

Психологічне здоров'я: основні риси та показники здорової особистості

У матеріалах Всесвітньої федерації психічного здоров'я термін «психічне здоров'я» (а точніше психічне нездоров'я) не зводиться до психічних розладів, які є предметом психіатрії.

Ось деякі положення щодо психічного здоров'я:

«Психічне здоров'я — це набагато більше, ніж просто відсутність психічних захворювань.

Психічне здоров'я - це те, що ми всі бажаємо мати, причому незалежно від того, чи знаємо ми, що це таке, чи ні. Коли ми говоримо про щастя, духовний спокій, радість або задоволеність, ми говоримо про психічне здоров'я».

Поняття психічне здоров'я охоплює шляхи гармонізації людини, її бажання, амбіції, здібності, ідеали, почуття і свідомість. Багато ступенів психічного здоров'я, яке можна визначити на підставі таких показників:

- як Ви ставитеся до себе;
- як Ви ставитеся до інших;
- як Ви справляєтеся з потребами життя».

1. Конкретизація цих положень:

- Психічно здорові люди добре ставляться до себе.
- До себе, як і до інших, вони ставляться толерантно, спокійно.
- Вони не зменшують і не перебільшують свої здібності.
- Вони можуть бачити, усвідомлювати свої недоліки.
- Вони поважають себе.
- Вони вважають, що можуть правильно поводитися у більшості ситуацій, що виникають.

2. Вони почуваються добре поруч з іншими:

- Вони враховують інтереси інших людей.
- Вони люблять людей і довіряють їм.
- Вони не принижують інших і не дозволяють їм робити цього.
- Вони вважають себе частиною групи.
- У них є почуття відповідальності за інших людей.

3. Вони відповідають життєвим потребам:

- Якщо виникає проблема, вони намагаються її вирішити.
- Вони не бояться взяти на себе відповідальність.
- Вони намічають реальні цілі.
- Вони можуть самостійно приймати рішення.
- Їм подобається докладати зусилля до того, чим вони займаються.

Основні риси, психічно здорової особистості.

Вона вільно ставить перед собою цілі й вірить у свої можливості досягнення життєвих планів.

Такі цілі, як правило, реальні, оскільки людина здатна об'єктивно оцінити свої можливості й здібності.

Діяльність людини не детермінується лише зовнішніми силами: людина бере на себе відповідальність за свої вчинки.

Таким особистостям властиві творчі здібності у певній галузі.

Їм властиві повага до себе та інших, демократичність у взаєминах з іншими, відмова від лицемірства і маніпулювання як засобу впливу.

Психічне здоров'я особистості досить тісно пов'язане не лише з фізичним здоров'ям, яке є основою особистісного здоров'я, а й з моральним (духовним) та соціальним здоров'ям. Від врівноваженості, психологічної стійкості та самодостатності особистості залежать її взаємини з навколишнім світом, ступінь оволодіння духовними цінностями, побудова взаємин на основі моральних норм, адаптація до змін соціального середовища. Здорова дитина завжди життєрадісна, активна, комунікативна, має оптимальний рівень розумового розвитку. Стан психічного здоров'я дитини характеризується показниками нервово-емоційного розвитку та характером перебігу пізнавальної активності. Саме від емоційного стану залежить і пізнавальна активність дитини, і характер її спілкування з однолітками та дорослими, і поведінка. Причому, чим менша дитина, тим відчутніша ця залежність. Психічне здоров'я на всіх етапах онтогенезу забезпечує повноцінний розвиток особистості (інтелектуальний, емоційно-вольовий, комунікативний, духовно-моральний); сприяє становленню особистісного «Я» та ефективній самореалізації особистісних можливостей.

Психічно здоровій особистості притаманні гармонія, психічна врівноваженість, духовна спрямованість, орієнтація на саморозвиток і вдосконалення, збагачення особистісних властивостей.

Серед основних показників психічного здоров'я можна виокремити такі:

в емоційній сфері — позитивно-емоційний стан, подолання негативних емоцій, у тому числі й руйнівних (страх, гнів, заздрощі, жадібність), емоційна стабільність (самовладання), вільне виявлення емоцій, їх адекватність, оптимальне самопочуття;

в інтелектуальній сфері — здатність концентрувати увагу, утримувати інформацію в пам'яті, вміння логічно мислити, виявляти творчість, активність у пізнавальній діяльності;

у мотиваційно-особистісній сфері — адекватний рівень домагань, адекватна самооцінка, особистісна автономія, самоповага, самоконтроль, сформованість волевої сфери, цілеспрямованість, активність, позитивна мотивація життєдіяльності, поведінки та взаємин, адекватне сприйняття навколишнього світу та самого себе.

За твердженням Г. С. Никифорова, існують і певні **ознаки психічного нездоров'я**, серед яких найбільш вірогідними є такі:

відсутність уміння логічно мислити,
категоричність (стереотипність) мислення;
емоційна неврівноваженість,
афективна «тупість»,
злість,
ворожість,
підвищена тривожність тощо.

Серед особистісних властивостей можна виділити:

неадекватність самооцінки (нереально висока або низька),
зневіра у власних можливостях,
уникнення відповідальності за себе,
втрата самоконтролю або наявність гіперсамоконтролю,
послаблення волі.

У цілому для нездорової особистості стають характерними втрата інтересу, любові до ближніх, відсутність мотивації життєдіяльності, пасивна життєва позиція.



ЕМОЦІЙНИЙ КОМФОРТ

1. Створюйте в сім'ї комфортне середовище для дитини. Любіть її. Не забувайте про тілесний контакт із нею. Знаходьте радість у спілкуванні з нею.
2. Дозвольте дитині бути собою, зі своїми вадами, вразливими місцями та чеснотами. Приймайте її такою, якою вона є. Підкреслюйте її сильні властивості.
3. Адекватно реагуйте на негативні емоційні вияви дитини.
4. Задовольняйте природну потребу дитини в емоційній безпеці.
5. Вчіть дитину дотримуватись порядку, пояснюючи його важливість для збереження позитивних емоцій.
6. Запобігайте виникненню депресивних станів.
7. Формуйте в дітей відчуття власної досконалості (усвідомлення образу „я”, самооцінка, рівень домагань, особистісні очікування), потребу в постійному самовдосконаленні.
8. Наповніть свою душу й серце любов'ю до всіх і до всього. Передавайте це дітям. Більше всміхайтесь. Це запорука здорової сім'ї, особистого здоров'я – вашого й ваших дітей.
9. Не робіть за дитину те, що вона у змозі зробити сама. Вона може і надалі використовувати вас як прислугу.
10. Не читайте дитині нотацій і не кричіть на неї, інакше вона буде змушена захищатися, прикидатися глухою.
11. Змиріться з тим, що дитина любить експериментувати. Так вона пізнає світ.
12. Дитина вчиться на власному досвіді, тому не слід оберігати її від наслідків власних помилок.
13. Заохочуйте допитливість дитини. Якщо ви спробуєте спекатися її, коли

вона ставить відверті запитання, дитина шукатиме відповіді на стороні.

14. Коли дитина з вами розмовляє, слухайте її уважно, із розумінням, не перебиваючи і не відвертаючись. Не дайте їй запідозрити, що вас мало цікавить те, що вона говорить.

15. Не ставте занадто багато запитань і не встановлюйте безліч правил для дитини: вона не звертатиме на вас уваги.

16. Нехай дитина дає волю своїм фантазіям. Жива уява – дарунок, властивий дитинству. Ніколи не придушуйте його!

17. Поява дитини в родині може викликати кризу в житті старшої дитини. Ставтеся до дітей однаково. Старша дитина повинна знати, що ви любите її ні трохи не менше, ніж інших дітей.

18. Гарний спосіб припинити сварку між дітьми – перемінити обстановку, відволікти їх.

19. Не порівнюйте дитину з іншими дітьми, любіть її такою, якою вона є. Якщо ви хочете розвинути в дитини певні якості, ставтеся до неї так, ніби вони вже є.

20. Кращий спосіб виховати відповідальність і впевненість у собі – надати дитині можливість самостійно приймати рішення.

21. Не поправляйте дитину в присутності сторонніх. Якщо ви скажете їй усе спокійно, віч-на-віч, вона зверне набагато більше уваги на ваше зауваження.

22. У стосунках із дитиною не покладайтесь на силу. Це озлобить її і привчить до того, що зважати слід лише на силу.

23. Знайдіть будь-яку галузь реальних успіхів, підкреслено виділяйте таку діяльність, у якій дитина успішна, може самореалізуватися, самостверджуватися, переживати успіх і пов'язані з ним позитивні емоції, знайти втрачену віру в себе.

24. Проаналізуйте разом із дитиною (у вільній ненав'язливій формі) можливі варіанти подолання тих, чи інших складних ситуацій повсякденного життя, які часто зустрічаються або можуть зустрітися дитині.

25. Виховуючи дитину, не забувайте про її темперамент та особливості психічних проявів у зв'язку з цим.



Причинами порушення психічного здоров'я дитини можуть бути такі чинники:

- Емоційно-нестабільний стан майбутньої мами в період вагітності та наявність стресових ситуацій; небажаність дитини або невідповідність статі новонародженого бажанням батьків;
- Аномальний, травматичний перебіг пологів, травмування певних відділів нервової системи немовляти; біологічна і соціальна незрілість батьків;
- Наслідки Чорнобильської катастрофи, що виявляються у негативній деформації емоційного стану дорослих і дітей;
- Суспільно-економічне становище, перехідна кризова ситуація, напруженість життя, прискорення його ритму — як результат відчуття невизначеності, страху перед майбутнім у значної частини населення, стресові стани та емоційні перевантаження;
- Низький рівень психологічної культури батьків, переважання невротичних станів, що спричиняє появу у дітей почуття страху і тривожності; відсутність у поведінці дорослих гнучкості та доброзичливості; незадовільний стан сімейних взаємин;

- Недостатня особистісна самореалізація дитини, дискомфорт у міжособистісних взаєминах з членами сім'ї, з ровесниками та педагогами;
- Раннє навчання та його невідповідність психічним та віковим можливостям дітей; завищені навчальні вимоги, надмірна інформатизація, абстрактність та відірваність знань від життя.
- Стан психічного здоров'я, повноцінна життєдіяльність дитини значною мірою залежать від збалансованості емоцій. Позитивні емоції забезпечують оптимальність перебігу психічних процесів (сприймання, пам'яті, уяви, мислення), поліпшують ефективність інтелектуальної діяльності та підвищують рівень активності особистості. Позитивний емоційний стан сприяє формуванню вольових процесів, від яких залежить успішна діяльність особистості, в тому числі й навчальна діяльність.

СПОСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ:

- економно витрачайте свої емоційно – енергетичні ресурси;
- будьте оптимістом;
- ігноруйте похмурі сторони життя, позитивно оцінюйте події та ситуації;
- живіть під девізом : «Загалом усе добре, все, що відбувається тільки на краще»;
- сприймайте незадовільні обставини життя як тимчасові та намагайтеся змінювати їх на кращі;
- помічайте свої досягнення та успіхи, хваліть себе за них, радійте досягнутій меті;
- «не прокручуйте» постійно в голові негативні ситуації, краще усвідомте причини помилок та зробіть відповідні висновки;
- візьміть за правило: довше і частіше спілкуватися з приємними людьми та навпаки обмежте спілкування до мінімуму з неприємними;
- необхідно бути гнучким в оцінках дій інших людей. Пам'ятайте, що всі люди мають право на помилки, кожна людина має право на прояв індивідуальності. Спостерігаючи за іншою людиною, звертати увагу те, чим ви з нею схожі і коли хтось зробить те, що вам не подобається, пригадайте, що ви іноді робите подібні речі.



Симптоми кризи 3-річного віку

Криза 3-річного віку характеризується наявністю певних симптомів.

Психологи визначили декілька основних ознак, що сигналізують про наявність у дитини саме кризи трирічного віку.

Упертість.

У кризовий період - це одна з найяскравіших рис характеру. Дитина упирається з приводу та просто так. Головним його прагненням в цей період є досягнення необхідного, а не бажаного. Якщо мама покликала дитину їсти, вона буде твердити: "Не піду", навіть якщо їй хочеться їсти.

Батьки, прагнучи виховати слухняну дитину, наказують її, тиснуть на малюка. Така поведінка - далеко не кращий вихід з цієї ситуації. Дитина, намагаючись реабілітувати себе, буде провокувати ще більше таких ситуацій, намагаючись показати своє "Я".

Негативізм.

Проявляється у прагненні малюка зробити все навпаки, навіть всупереч своїм бажанням. Іноді непослух дитини батьки сприймають як негативізм. Коли дитина не слухається батьків, вона діє так, як їй хочеться, задовольняючи своє бажання. При негативізмі вона йде наперекір навіть собі. Негативізм зазвичай з'являється лише з батьками та близькими людьми, чужих сторонніх людей дитина слухається, поводить себе спокійно і поступливо.

Іноді негативізм дитини виглядає смішно: вона настільки сильно висловлює свою незгоду, що, показуючи на собаку, каже: "не собака", або ще щось подібне в цьому дусі.

- ***Норовистість.***

Дитина починає висловлювати всілякі протести не тільки проти своїх бажань і волі батьків, але й проти звичайних дій, і проти існуючого укладу. Протестує вона проти прийнятих правил, не погоджується виконувати чистити зуби, митися).

- ***Свавілля.***

Це прагнення виконувати самостійно всі дії та операції, незважаючи на те, що у дитини не вистачить умінь або сил їх виконати.

- ***Знецінення.***

Це характеризується тим, що дитина, ще вчора висловлювала прихильність і любов до батьків, близьких людей, а сьогодні починає обзивати їх різними нехорошими і лайливими словами. Улюблені іграшки їй теж перестають подобатися, вона їх починає обзивати, а іноді кидати, розбивати, рвати. У період кризи поведінка малюка непередбачувана, імпульсивна і направлена в основному негативно. Дитина - це маленький руйнівник, який всіляко намагається керувати батьками, відстояти свою точку зору, він хоче, щоб його бажання виконували. З дитиною досить часто трапляються істерики і різкі зміни настрою.

Криза 3 років: про що треба знати батькам

1. Звертаючись до дитини, формулюйте свої прохання не у вигляді твердження ("Іди їсти"), а у вигляді питання ("Ти їсти будеш?", "Ти їсти будеш зараз чи пізніше?", "Ти будеш їсти рисову кашку або гречану?" в залежності від відповіді, яку ви очікуєте почути).

2. Поводьтеся з малюком, як з рівним. Запитуйте дозволу взяти його іграшку, обов'язково говоріть "Дякую", якщо малюк надав вам послугу. Так ви не лише уникнете негативізму і впертості з його боку, а й подасте малюкові хороший приклад для наслідування.

3. Направляйте енергію дитини в мирне русло, тобто пропонуйте заміну небажаним вчинків малюка (так робити не можна, а так можна), використовуйте гру для згладжування кризових моментів.

4. Поступайтесь дитині в "дрібницях", максимально розширте її права, дозвольте їй робити помилки, не втручайтеся в дитячі справи, якщо малюк про це не просить. Але в тому, що стосується його здоров'я і безпеки, а також

здоров'я та безпеки інших людей - будьте непохитні - НІ, без жодних винятків!

5. Якщо малюк став чинити опір вашій пропозиції з почуття негативізму, просто зачекайте кілька хвилин. Йому потрібно трохи, щоб самому прийняти рішення.

6. Якщо у дитини, не дивлячись на ваші зусилля, почалася істерика, спокійно перечекайте її, і тільки потім поясніть, як "правильно" поводитися і чому. Але не чекайте, що малюк зрозуміє вас так, як вам би хотілося, навіть якщо вам здається, що ви все дуже докладно розжували.