

# Охрана психологического здоровья детей

Ощепкова И.В.  
Педагог- психолог

- Психологическая безопасность – это состояние защищенности человека от угроз его достоинству, душевному благополучию, позитивному мировосприятию.
- Психологическая безопасность – важнейшее условие полноценного развития ребенка, сохранения и укрепления его психологического здоровья.
- Потребность в психологической безопасности является для человека базовой, такой как пища, вода, воздух. Если лишить человека еды, он будет постоянно думать о хлебе насущном. Если постоянно подвергать человека унижению, оскорблению, он закроется от враждебного окружающего мира коконом.

Особенно остро вопрос психологической безопасности стоит в отношении воспитанников детского дома. Вызвано это несколькими факторами: персональными, социальными и личными факторами и вытекающими из них проблема в формировании личности воспитанника детского дома:

## Персональные факторы:

- неадекватная заниженная самооценка

Низкая самооценка вызвана переживанием своей ненужности, утратой своей ценности и ценности другого человека. Опыт переживания одиночества подростками из детского дома составляет 70%. Выход из состояния одиночества не видят только 1%, а остальные видят избавление от него в поиске друга, обретении семьи, достижении компромисса в конфликтных ситуациях, изменении эмоционального состояния.

- высокая импульсивность

Поведение воспитанников детского дома характеризуется раздражительностью, вспышками гнева, агрессии, преувеличенным реагированием на события и взаимоотношения, обидчивостью, провоцированием конфликтов со сверстниками, неумением общаться с ними.

- готовность к риску
- ограниченное чувство самосохранения

## Социальные факторы:

- культ насилия в обществе через влияние СМИ
- зависимость от социальной помощи, привычка действовать по указке

В стенах детского дома существует опасность развития у детей некоего морального иждивенчества, привычки жить по указке, «чужим умом». Отсюда трудности во взаимоотношениях с окружающими людьми, поверхностность чувств, иждивенчество, сложности во взаимоотношениях, нарушения в сфере самосознания (от переживания вседозволенности до ущербности).

- Конфликты со сверстниками и более старшими детьми

Конфликты с детьми чаще всего вызывают обвиняющие реакции, причем, в основном это реакции самозащитного типа («сам дурак!»). У детей из детского дома «внешнеобвиняющих» реакций в три раза больше, чем «самообвиняющих», что свидетельствует о повышенной агрессивности воспитанников.

- слабая связь с окружающим миром при большом количестве контактов

В закрытых учреждениях ребенок пребывает в группе. Ребенка в детском доме окружают воспитатели, обслуживающий персонал. Получается, что вокруг ребенка много людей, но их мало, потому что это одни и те же лица. Контакты с внешним миром ограничены, т.к. везде всюду (в больнице, магазине, при выезде на мероприятие) воспитанники детского дома находятся под руководством педагога, сотрудника, который регламентирует его поведение. Опыта самостоятельной жизни ребенок практически не получает. Что приводит к слабому формированию навыков саморегуляции и правильного поведения

## Личные проблемы:

- наступление фазы полового созревания
- недовольство собственной внешностью

Чувство заброшенности у воспитанника детского дома (которое может не соответствовать реальности), приводит к возникновению напряженности в отношениях с людьми и к уже вполне реальному неприятию индивида. В ходе такого взаимодействия усиливается негативное отношение, как к самому себе, к своему телу.

- неадекватное восприятие взрослых

Зависимость от взрослого может выступать в двух формах — положительной, когда ребенок стремится привлечь внимание взрослого, завоевать его любовь выполнением требований, послушным поведением и т.п., и отрицательной, когда внимание взрослого завоевывается плохим поведением, нарочитым невыполнением требований, демонстративным непониманием. Чем старше дети, тем чаще в условиях детского дома мы встречаемся с поисками отрицательной зависимости.

## **Эмоциональное насилие**

- насмешки, присвоение кличек, бесконечные замечания, обращение к детям по фамилии, необъективные оценки, высмеивание, унижение в присутствии других детей и пр.;

## Что же такое благоприятный психологический климат?

Единого универсального определения как определяется психологический климат, нет. Но общие черты выделить можно. Для определения ПК используют понятия: «психологическая атмосфера», «психологический настрой» .

Под психологическим климатом коллектива понимают «эмоциональный настрой коллектива», «стойкое», «преобладающее настроение людей, удовлетворённость их своим трудом, руководством, организацией, взаимоотношениями».

В качестве показателей психологического климата психологи отмечают:

- удовлетворённость взаимоотношениями, трудом, организацией;
- преобладающее настроение в коллективе;
- взаимопонимание и авторитет руководителей и подчинённых;
- степень участия членов коллектива в управлении и самоуправлении;
- сплочённость как эмоциональное единство;
- сознательную дисциплину.

## **Благоприятный климат**

Благоприятный климат - это такой, который положительно влияет на самочувствие коллектива и определяет общий эмоциональный настрой на деятельность.

Психологический климат не является изначально заданным, он формируется в ходе воспитания.

При этом благоприятный климат создают:

- доброжелательность в отношениях друг к другу;
- активность (активная позиция в общешкольных делах);
- взаимопомощь друг другу;
- инициатива;
- оптимизм;
- организованность членов коллектива.

Формирование хорошего психологического климата требует понимания психологии воспитанников, их эмоционального состояния, настроения, душевных переживаний, волнений, отношений друг с другом.

## Характеристики благоприятного психологического климата

- В группе преобладает бодрый, жизнерадостный тон взаимоотношений между ребятами, оптимизм в настроении; отношения строятся на принципах сотрудничества, взаимной помощи, доброжелательности; детям нравится участвовать в совместных делах, вместе проводить свободное время; в отношениях преобладают одобрение и поддержка, критика высказывается с добрыми пожеланиями.
- В группе существуют нормы справедливого и уважительного отношения ко всем его членам, здесь всегда поддерживают слабых, выступают в их защиту, помогают новичкам.
- В группе высоко ценят такие черты личности как ответственность, честность, трудолюбие и бескорыстие.
- Члены группы активны, полны энергии, они быстро откликаются, если нужно сделать полезное для всех дело
- Успехи или неудачи отдельных воспитанников группы вызывают сопереживание и искреннее участие всех членов коллектива.
- В отношениях между группировками внутри группы существует взаимное расположение, понимание, сотрудничество.

## **Характеристики неблагоприятного психологического климата**

- В группе преобладают подавленное настроение, пессимизм, наблюдаются конфликтность, агрессивность, антипатии ребят друг к другу, присутствует соперничество; члены коллектива проявляют отрицательное отношение к более близкому отношению друг с другом; критические замечания носят характер явных или скрытых выпадов, ребята позволяют себе принижать личность другого, каждый считает свою точку зрения главной и нетерпим к мнению остальных.
  
- В группе отсутствуют нормы справедливости и равенства во взаимоотношениях, он заметно разделяется на "привилегированных" и "пренебрегаемых", здесь презрительно относятся к слабым, нередко высмеивают их, новички чувствуют себя лишними, чужими, к ним часто проявляют враждебность.

## **Условия, определяющие эффективность влияния педагогов**

К условиям, определяющим эффективность влияния педагогов на психологический климат в детском коллективе, относятся следующие:

- личностные качества педагогов (открытость, расположенность к детям, чувство юмора, инициативность, коммуникабельность, креативность);
- профессиональные качества педагогов (теоретическая и методическая вооружённость);
- ориентация педагогов на эмоциональный комфорт воспитанников, что является следствием личностной и профессиональной подготовленности к действиям, формирующим благоприятный психологический климат.

## **Обязанности педагога**

Педагог должен:

- авансировать достоинства ребенка на фоне доброжелательных отношений;
- задать высокий уровень мотивации;
- снять страх и неуверенность воспитанника перед предстоящей работой;
- предложить инструкцию (в завуалированной форме) для облегчения первых усилий ребенка;
- выразить уверенность в успехе задуманного;
- по окончании работы или дела позитивно оценить отдельные стороны ее реализации.

Критерии оценки работы педагога

- упорядоченность жизнедеятельности группы;
- наличие и уровень зрелости детского коллектива;
- общий психологический климат группы;
- социальная защищенность каждого члена коллектива, его комфортность;
- реальный рост воспитательной и общей культуры воспитанников;

## Способы формирования и поддержания психологического климата

Наиболее эффективными способами формирования и поддержания психологического климата в группе, которые могут использоваться педагогами, являются следующие:

- так как, психологический климат - это результат совместной деятельности воспитанников, их межличностного взаимодействия, то для его укрепления необходимо ставить цели и создавать условия для организации совместной деятельности детей, информировать их о ходе реализации совместных задач, поощрять активность, инициативу;
- находить общие интересы, которые объединили бы детей группы и на их основе организовывать общие дела;
- формировать традиции группы, участвовать в общих традиционных делах центра;
- если есть свободное время - привлекать ребят проводить его вместе: сходить в поход, отдохнуть и т.п.
- создавать ситуации коллективного сопереживания значимых событий, стремление к эмоциональному включению в жизнь группы каждого ребенка. Для этого важно наличие активной позиции педагога по отношению к детям и группы;
- привносить общечеловеческие ценности в жизнь детского коллектива, поощрять к открытости, доброжелательности, конструктивным способам разрядки негативных эмоций; не навязывать друг другу свое мнение, а, выслушивая интересы каждого, приходить к общему, компромиссному решению;
- создавать условия для повышения комфортности самочувствия детей в группе и сохранению стабильно - положительных отношений между педагогами и воспитанниками;
- развивать коммуникативную культуру, навыки общения и сотрудничества;
- развивать эмпатийные способности членов группы, умение и потребность в познании других людей, толерантное к ним отношение.

## Самочувствие ребенка

Для того чтобы оценить, насколько безопасно чувствует себя ребенок в группе, можно использовать такие методы.

- Наблюдение за детьми.

При наблюдении за ребенком нетрудно уловить признаки смущения, неловкости — он говорит тихим голосом, избегает глазного контакта, переминается с ноги на ногу, теревит одежду, сосет палец или держит руки во рту.

Частые отсутствия воспитанника могут свидетельствовать о том, что он избегает находиться в группе. Немало полезной информации об эмоциональном состоянии воспитанников дают наблюдения над позой, которую он принимает в тех или иных ситуациях. Так, скрещивание рук и ног во время общения является защитной реакцией. Прикрывание рта рукой во время слушания свидетельствует о том, что человек не доверяет говорящему. Сжатые кулаки указывают на состояние враждебности.

### **- Анкетирование воспитанников.**

Можно попросить детей ответить на вопросы анкеты. При этом необходимо предупредить, что ответы не станут известны другим.

Так как анкета преследует цель выяснить, насколько безопасно ребенок чувствует себя в группе, не стоит обсуждать с ним ответы на вопросы. Тем более недопустимо явно или неявно упрекать его за них. Высказывания типа «Как же ты мог написать, что я тебя не люблю» приведут к тому, что в последующем он будет давать ожидаемые и поощряемые, а не правдивые ответы, осознав, что говорить правду о своих чувствах — значит нарваться на неприятности.

После того как педагог проанализирует ситуацию в группе, необходимо предпринять шаги для того, чтобы дети чувствовали себя более комфортно.

Через какое-то время можно повторить анкетирование, чтобы убедиться, насколько эти шаги были эффективны.

### **- Участие детей в организации общего пространства, создании «дизайна» группы.**

Прежде всего стоит обсудить с детьми, как можно сделать их комнаты более привлекательными, удобными и приятными. Часть идей может быть реализована быстро (например, по-другому поставить мебель, сделать уголки для игрушек, цветов, повесить картины), другие потребуют дополнительных средств и больших усилий (покрасить стены в определенный цвет, сделать другое покрытие на пол, что-то купить в группу). Следует обсудить с детьми, насколько реалистичны их предложения, что-то можно запланировать на будущее.

### **- Создание правил группы**

Необходимым условием для ощущения защищенности и безопасности является наличие правил, по которым функционирует группа или общество. Эти правила должны быть понятны людям, приниматься ими. Кроме того, известными должны быть и последствия, к которым приводят нарушения этих правил. Дети должны иметь возможность принять участие в создании правил своей группы.

### **- Создание «Дневника группы»**

Нужно предоставить возможность каждому воспитаннику и педагогу написать что-то о себе, например, на тему «Что я люблю и чего я не люблю». Эти записи надо поместить в специальный альбом под фотографией каждого ребенка. Туда же поместить фотографию всей группы. Этот альбом можно дополнять рассказами детей о жизни группы и фотографиями. Важно, чтобы воспитатель и дети принимали равное участие в создании подобного дневника.

### **- Проведение «Дней семьи»**

Один из наиболее удачно проведенных вместе дней может стать «День семьи». Стоит придумать вместе с детьми специальные ритуалы для этого дня и занести их в «Правила группы».

### **- Совместные прогулки, походы, экскурсии**

Подобные мероприятия очень сближают воспитанников и педагога.

## **Сказкотерапия**

Воспитанники детского дома испытывают трудности при общении с незнакомыми людьми, часто поддаются на различные провокации окружающих, легко втягиваются в конфликт, пытаются решить его силовым способом, не хотят идти на компромисс. Хорошим подспорьем для воспитателей в формировании поведенческой реакции на насилие может служить детская литература. Совместное чтение и обсуждение книг поможет ребенку увидеть ситуацию со стороны, научиться оценивать поступки других детей, свои собственные поступки, выбрать то, как себя вести в той или иной ситуации.

## **Синематерапия**

Хорошо зарекомендовал себя такой метод как синематерапия. Воспитанники вместе с воспитателем смотрят фильм и обсуждают его. В ходе просмотра можно использовать прием «стопкадра». Фильм ставиться на паузу, дети предвосхищают развитие действия, а потом смотрят, как на самом деле действуют герои.

Мною была проведена диагностика психологического климата в нашем коллективе среди воспитанников среднего возраста. Приняло участие 15 детей. Получены следующие результаты: средний балл ПМ- 37, что соответствует средней степени благоприятности ПМ.

«Коллектив учителей и коллектив учеников – это не два коллектива, а один коллектив и, кроме того, коллектив педагогический». Коллектив называют «самым могущественным оружием, известным человеку». Он потенциально является могущественным стимулом, фактором поддержки и вдохновения.

А.С.Макаренко

**Предложение:** провести в центре помощи «Неделю вежливости» с целью формирования у детей представления о нравственных нормах отношений с окружающими; развития дружеских, доброжелательных отношений в коллективе, коммуникативных навыков; закреплять вежливые слова, воспитывать культуру общения, чуткость, отзывчивость, сопереживание.

Ответственные: педагоги-психологи учреждения