

Бережное развитие ребенка.

На что следует обратить внимание родителям.

Современный мир предъявляет все больше требований к уровню развития человека, вступающего во взрослую жизнь. Все большим набором компетенций нужно обладать, чтобы быть успешным, занять достойное место в социуме. В педагогику пришла новая лексика. Появились такие понятия как hard skills («жесткие навыки») и soft skills (мягкие навыки), которыми должен обладать современный человек. Все эти усилия, в конечном итоге, направлены на достижение главной цели – воспитать адаптивного человека. Все наши знания, навыки, умения, опыт служат инструментами для приспособления к миру, к социуму.

Ответственный родитель хочет дать ребенку с раннего возраста не только разнообразные знания, но и сформировать у будущего взрослого социальные, интеллектуальные и волевые компетенции: коммуникабельность, умение работать в команде, креативность, уравновешенность, ответственность и другие.

На практике оказывается, что устремления родителя ко всестороннему развитию ребенка оборачиваются непомерной нагрузкой для него. Ребенка записывают на английский язык, спортивную секцию, робототехнику, танцы... Так у ребенка оказывается занята практически вся неделя. Времени для восстановления ресурса остается недостаточно. Если при этом ребенок ходит в детский сад или школу, то когнитивная, эмоциональная и сенсорная нагрузка может превысить психофизиологические возможности малыша (или подростка) и нанести вред его здоровью и развитию.

Нередко родитель игнорирует нежелание ребенка заниматься дополнительными занятиями, хотя именно желание ребенка является индикатором посильности нагрузки. Когда ребенок устает, он всегда дает знать об этом прямо или опосредовано. Родитель может обратить внимание на физические, эмоциональные, поведенческие признаки. Появление этих признаков означает, что необходимо снизить нагрузку. В противном случае такое развитие под эгидой слова «надо» приводит к ущербу психологического благополучия ребенка, нарушению психического и физического здоровья, нарушению адаптации и, в конечном итоге, дезадаптации.

Существуют признаки, на которые родителю следует обращать внимание чтобы своевременно откорректировать нагрузку.

Среди них когнитивные расстройства, эмоциональные расстройства, расстройства поведения.

Когнитивные расстройства – это расстройства познавательной деятельности. У ребенка наблюдается ухудшение памяти. Родители могут наблюдать, что ребенок стал меньше запоминать, труднее удерживать информацию на долгое время, активнее

становится процесс забывания. Проблемы с вниманием проявляются в сложностях с распределением и переключением, а также с концентрацией. Ребенок не может переключиться на другой вид деятельности достаточно быстро, раздражается, теряется, плохо сосредотачивается. Как следствие затрудняется восприятие информации. Также могут иметь место сложности со скоростью мышления.

Расстройства поведения проявляются в нарушении правил, норм и требований. Могут наблюдаться неподчинение и негативизм.

Эмоциональные расстройства проявляются в симптомах страхов, тревожности, агрессии, снижение эмоционального фона вплоть до депрессивного состояния.

Среди ярко выраженных симптомов депрессии у детей дошкольного возраста может быть:

- апатия, безучастность, отсутствие мотивации к тому, что ребенок раньше любил, даже к играм; выполнение всех дел «из-под палки»;
- капризы, агрессия, «колючесть»;
- энурез;
- ночные страхи, кошмарные сновидения;
- соматические симптомы: боли в животе, повышение температуры тела при отсутствии симптомов заболевания, головные боли, снижение аппетита или тяга к сладкому.

Признаки депрессивного расстройства у подростков:

- снижение настроения;
- нарушение пищевого поведения;
- утрата интереса, мотивации к любимым ранее занятиям, спорту, общению, играм;
- социальная изоляция, нежелание общаться;
- нарушение норм поведения;
- неряшливость в одежде, снижение опрятности;
- хроническое состояние раздражения, неудовлетворенности жизнью.

Данные симптомы в своей совокупности следует считать дезадаптацией при условии, что они имеют место не менее трех недель. Если принять своевременно меры, то проявления дезадаптации будут временными и вскоре исчезнут.

В целом родителю следует быть чутким, внимательным к ребенку, чтобы как можно раньше увидеть ухудшающееся самочувствие и принять меры.

Согласно определению, которое было приведено в преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 1948 г., здоровье — это такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие.

Психическое здоровье - это такие психические особенности, которые позволяют человеку быть адекватным и успешно адаптироваться к среде.

Условно состояние психологического здоровья ребенка можно разделить на три уровня:

К высокому уровню - креативному - можно отнести детей с устойчивой адаптацией к среде, наличием резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности. Такие дети не требуют психологической помощи.

К среднему уровню - адаптивному - относят детей, в целом адаптированных к социуму, однако имеющих некоторую повышенную тревожность.

К низкому уровню - дезадаптивному - отнесем детей, чей стиль поведения характеризуется, прежде всего, стремлением приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб своим желаниям или возможностям, или, наоборот, используя активную наступательную позицию, подчинить окружение своим потребностям. Дети, отнесенные к данному уровню психологического здоровья, уже требуют индивидуальной психологической помощи.

Для сохранения психологического здоровья ребенка родителю следует относиться к нему как к равноправному партнеру, уважать его мнение, слышать желания, интересоваться его проблемами, вникать в возникающие в его жизни сложности. Необходимо находить время, чтобы поговорить по душам. Вышесказанное не означает отсутствие требований и правил, которые предъявляются ребенку. Но они должны быть сбалансированными, разумными, посильными, учитывающими индивидуальные особенности ребенка.

К чему же нужно стремиться? К балансу положительных и отрицательных эмоций, удовлетворению основных потребностей (физических и психологических). Данный баланс является показателем психологической адаптированности и в целом психологического благополучия ребенка.

Состояние психологического комфорта ребенка, его адаптированности в большей части обеспечивается родителем. Поэтому в ходе посещения различных занятий, секций и кружков, родитель должен отслеживать как ребенку удается справляться с возникающими адаптационными трудностями и противоречиями.

Если ребенок в результате разрешения сложностей, возникающих при освоении новых знаний, общении с педагогами, детьми, остается в положительном эмоциональном состоянии, переживает ситуацию успеха в ходе преодоления трудностей, препятствий, то можно говорить о том, что он адаптивен, успешно гармонично взаимодействует со средой.

В случае нарушения состояния комфортности, нарушения адаптации, ребенок может вдруг стать, например, упрямым или агрессивным. Или потерять мотивацию, интерес к

занятиям, стать апатичным. Можно предположить, что его чувство собственного достоинства пострадало, кто-то посмеялся над его незнанием или неумением, или на фоне других детей он выглядел на занятии неуспешным. И тогда ребенок стремится вернуть свою уверенность в себе через настойчивость на своем или даже проявив словесную или физическую агрессию по отношению к игрушкам (ломает), предметам (пинает, разрушает), детям, педагогу или родителям. Чтобы устранить это, нужно выяснить затруднения ребенка, причину неуспеха. И помочь ее ликвидировать – доучить что-то, показать свои умения и навыки, добиться успеха. И тогда потребность в уважении будет удовлетворена и агрессия перестанет быть необходимой.

Если мы видим, что ребенок стал капризным, стал жаловаться на самочувствие, просит его пожалеть, начинает себя вести «как маленький», часто болеть и отказывается ходить на занятия. То скорее всего когнитивная, эмоциональная и физическая нагрузка от дополнительных занятий, предложенных родителем, выше его сил. Значит нужно ее снизить. Дать ребенку время на восстановление, отдых и пересмотреть дальнейший график в сторону исключения каких-то видов занятий. Тогда в оставшихся занятиях у ребенка будет шанс получить высокие результаты, поскольку на них хватит психофизиологического ресурса.

В обоих случаях не нужно ругать ребенка, вызывать чувство вины или наказывать. Это только еще больше снизит его психологический комфорт. Обеспечьте ребенку поддержку и помогите справиться с эмоциональными проблемами.

Обучая, воспитывая, необходимо сохранять физическое и психическое здоровье ребенка. Кроме того, ребенку нужно обеспечить психологическое благополучие на протяжении всего периода детства.

*Деркачева Лариса Владимировна,
Кандидат психологических наук, доцент*