

## **Нарушения психологического здоровья**

Для того чтобы организовать работу по восстановлению психологического здоровья детей, необходимо четко представлять себе, что такое норма психологического здоровья. Проблема нормы является одной из сложнейших в психологии и смежных науках: психиатрии, медицине и далека сегодня от однозначного ответа.

Норме психического здоровья должно соответствовать отсутствие патологии, а также симптомов, мешающих адаптации человека в обществе. Для психологического здоровья норма – это, наоборот, присутствие определенных личностных характеристик, позволяющих человеку не только адаптироваться к обществу, но и, развиваясь самому, содействовать развитию общества. Например, психически здоровый ребенок может быть вполне адаптирован к школе, т.е. хорошо учиться и прилично вести себя. Но при этом испытывать трудности в общении со сверстниками, страхи в отношениях с педагогами. Психологически здоровый ребенок таких трудностей и страхов иметь не будет.

Вспомним, что развитие является необратимым процессом, заключающимся в изменении типа взаимодействия с окружающей средой. Это изменение проходит все уровни развития психики и сознания и заключается в качественно иной способности интегрировать и обобщать опыт, получаемый в процессе жизнедеятельности.

Следует особо отметить, что соотношение между приспособляемостью и приспособлением среды не является простым равновесием. Оно зависит не только от конкретной ситуации, но и от возраста человека.

Вступление человека во взрослую жизнь характеризуется началом преобладания процессов приспособления к среде, освобождением от инфантильного «Мир должен соответствовать моим желаниям». И человек, достигший зрелости, в состоянии поддерживать динамический баланс между способностью приспосабливаться к ситуации и изменять ее.

Основываясь на таком понимании нормы как динамической адаптации, можно заключить, что нормальному развитию соответствует отсутствие деструктивного внутри личностного конфликта.

**Внутри личностный конфликт** – это нарушение механизма адаптации и усиление психологического стресса.

По типу разрешенности и характеру последствий конфликты могут быть **конструктивными** и **деструктивными**.

**Конструктивный конфликт (КК)** характеризуется максимальным развитием конфликтных структур. Это механизм развития личности, помогает приобретать новые адаптивные умения, служит формированию адекватной самооценки, самореализации и источником положительных переживаний.

**Деструктивный конфликт (ДК)** усугубляет раздвоение личности, перерастает в жизненные кризисы и ведет к развитию невротических реакций. Тормозит развитие личности, является источником неуверенности и неустойчивости поведения, приводит к формированию комплекса неполноценности, потере смысла жизни, разрушению существующих межличностных отношений, агрессивности. ДК неразрывно связан с невротической тревогой. Следовательно, повышение уровня тревожности является показателем наличия ДК, т.е. показателем нарушения психологического здоровья.

Несформированная в раннем возрасте самостоятельность (Я сам) может явиться причиной страха самостоятельных действий, оценок окружающих. Отсутствие инициативности, истоки которой берут начало в дошкольном возрасте, может явиться причиной страха новых ситуаций и самостоятельных действий. Некоторые исследователи утверждают, что то или иное нарушение развития может быть скомпенсировано при адекватном воздействии и помощи

## *Консультация для классного руководителя*

взрослых. В то же время в некоторых ситуациях происходит резонанс между нарушениями развития на детских стадиях и неблагоприятными влияниями внешней среды, т.е. совпадением содержания конфликта, вызываемого внешними факторами, с содержанием уже имеющегося. Происходит усиление внешними факторами внутренних трудностей ребенка и их последующее закрепление.

**Факторы риска.** Для детей и подростков таковыми являются факторы семейной ситуации. К примеру, даже абсолютно неуспешный в школе ребенок при поддержке семьи и создании ею ситуаций успеха в других областях может не испытывать внутренний конфликт, связанный со школьной неуспешностью.

Семейные факторы риска можно условно разделить на три группы:

- Нарушение здоровья самих родителей, их повышенная тревожность;
- Неадекватный стиль воспитания ребенка (гиперопека, сверхконтроль);
- Нарушения механизмов функционирования семьи, конфликты в ней, отсутствие одного из родителей;

Неблагоприятное влияние на психологическое здоровье ребенка оказывает не сама семейная ситуация, а ее восприятие ребенком, отношение к ней. Ряд примеров описывает так называемых неуязвимых, жизнестойких детей, которые выросли в достаточно неблагополучных семьях, но сумели добиться жизненного успеха. Почему негативная обстановка не оказала на них отрицательного влияния? Считается, что неблагоприятная семейная ситуация негативно влияет на ребенка только в том случае, если она воспринимается им как неблагоприятная, если служит источником страдания, ревности, зависти к окружающим.

Если внутренний конфликт (ВК) имеет своим источником проблему младенчества, то есть формирования недоверия к окружающим, то резонанс – усиление и закрепление ВК будет вызываться наличием высокого уровня тревоги у самих родителей. При этом внешне это может проявляться как повышенное беспокойство родителей по поводу ребенка (здоровье, учеба и т.п.), или как тревога в связи со своей профессиональной деятельностью, взаимоотношениями, ситуацией в стране. Дети отличаются в этом случае выраженным **чувством незащищенности**, ощущением небезопасности окружающего мира. Усиливают его педагоги, обладающие этим же чувством. Но они, как правило, прячут его под маской авторитарности, иногда агрессии.

Если ВК сформировался в раннем возрасте, то есть у ребенка не появилась автономная позиция, то к резонансу приведет гиперопека и сверхконтроль в семье. Ребенок с таким конфликтом будет страдать **от чувства** несвободы, необходимости соответствовать требованиям окружения и в то же время, избегать проявления самостоятельных действий. Усиливают его педагоги, имеющие такой же конфликт. Понятно, что внешне они научились его не проявлять, хотя их стремление быть первыми, лучшими, а также супераккуратность, повышенная ответственность и чувство времени могут свидетельствовать о наличии проблем, берущих начало в раннем детстве.

В младшем возрасте у ребенка формируется трудолюбие. Однако если ребенок пребывает в ситуации хронического неуспеха, а родители требуют от него достижений, несовместимых с его возможностями, то вместо трудолюбия у ребенка формируется **чувство неполноценности**, ощущение себя слабым неспособным, не готовым к успеху. Такие завышенные требования встречаются довольно часто. Родители хотят видеть своего ребенка таким, каким хотел, но не стал сам родитель. Усилить чувство неполноценности может педагог, обладающий таким чувством сам. Плохо успевающий ученик в его классе будет неосознанно восприниматься им как указание на его собственную неполноценность и соответственно всячески подавляться и, возможно, унижаться. Понятно, что это ведет к усилению чувства неполноценности у ребенка.

## Консультация для классного руководителя

Как видно, подросток может иметь один или несколько внутренних конфликтов, возникших на предыдущих стадиях развития. Однако один и тот же ВК по – разному проявляется внешне в зависимости от стиля поведения ребенка в конфликте.

### Классификация нарушений психологического здоровья по поведенческим признакам

Стиль поведения в конфликте

Время возникновения	Содержание конфликта	Поведенческие проявления	
		Активный	Пассивный
Младенчество	Чувство незащищенности	Защитная агрессивность	Страхи
Ранний возраст	Чувство несвободы, зависимости	Деструктивная агрессия	Социальные страхи (сделать что-то не так)
Дошкольный возраст	Чувство одиночества	Демонстрация агрессивности	Страх самовыражения
Младший школьный возраст	Чувство неполноценности	Компенсаторная агрессивность	Страх взросления

В связи с демонстративной агрессией психологи описывают четыре цели плохого поведения детей.

Первая цель – получение внимания. «Мне будет хорошо, только если меня будут замечать. Если меня замечают, значит я существую». Иногда дети привлекают внимание к себе и без агрессивности. Это может быть стремление нарядно одеться, ответить первым у доски, использовать ложь, воровство и т.д. А дети с пассивным стилем поведения в конфликте действуют противоположным способом. Они замыкаются в себе, отказываются говорить со взрослыми о своих проблемах. При длительном пребывании ребенка в таком состоянии у него **формируется страх самовыражения, т.е. страх выражения окружающим своих чувств.**

Взрослые недооценивают негативное воздействие страха на развитие ребенка. Если истоки проблем подростка лежат в младшем школьном возрасте, и он имеет выраженное чувство собственной неполноценности, то в активном варианте он стремится скомпенсировать это чувство через проявление агрессии к тем, кто слабее его. Чаще всего агрессия проявляется в виде насмешек, издевательств, ненормативной лексики. Особый интерес при этом представляет унижение другого человека. При этом негативная реакция окружающих только усиливает стремление подростка к этим действиям, поскольку служит доказательством собственной полноценности.

Чувство неполноценности в пассивном варианте принимает форму страха взросления, когда подросток избегает принятия собственных решений.

Педагог, заинтересованный в сохранении психологического здоровья своих учеников, а соответственно в успешности их обучения, на основании наблюдений за детьми может составить карту психологического здоровья класса по следующей схеме.

ФИО	Защитная агрессия	Страхи	Деструкт. агрессия	Социальные страхи	Демонстр. агрессия	Страх С\выраж	Компенсат. агрессия	Страх взросления
Петров	•					•		
Иванов		•		•			•	
Сидоров	•				•			•

У ребенка может присутствовать несколько нарушений, что затрудняет их различение. Такая карта показывает, кто из учеников должен быть в сфере особого внимания, обеспечивает

## *Консультация для классного руководителя*

ПОНИМАНИЕ педагогами внутреннего мира подростка, позволяет строить грамотное взаимодействие педагога с подростком.

Необходимо, чтобы такие подростки находились в сфере внимания заместителя директора по воспитательной работе, поскольку риск вовлечения их в асоциальное поведение, наркоманию довольно велик.