

Семейные факторы психологического здоровья ребёнка-дошкольника

Л.В.Финькевич

Н.А.Семенчук

Н.Н.Павлюковец

Детство – один из самых важных периодов в жизни человека. В детском возрасте, примерно к 6-7 годам, закладываются основы личности, складывается первоначальная форма внутренней жизненной позиции личности. Проявляются начатки мировоззрения, формирующиеся на основе мировосприятия и понимания ребёнком мира и себя, своего места в социальных отношениях, своих ролей и ожиданий к ним со стороны значимых взрослых и сверстников. Основопологающей предпосылкой полноценного психического и социального развития ребёнка, его психологического здоровья выступает характер взаимодействия с родителями, братьями и сёстрами, бабушками и дедушками. Семья переживает сейчас сложный период развития как институт первичной социализации ребёнка. Трансформация многих ценностей в современном обществе нередко искажает в сознании родителей понимание значимости семейных отношений, традиционных форм взаимодействия и стилей детско-родительских отношений. Тем не менее, именно в семье человек находит понимание, доверие и поддержку, что позволяет ему справиться с жизненными невзгодами, преодолеть затруднения и сохранить позитивное самоотношение, основанное на гармонии внутреннего мира и внешних обстоятельств жизнедеятельности.

Следует признать, что именно семья является источником жизнестойкости личности. Уже с детства близкие отношения с родными помогают ребёнку находить опору в самом себе, быть уверенным в себе, не бояться противостоять преградам, оптимистично смотреть на мир и доверять ему, видеть своё будущее и любить себя в нём. Это

характеристики успешной семейной социализации ребёнка, которая обеспечивает его психологическое здоровье в детстве и становится основой для будущего. Надо признать, что такая картина наблюдается далеко не во всех семьях, и мы сталкиваемся с проблемами нарушения психологического здоровья детей. Очевидно, что в настоящее время не только психологи, педагоги, врачи, но и многие родители, озабочены этой проблемой. Вместе с тем, наблюдается и невысокий уровень психологической культуры родителей, вследствие чего они не осознают актуальность этого аспекта здоровья ребёнка, придавая главное значение физическому здоровью, акцентируясь на раннем интеллектуальном развитии, формировании специальных способностей и т.п.

Что такое психологическое здоровье? Как оно проявляется и в чём его роль? Это понятие, в отличие от общеизвестного термина «психического здоровья», не так давно вошло в обиход и нередко ещё используется как его синоним. Общепринято понимать психологическое здоровье как прижизненное образование личности; как баланс между составляющими самого человека – эмоциональными, интеллектуальными, волевыми, телесными; как состояние гармонии между личностью и её окружением. Важно понимать психологическое здоровье как процесс, а не статическое состояние. Это процесс гармонизации потребностей личности и потребностей других людей, общества в целом; это и саморегуляция – возможность адекватной адаптации к изменяющимся внутренним и внешним условиям жизни. Хорошее психологическое здоровье выполняет свою главную функцию - поддержание активного динамического баланса между человеком и окружающей средой, благодаря чему личность успешно решает свои жизненные задачи, достигает желаемых целей, поддерживает позитивное самоотношение, осознаёт ценность себя, конструктивно преодолевает противоречия, стрессоустойчива. В

зависимости от того, насколько человек способен поддерживать динамический баланс между приспособлением и приспособляемостью, отдавая приоритет самоизменениям как предпосылке изменений внешней ситуации, можно выделить несколько уровней психологического здоровья. Высший - креативный уровень, характеризует личность с устойчивой адаптацией к среде, творческим отношением к изменениям, созидательной установкой на развитие. Адаптивный уровень описывает людей адаптированных к среде в целом, но имеющих повышенную личностную тревожность в ситуациях неопределённости, предполагаемых изменений в отношениях, в жизненном укладе и т.п.. Низший уровень – дезадаптивный, характеризуется нарушением у человека баланса процессов ассимиляции и адаптации. Человек может стремиться приспособиться к среде в ущерб своим личным интересам, либо наоборот, стремится подчинить себе окружающих, используя активно-наступательную стратегию или тактику «наивного ребёнка». Итак, можно утверждать, что психологическое здоровье является необходимым условием полноценной продуктивной жизни человека, так как оно выступает источником жизнестойкости, непрерывного личностного развития и необходимой предпосылкой успешного выполнения личностью всех своих социальных ролей.

Размышляя о психологическом здоровье детей, следует согласиться с мнением И.В.Дубровиной, что основу психологического здоровья личности составляет полноценное общепсихическое развитие на всех этапах онтогенеза (от новорожденности до старости), адекватное удовлетворение базовых потребностей каждого возраста и успешное решение психосоциальных задач каждого периода жизни. Особенно важен в этом контексте дошкольный возраст – возраст самого интенсивного психического и социального развития человека. В силу возрастной специфики развития психологическое здоровье ребёнка и взрослого будет

отличаться теми характеристиками личности, которые уже сформировались у зрелой личности взрослого, но ещё не развиты у дошкольника (рефлексия, самокритичность, потребность в саморазвитии). На наш взгляд, весьма точно описывают особенную характеристику психологического здоровья ребёнка профессор Я. Л. Коломинский – это «эмоциональный комфорт и благополучие ребёнка»; профессор Е. А. Панько – позитивное «эмоциональное мироощущение» и «мелодия жизни». В структуру психологического здоровья включают, как правило, высокую самооценку и уровень притязаний личности, позитивное самоотношение, оптимистический тип мировосприятия, интерес к другим людям и признание их самоценности, чувство безопасности и защищённости, творческую активность и потребность в самореализации. Конечно, маленькие дети хотя и не обладают в полной мере этими характеристиками, но их основные компоненты закладываются именно в детстве. Задача родителей и педагогов – сохранение этих первооснов, развитие и формирование новых качеств, их укрепление.

Дошкольный возраст столь значим для формирования психологического здоровья ребёнка и столь многогранен, что трудно однозначно определить факторы риска, особенно риски внутрисемейных взаимоотношений. Поэтому для взрослых проблема факторов психологического здоровья ребёнка приобретает практическую актуальность. При всём разнообразии факторов (физическое здоровье ребёнка, его индивидуально-типологические особенности, окружающая среда жизнедеятельности) следует отметить, в первую очередь, значимость социальной среды – ближайшего окружения ребёнка, которое составляет семья. Поэтому необходимо рассмотреть факторы риска, исходящие от системы семейного взаимодействия в целом, а не только рассматривать частные варианты отношений ребёнка с отцом или матерью,

братьями/сёстрами. К их числу относят семейную атмосферу; характер внутрисемейных отношений; семейные роли (в том числе и позиционные: «кумир семьи», «талисман», «изгой», «позор семьи» и др.); состав семьи; тип взаимодействия родителей и детей; стиль семейного воспитания.

В благоприятной семейной обстановке в обыденной жизни ребёнок окружён любовью, вниманием, заботой, поддержкой взрослых. Неблагоприятная семейная атмосфера, в которой присутствуют недоверие, подавление, напряжение, недовольство, открытые проявления вербальной и физической агрессии и враждебности, негативно влияет на психологическое здоровье ребёнка, вызывая тревогу, страх, омрачённость настроения. Нередко это становится источником развития у ребёнка невротических реакций. В психологической литературе отмечается, что большинство из этих факторов носят социально-психологический, социально-культурный и социально-экономический характер воздействия на ребёнка. Социально-культурный характер факторов, оказывающих неблагоприятное влияние на психологическое здоровье, обусловлен ускорением темпа современной жизни, дефицитом времени у родителей на семью. Личностная дисгармония родителей находит свое отражение в развитии детей и оказывает негативное влияние. При этом, любая трудная ситуация, с которой ребёнок не может самостоятельно справиться, приводит к нарушению сложившихся отношений, порождает отрицательные эмоции и переживания, вызывает дискомфорт. Это могут быть быстротечные, будничные для ребенка события (родители не поцеловали на ночь, торопились и забыли игрушку); кратковременные, но чрезвычайно значимые и острые ситуации (разлука с мамой); ситуации длительного, хронического действия (развод родителей, противоречивое или чрезмерно строгое воспитание, алкоголизм родителей); ситуации,

возникающие под влиянием факторов эмоциональной депривации (круглосуточное пребывание в детских дошкольных учреждениях).

На эмоциональную атмосферу в семье и на психологическое здоровье ребёнка влияют и социально-экономические факторы - неудовлетворительные жилищно-бытовые условия, занятость родителей, ранний выход матери на работу и помещение ребенка в детский сад-ясли. Помещение детей в раннем возрасте (до 3-х лет) в детские дошкольные учреждения или привлечение няни для их воспитания является сильным психотравмирующим событием, поскольку такие дети еще не готовы к разлуке с матерью. В ситуации нормального эмоционального общения ребенка с матерью к трем годам у детей формируется чувство «Я», т.е. восприятие себя как отдельного индивида, постепенно уменьшается чувство зависимости от родителей. При частых и длительных разлуках с матерью у детей раннего возраста нарастает потребность в привязанности, что может привести к появлению невротических реакций. В среднем лишь к трем годам у ребенка появляется желание «расстаться» с матерью и стать более независимым, возникает стойкая потребность в общении со сверстниками, в совместных играх с другими детьми.

К социально-психологическим факторам, относятся, прежде всего, дисгармония семейных отношений и дисгармония семейного воспитания, нарушения в сфере детско-родительских отношений. Попробуем посмотреть на дисгармоничные семейные отношения с позиции ребенка, с точки зрения того влияния, которое оказывают подобные отношения на психологическое здоровье детей дошкольного возраста. Еще раз обратим внимание на то, что детский возраст характеризуется тесной эмоциональной привязанностью ребенка к родителям, причем не в виде зависимости от них, а в виде потребности в любви, уважении, признании.

В дошкольном возрасте ребенок еще не может хорошо ориентироваться в тонкостях межличностного общения, не способен

понимать причины конфликтов между родителями, не владеет средствами для выражения собственных чувств и переживаний. Поэтому, часто ссоры между родителями воспринимаются ребенком как тревожное событие, ситуация опасности. Ребёнок склонен чувствовать себя виноватым в возникшем конфликте, случившемся несчастье, поскольку не может понять истинных причин происходящего и объясняет все тем, что он плохой, не оправдывает ожиданий родителей и недостоин их любви. Таким образом, частые конфликты, громкие ссоры между родителями вызывают у детей-дошкольников постоянное чувство беспокойства, неуверенности в себе, эмоционального напряжения и могут стать источником их психологического нездоровья.

Большинство психологов считает, что психологическое здоровье или нездоровье ребенка неразрывно связаны со стилем родительского воспитания, зависят от характера взаимоотношений родителей и детей. Демократичный стиль характеризуется высоким уровнем восприятия ребенка, хорошо развитым вербальным общением с детьми, верой в самостоятельность ребенка в сочетании с готовностью помочь ему в случае необходимости. В результате дети отличаются умением общаться со сверстниками, активностью, стремлением контролировать других детей, хотя сами трудно поддаются контролю. При контролирующем стиле воспитания родители берут на себя функцию контроля за поведением детей: ограничивают их деятельность, не поясняя суть запретов. В этом случае детям бывают присущи такие черты, как послушаемость, нерешительность, неагрессивность. Однако развивается неуверенность, робость, страх совершить ошибку. При смешанном стиле воспитания дети чаще всего характеризуются как послушные, эмоционально чувствительные, неагрессивные, но может наблюдаться снижение познавательной и социальной активности. Важным условием

воспитательного воздействия родителей является следование принципу здравого смысла, осознание последствий, принятие ответственности.

О нарушении психологического здоровья ребенка может свидетельствовать дестабилизация эмоционального состояния ребенка, появление у него устойчивых аффективных состояний. В ходе диагностики нами было выявлено, что состояние аффективного возбуждения с разной степенью устойчивости наблюдается у 49% детей; аффективного торможения - у 31% детей. При этом многие дети (24%) переживают высокую тревожность семейной ситуации и враждебность в семейной ситуации (14%). Некоторые дети воспринимают взаимоотношения в семье как конфликтные (14%), чувствуют собственную неполноценность в семейной ситуации (10%). Анализ данных показал, что уровень устойчивости аффективного возбуждения связан с тревожностью, чувством неполноценности ребёнка в семье; уровень устойчивости аффективного торможения наиболее тесно связан тревожностью и конфликтностью в семье. В семьях детей с аффективным возбуждением преобладает симбиотический тип родительского отношения, а в семьях детей с аффективным торможением - стиль кооперации.

Таким образом, ориентация на сохранение, развитие и укрепление психологического здоровья ребёнка должна рассматриваться как жизненно важная задача семьи и критерий успешности жизнедеятельности. Безусловно, психологическое содействие семье в реализации этой задачи оказывает педагог-психолог учреждения образования. Эффективными формами такой помощи могут быть психологические консультации, психологическое просвещение, дискуссии и ролевые игры, социально-психологические тренинги. Заслуживает внимания работа адаптационных площадок «Мамина школа» в учреждениях дошкольного образования. Однако это не снимает, а только подчёркивает ответственность родителей за все аспекты, в первую очередь, психологические, здоровья ребёнка.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ