Психологічна безпека дитини: у пошуку «золотої середини»

У статті висвітлюються чинники , що загрожують психологічній безпеці дитини. Розкривається проблематика інформаційно-психологічних впливів на індивідуальну свідомість особистості малюків. Здійснюється підбір методів та прийомів «золотої середини» у індивідуальному підході до дошкільнят. Розглядається «принцип заборони», як чинник психологічної небезпеки. Проводиться співвідношення впливу негативних психологічних чинників з фізіологічним здоров’ям дітей дошкільного віку. Розкривається структура впливів певних компонентів соціальної сфери на психічний розвиток дитини.

Ключові слова: психологічна безпека,фобії «катастрофізації»,категоріальний апарат, аутоагресія,депресія, апатія, самозвинувачення.

Завада Раїса Петрівна практичний психолог ДНЗ №5 «Дзвіночок» та ДНЗ №6 «Золотий ключик» м. Жашкова Черкаської області.

Сучасний інформаційний простір, у якому існує людина, став одним з основних чинників, що загрожують її психічному здоров’ю. йдеться вже не про психологічний комфорт, у якому мають потребу і діти, і дорослі, а про психологічну безпеку. Суспільство потребує своєрідної системи профілактики і захисту від сучасних небезпечних для життя і здоров’я інформаційних впливів.

В умовах тотальної інформатизації суспільства інформаційний вплив на особистість набуває глобальних масштабів. Культ жорстокості, що нині пропагується у засобах масової інформації, особливо на телебаченні та комп’ютерних мережах, призводить до неусвідомленого бажання наслідувати його, сприяє закріпленню подібних стереотипів поводження у власних звичках і способі життя, знижує рівень граничних обмежень і правових заборон, сприяє появі негативних норм поведінки у суспільстві, що у свою чергу, відкриває шлях до втрати морально-ціннісних установок, до правопорушень.

Важлива особливість інформаційно-психологічних впливів на індивідуальну свідомість полягає у тому, що сама людина може не помічати і не усвідомлювати їх як загрози. Дуже часто інформація, яку сприймає людина, на підсвідомому рівні призводить до формування у неї відчуття тривожності, а іноді і конкретних страхів, зокрема:

* Катастроф, як техногенних, так і природніх;
* Загроз терористичних актів і потенційної небезпеки стати заручником;
* Неконтрольованого поширення зброї і наркотиків;
* Насильства, безвідповідальності і байдужості.

Ми розуміємо, що живемо у неспокійний час, і про це нам регулярно нагадують. Телебачення повідомляє про зіткнення потягів, вибух пластикової бомби в автомобілі, вбивство відомого політика, потоп, що змив десяток сіл, про людей, які залишилися без даху над головою, їжі та одягу. А ввечері під час перегляду серіалу про романтичних бандитів, зведення кримінальних подій і дорожніх катастроф через телеекран нав’язується бандитський лексикон і принципи поведінки, підвищується тривожність і формуються фобії.

Феномен «катастрофізації» полягає у формуванні станів неспокою, депресії або апатії, пробудження страху перед реальною або уявною загрозою, а також перед невідомістю.

Батьки, не задумуючись про наслідки, дозволяють дітям, навіть найменшим, безконтрольно переглядати телевізійні програми, часто обговорюють при них «болючі» теми. А вразлива і сприйнятлива дитяча психіка чутливо реагує на побачені чи почуті жахіття.

Мало хто замислюється і над протилежною стороною «катастрофізації», яка так само пропагується з екранів телевізора. Йдеться про навіювання думки про абсолютну невразливість. Ідея, на перший погляд, позитивна, життєствердна, оптимістична і водночас небезпечна не лише для дитячої психіки, а й для фізичного здоров’я.

Відомо, що фізичне здоров’я дитини безпосередньо залежить від її внутрішнього психологічного стану. Саме тому в дошкільних закладах нашої країни дітей, створенню їм комфортних психологічних умов.

Психологічна безпека характеризується через поняття збереження психічного здоров’я дитини і відсутності психологічної загрози. Причому психологічна безпека розглядається як такий стан дитини, коли відбувається її оптимальний психічний та фізичний розвиток і усуваються внутрішні та зовнішні загрози психічному здоров’ю.

Є декілька варіантів висвітлення цієї теми. Один з них – демонстрація над здібностей, або над везіння. Маленькі діти ще не здатні усвідомити, де закінчується реальність, а де починається вигадка, й інколи намагаються відтворити побачене.

Інший варіант, про який хотілося б поговорити детальніше, - це олюднене зображення образу тварин. Казкові персонажі тварин, книжні й анімаційні, наділяються людськими рисами характеру. Дошкільник на відміну від дорослого ще не здатен до абстрактного мислення. Для нього персонаж, якого він бачить, не є символічним. Він для нього є реальним, тобто таким, якого він міг би зустріти на вулиці, у лісі, у зоопарку. Переглянувши мультфільм, скажімо , про Віні – Пуха, малюк уявляє ведмежа веселе, кумедне і, головне, абсолютно безпечною істотою. Тоді як насправді – це найнебезпечніший хижак, здатний за лічені секунди нанести непоправної шкоди здоров’ю або навіть позбавити життя. Чи, наприклад, Мауглі – романтичний персонаж, якого виховала вовча зграя. Він живе разом з удавом та пантерою і скаче по деревах. Тому коли позаминулого року в Одеському зоопарку дівчинка перелізла через огорожу, щоб погодувати тварин – вовк напав на неї. У лікарні, перебуваючи в тяжкому стані, дівчинка розповіла про те, що вона дуже хотіла познайомитися з Анкелою.

Багато дітей мріють повторити професійний шлях Айболита, турботливо доглядаючи бездомних кошенят і цуценят. Час від часу діти приносять їх додому і в дитячий садок. Найчастіше такі дії малюків наштовхуються на категоричне неприйняття з боку дорослих. Але треба пам’ятати, що різкі зауваження та залякування можуть травмувати дитячу психіку, створивши відчуття тотальної небезпеки навколишнього світу, підвищивши рівень тривожності і недовіри до оточення.

Яка стратегія поведінки вихователя і батьків найбільш прийнятна у цій ситуації? Найдоцільніше дотримуватися принципу «золотої середини». Формуючи уявлення дітей про тварин, варто домірно поєднувати алегоричні образи тварин з реальними. Під час читання казки, перегляду кіно- і мультиплікаційних фільмів, у яких персонажами є тварини, треба пояснювати дітям, які саме риси характеру проявляються у кожному з героїв, переносячи їх у «людську площину». Обговорюючи особливості поведінки та вчинки персонажів, слід шукати аналогії у знайомому дитині соціальному оточенні, наприклад, у групі дитячого садка.

Складні, конфліктні ситуації теж можна вдало розв’язувати за аналогією з поведінкою відомих дітям казкових персонажів.

Крім улюблених дітьми казок про тварин, читайте їм оповідання, енциклопедії, дивіться з ними фільми про природу, про звички справжніх диких тварин. Так формуватиметься реалістичне уявлення про світ тварин, а отже і навичка безпечного спілкування з ним, здатна принести задоволення і радість.

Ще одним важливим аспектом психологічної безпеки є формування і пред’явлення дитині заборон, обумовлених різними чинниками – соціальними, побутовими тощо.

Людина щодня не замислюючись дотримується тисячі заборон, починаючи із заборони з’являтися оголеною на вулиці і закінчуючи заборонами гучно розмовляти у лікарняній палаті. Одна частина заборон носить офіційний характер, і ми знаємо, з якою метою дотримуємося їх. Інша – закладена в нашу свідомість ще у дитинстві, і ми навіть не замислюємося, чому чинимо саме так, а не інакше.

Виховання із застосуванням нормативних обмежень – великий пласт в історії людства. Таке виховання передбачає введення беззаперечних заборон. Тобто, батьки і педагоги не пояснюють дітям причину тих чи тих заборон. Відомі дидактики (Жан-Жак Руссо, Джон Локк) бачили лише негативний бік такого виховання і вважали, що заборони заважають дитині розвиватися, обмежують її. Таке саме ставлення до цієї теми часто простежується і у наші дні.

Практичний досвід та різні психологічні і соціологічні дослідження показали, що люди, які виховувалися взагалі без заборон, менш адаптовані соціально. Їм складніше працювати у колективах, слідувати законам і правилам. З іншого боку, ці люди мають великий творчий потенціал, здатні відійти від шаблонного сприяння навколишньої дійсності.

Люди, яким забороняли надто багато, не можуть самостійно прийняти рішення. Вони більш залежні від думки і оцінки оточення.

Як же у цьому випадку знайти « золоту середину» у вихованні?

На мій погляд, вона – у точці, у якій перетинаються формування раціональних заборон і доцільних пояснень причин їх введення.

При цьому важливо пам’ятати:

* Пояснення має містити лише прості формулювання і враховувати категоріальний апарат дитини;
* Заборона не має бути емоційно забарвленою, адже заборона – це констатація непорушного факту, а не вияв капризу;
* Разом із забороною доцільно озвучити, яку емоцію переживає дитина у цей момент. Найвірогідніше, це будуть злість, образа, роздратування. Почувши, що її розуміють, дитині буде простіше самій зрозуміти і прийняти подальші рекомендації.

Психологічна безпека безпосередньо пов’язана як з психічним, так і з фізичним здоров’ям. Немає потреби розповідати про те, як може зіпсувати настрій, а то і довести до інфаркту грубий, несправедливий начальник. Але у дорослої людини завжди є можливість змінити ситуацію, врешті – решт, звільнитися. У дитини такої можливості немає. Вона не може змінити батьків чи вихователів, тому підсвідомо вдається до соматичних способів реагування. Тобто дитина починає хворіти.

Багаторічні дослідження показали, що в авторитарних вихователів діти хворіють частіше. Причина має психосоматичне походження, оскільки у дітей єдиним легальним способом пропустити відвідування дитячого садка є хвороба. Стомлений психологічним тиском організм «з радістю» захворює, надаючи дитині довгоочікувану перерву.

Безперечно, на дитяче здоров’я пливає не лише стиль спілкування педагога. Не менш важливі для нього і сімейне виховання, соціальні умови, індивідуальні особливості характеру дитини.

Причому психологічна безпека розглядається як такий стан дитини, коли відбувається її оптимальний психологічний та фізичний розвиток і усуваються внутрішні та зовнішні загрози психічному здоров’ю.

Передбачити виникнення небезпеки досить важко. Сьогодні немає обґрунтованої і докладної загальної класифікації загроз психологічній безпеці малят та можливих причин їх виникнення.

Основні принципи загрози психологічній безпеці особистості можна умовно поділити на дві групи: зовнішні та внутрішні.

**Зовнішні:**

* **Надмірна опіка над дітьми**, що завдає значної шкоди позитивному розвиткові особистості. Дорослі намагаються геть усе робити за дитину, а відтак позбавляють її самостійності й ініціативності, як у діяльності, так і в прийнятті рішень.
* **Неуважність до дитини з боку батьків**, асоціальне сімейне мікросередовище.
* **Неправильна організація спілкування.** Переважання авторитарного стилю, незацікавленість дитиною з боку дорослих.
* **Некоректна поведінка персоналу,** який здійснює освітньо – виховний процес і щодня спілкується з дітьми.
* **Міжособистісні стосунки дітей у групі.** Буває так, що дитяче співтовариство ігнорує котрогось із однолітків, а вихователі цього або не помічають, або не знаходять відповідних засобів, аби дитина не була поза колективом. Уже серед дітей раннього віку часом спостерігаємо брутальність і жорстокість, на що теж немає відповідної реакції педагогів.
* **Несформованість у дітей уявлень про загальні правила поведінки в дитячому колективі.**
* **Ворожість навколишнього середовища.** Вона виявляється в тому, що дитині заборонено доступ до іграшок, не продумано кольорове і світлове оформлення простору,відсутні належні умови для реалізації природної потреби в русі, накладаються необґрунтовані заборони, зумовлені псевдо турботою про безпеку дитини.
* **Невиконання гігієнічних вимог до утримання приміщень і передусім режиму провітрювання.**
* **Інтелектуально – фізичні та психоемоційні перевантаження** внаслідок нетрадиційного режиму життєдіяльності дітей, одноманітність повсякденного життя.
* **Нераціональне і малокалорійне харчування, його одноманітність.**
* **Недооцінка загартовування, скорочення нормативного часу перебування дитини на свіжому повітрі.**
* **Несприятливі погодні умови.**

**Внутрішні:**

* **Звички негативної поведінки**, що сформувалися внаслідок неправильного виховання в родині. Такого малюка свідомо відштовхують діти і підсвідомо дорослі.
* **Усвідомлення дитиною свого відставання** в тому чи іншому виді діяльності порівняно з іншими дітьми, що призводить до формування комплексу неповноцінності і, зокрема, до зародження такого негативного почуття, як заздрощі.
* **Відсутність автономності**. Залежність в усьому від дорослого, яка породжує почуття безпорадності, коли дитині доводиться діяти самостійно.
* **Індивідуально – особистісні риси характеру дитини**, що сформувалися не без впливу дорослих – нерішучість або, навпаки, звичка постійно бути в центрі уваги.
* **Патологія фізичного розвитку**, наприклад, порушення зору, слуху і т.п.

Загальною причиною загрози психологічній небезпеці дитини є хибні уявлення про навколишній світ, які не дають можливості дитині добре орієнтуватися в ньому.

Отже, діти часто перебувають в стані психоемоційного напруження, що призводить до виникнення у них психосоматичних розладів, які можуть негативно позначитися на самопочутті та поведінці дитини. Саме тому в дошкільних закладах має бути розроблено систему загального та індивідуального психологічного захисту дитини.

Індивідуальну програму психологічного захисту слід складати, беручи до уваги особистісні риси дитини, її досвід, звички, умови виховання в родині.

Психоемоційний стан дітей багато в чому залежить від ритму життя, який задається розпорядком дня, де чітко визначається час і тривалість сну, час на приймання їжі, прогулянки, заняття. Тому для охорони психічного здоров’я дітей треба підтримувати протягом дня баланс різних видів їхньої активності, переважно використовуючи інтегровані заняття, під час яких, аби діти не перевтомлювалися, слід проводити фізхвилинки та фізпаузи.

У режимі дня має також виділятися час на профілактично – лікувальні заходи, психотренінги, релаксаційні паузи, відвідування фітобару.

Психофізіологи дослідили, що створення в дитячих закладах зелених куточків, зелених віталень, кімнат природи та зимових садів допомагає досягнути комфортних психологічних умов, адже спілкування зі світом рослин сприяє вихованню позитивного ставлення до навколишнього в цілому.

Найперший період свого життя дитина проживає у повному злитті з матір’ю, їй безпечно у просторі, обмеженому материнським тілом. Після пологів дитина поступово починає відчувати свої власні, тілесні межі через тактильні відчуття. Але й в цей час її безпека повністю залежить від меж, які вибудовує мама – « мама зі мною – я у безпеці».

Через два – три місяці, іноді й пізніше, у просторі дитини поступово з’являється ще одна особа – батько. Відповідно у дитини з’являються відчуття другої людини, з якою безпечно. І от цей паттерн відкритості стосовно значимих людей довкола дитини дуже довго впливає на її розвиток.

На жаль, такий набір поведінкових реакцій не завжди має шанс на реалізацію. У неповних, соціально неблагополучних родинах психологічна безпека малюка поставлена під загрозу. У неповній родині, особливо у тій, що утворилася після розлучення, стосунки між матір’ю і дитиною ( батьком і дитиною) можуть розвиватися за моделлю «культ самопожертви». У цьому випадку замість прояву любові, ніжності і турботи про дитину залишена мати (батька) дитина відчуває тривогу і непевність. Адже, а й якось пояснювати для себе поведінку матері (батька). Найчастіше дитина стає на позицію самозвинувачення. Негативні висловлення на адресу одного з батьків вона сприймає як спрямовані на неї саму. Сором, провину і щирий біль, які при цьому переживають діти, складно описати словами. Нестерпність почуттів може виражатися в аутоагресії або агресії, спрямованій на навколишній світ.

Дуже важливо, щоб у дитини була змога бачитися з тим з батьків, хто живе в сім’ї. Навіть короткі зустрічі, які для стороннього спостерігача можуть видатися марними, залишаються у пам’яті дитини.

Діти, які пережили розлучення батьків або живуть із матір’ю – одиначкою, часто потребують психологічної допомоги і підтримки фахівця. Батьки, що розлучитися, обовязково мають дбати про психологічну безпеку своїх дітей.

Тему психологічної безпеки можна обговорити дуже багато. Суспільство, що розвивається, стикається з новими потенційними і реальними небезпеками. На допомогу стають нові методи і технології захисту. Але в основі цього процесу завжди лежатиме щира любов до дітей, взаємна довіра і професійна компетентність педагога.