

*Брекало Марина Валерьевна*

воспитатель

*Кинегопуло Людмила Сергеевна*

воспитатель

МБДОУ «Д/С №14»

г. Алексеевка, Белгородская область

## **ВОСПИТАНИЕ ПСИХИЧЕСКИ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ КАК НЕОТЪЕМЛЕМЫЙ КОМПОНЕНТ ПРОФИЛАКТИКИ НЕХИМИЧЕСКИХ ЗАВИСИМОСТЕЙ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**

*Аннотация:* статья посвящена актуальной проблеме формирования психически здоровой личности. Целью статьи является определение, конкретизация и анализ детерминант психического здоровья ребёнка. Авторами рассказывается о профилактике нехимических зависимостей посредством развития коммуникативных навыков, овладения адекватными средствами решения возникающих проблем, посредством формирования здорового образа жизни, формирования культуры медиапотребления.

*Ключевые слова:* психическое здоровье, детерминанты, нехимические зависимости, сензитивный период, адаптация, темперамент, кризисы.

В последнее время наблюдается резкий рост нехимических зависимостей среди несовершеннолетних. Наиболее распространённой является компьютерная зависимость, которая обычно условно делится на два вида: Интернет-зависимость и игровую. Активное развитие компьютерной индустрии, расширение мобильной индустрии и рынка игрового программного обеспечения приводит к тому, что для многих взрослых компьютер (планшет, смартфон) становится интереснее книг, театров и телевидения, а для многих детей – важнее учёбы и живого общения со сверстниками.

Интернет-аддикция у несовершеннолетнего не считается официальным диагнозом, а часто является симптомом других серьёзных проблем в жизни ребёнка. К основным причинам компьютерной зависимости среди детей можно

отнести одиночество, дефицит коммуникативных навыков, социальную дезадаптацию, поиск острых ощущений, недоступных в реальном мире, депрессию и психические отклонения. Количество несовершеннолетних с психологическими проблемами увеличивается, значит, увеличивается и количество тех, у кого потенциально может сформироваться зависимость. Сущность построения программ профилактики сводится к реализации системного воздействия, направленного на укрепление психического здоровья и благополучия несовершеннолетнего, развитие и стабилизацию факторов личностной устойчивости и личностного роста. Воспитание психически здоровой личности является одним из главных компонентов профилактики детских нехимических зависимостей [9]

«Здравый смысл и добрая воля» – эти основы воспитания, которые ещё многими почитаются как достаточные, на поверку оказываются слишком зыбкими. Необходим научный подход к воспитанию ребёнка. Разумеется, не надо превращать свою семью в «лабораторию семейного воспитания». Речь идёт лишь о том, что знание некоторых данных наук, изучавших развитие ребёнка, может дать родителям ключ к пониманию важных изменений, которые непрерывно совершаются в их малыше, – а значит, поможет родителям предупредить, преодолеть трудности в вопросах воспитания, растить ребёнка психически здоровым. Представление о тех методах, которыми пользуется детская психология, иметь небесполезно. Это предостережёт от необдуманных и поспешных экспериментов в воспитании.

Систематические наблюдения за своим ребёнком помогут его узнать во всех отношениях. Воспитывая своего ребёнка, родители должны постараться правильно оценить возможности малыша и разумно использовать их в целях поддержания его психического здоровья[6] Вспомним слова П.Ф. Лесгафта: «Бессознательное руководство личностью ребёнка никогда не проходит без серьёзных последствий и отзывается иногда на всей его последующей жизни». Исследования показали, что, хотя врожденные особенности ребёнка и ход созревания его организма, его нервной системы на протяжении детства представляют собой важное условие и необходимую предпосылку психического развития,

наследственные задатки не определяют фатально ни хода, ни уровня этого развития. Решающую роль в том, какое психическое здоровье будет у ребёнка, какие особенности разовьются у него, какие нравственные качества у него сформируются, играют условия жизни и воспитания [10]. А правильно поставленное обучение ведёт за собой развитие.

Наука даёт родителям знания о сензитивных периодах развития ребёнка. Если родители (педагоги) будут учитывать их роль в развитии детей, это поможет им растить своих детей психически здоровыми, так как своевременное обучение даёт своевременное развитие тех или иных умений, навыков, формирование психических свойств, видов поведения. А это, в свою очередь, придаёт ребёнку уверенности в себе, в своих возможностях [1]. Таким образом, важной детерминантой психического здоровья ребёнка является обучение и воспитание ребёнка с учётом сензитивных периодов.

Влияет на психическое здоровье и врождённый темперамент, хотя и несколько своеобразным образом. Тип врождённого темперамента входит в зависимость от типа материнства (отцовства). Родительское отношение может изменить врождённый темперамент в положительную или отрицательную сторону, тем самым ухудшить или улучшить психическое здоровье ребёнка. Из этого следует вывод, что родители должны знать о типах темперамента, должны изменять воспитательный процесс в соответствии с этим, чтобы смягчить крайности проявления черт темперамента [7].

Говоря о развитии ребёнка, нельзя забывать о том, что оно – как и всякое развитие вообще – не сводится к накоплению медленных, незаметных изменений. Критические периоды перемежаются стабильными и являются переломными, поворотными пунктами в развитии [4]. В переломные моменты развития ребёнок становится трудновоспитуемым вследствие того, что изменение педагогической системы, применяемой к ребёнку, не поспевает за быстрыми изменениями его личности. Родителям и педагогам нужно быть особенно внимательными и терпимыми в вопросах воспитания детей в период протекания кризисных процессов, чтобы не привести к отрицательным изменениям в поведении ребёнка, не

отдалить его от себя, не дать ему замкнуться и искать поддержки и понимания где-то ещё. Установлено, что если кризис протекает вяло и невыразительно, то это приводит к глубокой задержке в развитии аффективной и волевой сторон личности ребёнка в последующем возрасте [2]. А это негативно сказывается на психике несовершеннолетнего. Важно помочь ребёнку справиться с тем, что может нарушить естественный ход личностного развития, но так, чтобы не потерять в лице сына, дочери, ученика доброго товарища, друга.

Психическое здоровье зависит от условий, в которых находится ребёнок, как дома, так и в образовательном учреждении. Дошкольное детство является важным этапом становления психически здоровой личности. В большинстве случаев игровая зависимость более распространена в раннем возрасте. Многие пятилетние дети уже знают о существовании сети Интернет, прекрасно разбираются в компьютерных играх, но понятия не имеют о том, какие опасности, наряду с онлайн играми, она в себе таит. Реальность такова, что дети гораздо больше подвержены возникновению компьютерной зависимости, чем взрослые. Как ни странно, у детей возникает игромания, которая в первую очередь обусловлена складом личности и психологическими причинами. Ребёнок пытается защититься от внешнего мира и погружается в мир компьютерных игр, который поглощает его тем больше, чем дольше он играет. Чрезмерная тяга к компьютерным играм должна заставить родителей задуматься и, возможно, пересмотреть сложившиеся в семье отношения. Нужно сделать так, чтобы ребёнок почувствовал себя нужным, понял, что он является равноправным членом семьи и с его мнением считаются [9]. Тяга к компьютерным играм у детей дошкольного возраста может возникнуть и в результате стрессовых ситуаций, возникающих в детском саду. С приходом ребёнка трёх – четырёх лет в дошкольное учреждение, а тем более, если родители не спешили отдавать малыша в детский сад и привели уже в среднюю группу, его жизнь существенным образом меняется. Это создаёт для ребёнка стрессовую ситуацию, которая может привести к невротическим реакциям (капризы, страхи, отказ от еды, психологическая депрессия).

Необходима такая организация жизни ребёнка в дошкольном учреждении, которая приводила бы к наиболее адекватному, почти безболезненному приспособлению его к новым условиям, позволила бы формировать положительное отношение к детскому саду, навыки общения, прежде всего со сверстниками. Необходимо создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе. Для успешной адаптации ребёнка к условиям дошкольного учреждения необходимо сформировать у него положительную установку на детский сад. Это зависит прежде всего от воспитателей, от их умения и желания создать атмосферу тепла и доброты[5] Особо важное значение для маленького ребёнка имеет установление тёплых, ласковых отношений с педагогом. Взрослый, который сумел завоевать симпатии дошкольника, легко добивается от него выполнения предъявляемых требований, подчинения нравственным нормам поведения. И, если эти требования будут правильными и к их предъявлению воспитатель подойдёт со всей ответственностью, они только помогут становлению психически здоровой личности. Адаптация, приводящая к позитивным результатам – адаптированности, то есть совокупности всех полезных изменений организма и психики, является детерминантой психического здоровья детей.

Школьная система поощряет непрерывную напряжённую работу по обучению, зачастую не уделяя должного внимания межличностным отношениям. В результате у детей не остаётся свободного времени для самопознания, общения, что приводит к отсутствию опыта реальных житейских ситуаций, умения жить в текущем моменте. Ребёнок боится трудностей и всеми силами их избегает. Сохраняя после окончания школы привычные модели избегания трудностей, дети, хорошо учившиеся в школе, часто приобретают тяжёлое девиантное поведение. Кроме знаний школьное обучение зачастую формирует устаревшие, негибкие убеждения, взгляды, способы реагирования, неприменимые в условиях современного общества. Кроме того, в настоящее время, личность учителя не всегда является достойным примером, в силу профессионального выгорания, увеличения возраста работающих. Большинство учителей не в состоянии оказывать эффективное воспитательное воздействие, психолого-педагогическую помощь и

поддержку подросткам, поскольку сами не обладают знаниями, навыками и современными позитивными стратегиями поведения.

Тем не менее, школа обладает следующими возможностями для успешной реализации профилактических программ: привитие навыков здорового образа жизни и их отслеживание; возможность влиять на уровень притязаний и самооценку; работа с семьями несовершеннолетних; привлечение специалистов по профилактике; организация работы по выявлению групп риска.

Педагогическая профилактика в образовательных учреждениях выполняет функции первичной профилактики и касается всех сфер жизни несовершеннолетнего: семьи, образовательной среды, общественной жизни. Профилактическая деятельность носит «опережающий» характер. В профилактике зависимостей делается акцент на развитие возможностей, развитие коммуникативных навыков, на овладение подростками адекватными средствами решения возникающих проблем, на формирование здорового образа жизни, формирование культуры медиапотребления.

Мы считаем, что профилактической работой должно быть охвачено большинство детей, так как риску формирования нехимической зависимости подвержены не только дети, традиционно входящие в группу «риска» (неуспевающие, дезадаптированные, из неблагополучных семей), но и вполне благополучные на вид учащиеся, и даже одарённые ребята [3].

Известно, что сон – показатель психического здоровья, кроме того, он влияет на здоровье психики. В режиме дня учитывается его значимость. Ребёнок быстро утомляется. Именно поэтому он нуждается в чередовании периодов бодрствования и сна, в течении которых работа нервных клеток восстанавливается. Если ребёнок спит, ест и т. д. в определённые часы, у него образуются определённые рефлексии на время, с помощью которых организм подготавливается к той или иной деятельности.

Ответственно надо подходить и к обучению детей. Обязателен в обучении учёт возрастных особенностей и возможностей ребёнка. Пренебрежение ими приведёт к нарушению нормального хода гармоничного развития человеческой

личности. Всякая перегрузка и вызванное ею переутомление грозят оказать отрицательное влияние на состояние здоровья несовершеннолетнего, на его физическое и психическое развитие [8].

Ведущая роль в борьбе с нехимическими зависимостями несовершеннолетних принадлежит воспитанию психически здоровой личности. Проявления психически здоровой личности: жизнерадостность, уверенность в себе, отсутствие проблем в общении со сверстниками, в игре, отсутствие страхов, нервности в поведении, объективная самооценка, привязанность к близким, открытость и т. д. Если мы будем воспитывать детей, руководствуясь детерминантами психического здоровья ребёнка, им будут характерны именно такие личностные проявления. И к этому надо стремиться всеми силами!

### *Список литературы*

1. Выготский Л.С. Собрание сочинений / Л.С. Выготский. – Т. 4. – М.: Педагогика, 1984. – С. 161–163.
2. Добсон Д. Непослушный ребёнок / Д. Добсон. – М.: Т-ОКО, 1992. – 57 с.
3. Друзин В.Н. Проблема профилактики игровой компьютерной аддикции подростков / В.Н. Друзин // Инновации в образовании. – 2011. – №5. – С. 82.
4. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребёнка / А.И. Захаров. – М.: Просвещение, 1986. – 202 с.
5. Калинина Р. Ребёнок пошёл в детский сад / Р. Калинина // Дошкольное воспитание. – 1998. – №4. – С. 44–50.
6. Кембелл Р. Как на самом деле любить детей / Р. Кембелл. – М.: Знание, 1992. – 15 с.
7. Кошелева А.Д. Эмоциональное развитие дошкольника / А.Д. Кошелева. – М.: Просвещение, 1985. – 324 с.
8. Мухина В.С. Возрастная психология / В.С. Мухина. – М.: Академия, 1999. – С. 172–174.

9. Пурецкая Н.С. Профилактика нехимических зависимостей как одно из направлений работы психолога / Н.С. Пурецкая [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [b17.ru/article/78251](http://b17.ru/article/78251) (дата обращения: 25.11.2025).

10. Фонарёв А.М. Развитие личности ребёнка / А.М. Фонарёв. – М.: Прогресс, 1987. – 89 с.