дитини.**

З першого моменту життя дитина шукає любові й підтримки своїх батьків. Еріх Фромм виділив два напрямки впливу батьків на життя дитини: **турбота про задоволення фізичних потреб дитини та ставлення до дитини**, що визначає її любов до життя. Коли батьки добре ставляться до дитини, це допомагає їй зрозуміти: життя прекрасне.

«Виховання дітей потребує терпіння, самовідданості та внутрішньої стабільності» — стверджує спеціаліст із вивчення психологічних травм дитини Тіна Грімберг.

29

Важко собі уявити, що розсерджена, а інколи навіть розлючена мати, яка кричить своєму п'ятирічному синові: «**Я вб'ю тебе!**», або «**Ти вчинив погано, я не люблю тебе**», або «**Я ніколи більше не дозволю тобі кататися на велосипеді!**» — не усвідомлює, якими можуть бути наслідки її висловлювань. Адже вона не замислюється над тим, що все це дитина сприймає цілком серйозно, вірить цьому, лякається, можливо, на все життя.

**Види поведінки дорослих, що можуть спричинити психологічну травму в дитини.**

Насамперед, це відмова у визнанні, зневіра в дитині, неприйняття дитини. Наприклад, «Ось Ігор у нас хороший хлопчик, а ти, незграбо, вічно потрапляєш у якісь пригоди...».

Приниження — постійне джерело психологічних травм. Як часто батьки спускають дитину з високого рівня самооцінки на низький простими словами: «дурень», «телепень», «бовдур»... Особистість знецінюється. Особливо небезпечно робити це в присутності сторонніх.

**Тероризування** – коли дорослі погрожують дітям фізичною карою: «Я не знаю, що я з тобою зроблю» або: «Я ладна тебе вбити!», або «Я зараз візьму ремінь...».

Не менше травмує дитину й **ізоляція**. Наприклад, якщо дитину зачиняють у кімнати, в коморі саму, забороняють їй гратися з однолітками

І, нарешті, **емоційне ігнорування**. Скільки батьків вважають, що суворе виховання підготує дитину до суворого життя. І тому часто відмовляють дитині у співчутті та турботі, пообіймають і не пестять, не цілують і не розмовляють з нею.

### **Як не допустити психологічних травм дитини?**

- Насамперед, дорослим треба навчитися формувати партнерські дружні стосунки в своїй сім'ї. Навчитися уважно й шанобливо ставитися одне до одного, відкрито висловлювати свої почуття та обговорювати свої проблеми
- Дуже корисно навчитися боротися зі стресом, мирно розв'язувати конфлікти, уникати їх.
- Добре було б зрозуміти, яких психологічних травм дорослі зазнали в дитинстві, і спробувати за допомогою психологів їх подолати
- Вирішивши стати батьками, необхідно ознайомитися з основами дитячої та вікової психології, мистецтвом бути батьками
- Необхідно навчитися практичних навичок догляду за дітьми.
- У своїх дітях необхідно розвивати здатність розповідати про свої почуття й турботи батькам та друзям, виховувати дітей уміння захистити свої права.

Узагалі, чим краще у вашої дитини розвинуті соціальні навички та вміння, тим краще вона почуватиметься в товаристві людей, тим краще вона захищена від психологічної травми.

**ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДИТИНИ** – процес, який включає:

- зосередження дорослого на позитивних сторонах і перевагах дитини з метою укріплення її самооцінки;
- дорослий має допомогти дитині повірити в себе і свої можливості;  
цей процес має допомогти дитині уникати помилок, має підтримувати при невдачах.

### **ЩОБ ПІДТРИМАТИ ДИТИНУ, НЕОБХІДНО:**

- ? спиратися на сильні її сторони;
- ? уникати підкреслювання промахів дитини;
- ? показувати, що ви задоволені дитиною;
- ? вміти і хотіти демонструвати любов і повагу до дитини;
- ? проводити більше часу з дитиною;
- ? внести гумор у взаємовідносини з дитиною;
- ? дозволити дитині вирішувати самій там, де це можливо;
- ? уникати дисциплінарних заохочень та покарань;
- ? приймати індивідуальність дитини;
- ? проявляти віру в дитину, емпатію до неї;
- ? будь-теодночасно вимогливі і добрі.

### **СЛОВА ПІДТРИМКИ:**

*знаючи тебе, я впевнена, що ти все зробиш добре;*

*ти робиш це дуже добре;*

*прекрасно, чудово, вперед, продовжуй, я горджуся тобою;*

*мені подобається, як ти працюєш;*

*я дуже радий твоїй допомозі, дякую.*

Ми не можемо перерахувати ту безмежну кількість порад щодо підтримки психологічного комфорту та попередження виникнення психологічних травм, але кожен з батьків має знати, як підібрати ключик до серця власної дитини, враховуючи її індивідуальні особливості та стратегічні напрямки особистісного розвитку.

### Література:

1. Вплив інформаційного простору на внутрішній світ і поведінку дитини. Психолог. № 16, 2007 р.
2. Діагностика та профілактика психічного здоров'я педагога. Психолог, № 31-31, 2006 р.
3. А.И. Захаров Как предупредить отклонения в поведении ребенка. - М.: Просвещение, 1986.

4. О. Кононко. /Дошкільне виховання. № 5, 1996 р. С. 4 -5
5. Костюк В.Н. «Психічний розвиток та навчально-виховний процес». - К, 1991 р.
6. Максименко С.Г. „Психічне здоров'я школяра”. Практична психологія та соціальна робота, 2002р.
7. Маноха В.К. «Психическое здоровье ребенка». Психологический журнал, 1998г. №4,5.
8. Психічне здоров'я особистості. Уклад Мирослав Андрос, за ред. Л. Карамушки, Т.5, № 2, 2002 р. С. 132 – 150.
9. Руководство практического психолога: Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы/ Под ред. И.В.Дубровиной. - М.- Издательский центр «Академия», 1995.
10. А. Серветник.// Дошкільне виховання. 3 3 – 4. 1995р. С.14-15
11. Словарь психолога-практика / Сост. С. Ю. Головин. – 2-е изд., перераб. И доп. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2001. – 976 с.
12. Шанскова Т. І. Соціально-педагогічна підготовка до роботи з батьками учнів: Методичні рекомендації для студентів педвузів. Житомир. ЖДПУ, 2000. – 100 с.