

ПСИХОГІЄНА РАННЬОГО ОНТОГЕНЕЗУ ЯК БАЗОВА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ОСНОВА ЗДОРОВ'Я

1. Перинатальна психогієна.
2. Психогієна дитинства.
3. Психогієна в освіті.



1. Перинатальна психогігієна

Перинатальна психологія є важливим розділом перинатології, що з'явилася порівняно нещодавно.

- **Перинатологія** (грец. *peri* – навколо; лат. *natus* – народження) - це «нова гілка медицини», яка розглядає народження дитини не як окрему подію, представлену точкою на осі часу, а як тривалий процес, який починається із зачаття, охоплює весь пренатальний період, самі пологи та перші місяці після народження (Крайг Г., 2000).
- **І.В.Добряков: перинатальна психологія** - це галузь психологічної науки, що вивчає виникнення, динаміку та особливості психологічного та психічного розвитку системи «мати-дитя», закономірності самих ранніх етапів онтогенезу людини від зачаття до перших років життя після народження у її взаємодії з матір'ю.
- Етапи розвитку плоду- стадії розвитку **принейта** (ще ненародженої дитини):

Аntenатальний (внутрішньоутробний):

пренатальний

- фаза ембріонального розвитку (2-3 місяці);
 - фаза плацентарного розвитку (від 3 міс. до народження);
- (Інтранатальний - період від появи переймів до перев'язки пуповини).

перинатальний

Позаутробний етап розвитку:

1. Період новонародженості або **неонатальний**:

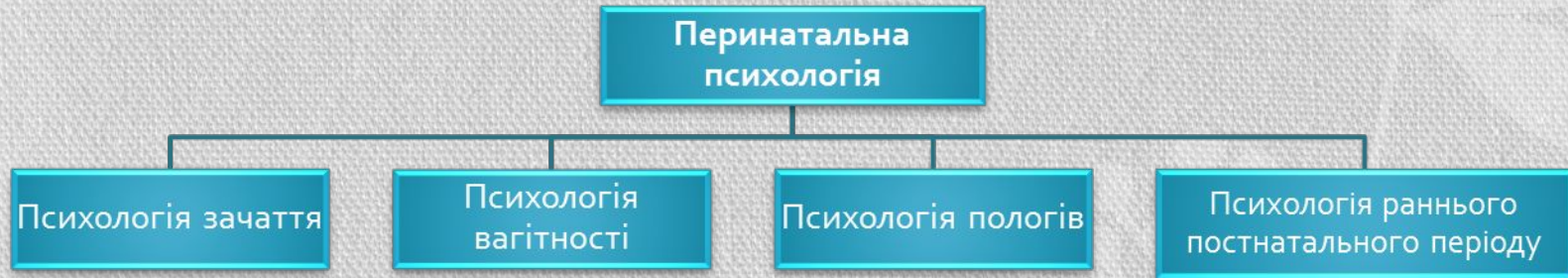
постнатальний

- ранній неонатальний (від народження до 7 днів);
- пізній неонатальний (від народження до 28 днів).

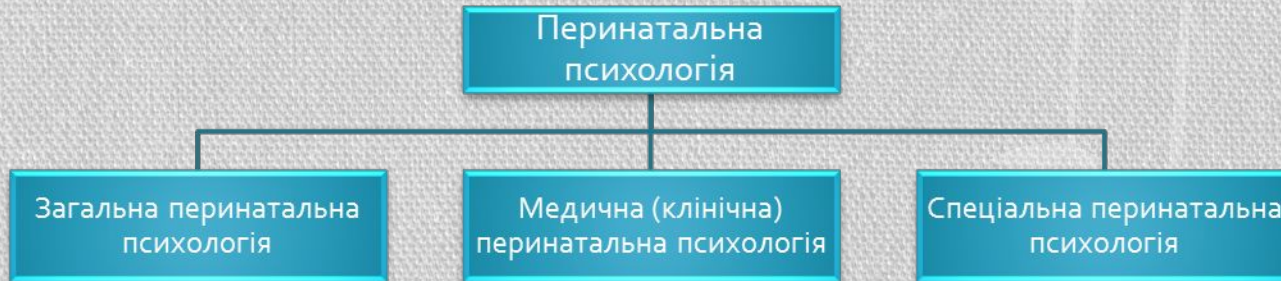


1.1. Розділи перинатальної психології

Визначення перинатальної психології відображають її **основні розділи**, які відрізняються завданнями, що встають перед психологом на різних етапах репродуктивного процесу.



Крім того, перинатальна психологія може бути представлена такими розділами, як загальна, медична (клінічна) та спеціальна перинатальна психологія




Медична перинатальна психологія досліджує:

- особливості динаміки психологічного й психічного розвитку системи «мати - дитя»,
- закономірності самих ранніх етапів в умовах патології вагітності, пологів, відхилень у розвитку на ранніх етапах онтогенезу
- займається проблемою взаємин медичних працівників установ акушерсько-гінекологічного профілю з пацієнтками, їх родичами
- надання психологічної допомоги жінкам, їх чоловікам і родичам у випадку випадкового переривання вагітності, загибелі дитини при пологах, народження дитини з вродженою патологією

Спеціальна ПП – дослідження репродуктивних функцій людей з особливими можливостями, пошук шляхів надання їм психологічної допомоги.

1.2. Основний зміст перинатальної ПГ

- **Д.Роттер, Д.Штерн, Т.Філд, А.Батуєв, Г.Філіпова:** діадичний підхід – дитина і мати як складові однієї системи; сприятливий розвиток системи – запорука здоров'я матері і дитини.
- **Р.Емде, Л.Шройф:** психічний розвиток дитини, формування її особистості пов'язані з успішним розвитком раннього діалогу між дитям і матір'ю шляхом:
 - невербального спілкування за допомогою проторозмови;
 - встановлення експресивно-емоційної комунікації;
 - встановлення типу сімейного виховання.


 Здоров'я вагітної жінки, породілля, матері-годувальниці повинне бути предметом уваги перинатальної ПГ.

1.2.1. Основні підсистеми аналізу в перинатальній ПГ

I. Вплив особливостей зачаття на розвиток людини та її здоров'я (Е.Берн): ситуація зачаття може сильно вплинути на долю людини. Безпосередня ситуація зачаття – «**установка до зачаття**» + «**родові сценарії**».

II. Г.Нікіфоров, Е.Берн: важливість соціально-сімейної стадії розвитку стосунків – «**подружні холони**»:

1. Дошлюбні відносини
2. Стадія конфронтації
3. Стадія компромісів
4. Стадія зрілого подружнього холону
5. Стадія експериментування з незалежністю
6. Стадія «ренесансу» подружніх стосунків

- 
- **1, 2, 5** – психологічна допомога, ускладнення - сімейна психотерапія;
 - **3, 4** – оптимальні умови для психосоматичного здоров'я малюка

III. Особливості плину вагітності та ставлення жінки до власної вагітності – гестаційна домінанта (**І. Аршавський**).

- Психологічний компонент гестаційної домінанти (ПКГД) - сукупність механізмів психічної саморегуляції, що включаються при виникненні вагітності і сприяють формуванню у вагітної поведінкових стереотипів, спрямованих на збереження гестації та на створення умов для розвитку майбутньої дитини. Особливості ПКГД проявляються у ставленні жінки до своєї вагітності, до майбутньої дитини.

- **5 типів ПКГД:**

1. Оптимальний
2. Гіпогестогнозичний
3. Ейфоричний
4. Тривожний
5. Депресивний

IV. Несвідомі внутрішньоутробні переживання (О.Ранк, Ш.Ференці – «рай») під час пологів – типові патерни, констеляції, динамічні матриці, що управляють процесами, які стосуються перинатального рівня несвідомого – **базові перинатальні матриці (С.Гроф)**

V. Умови раннього постнатального періоду та типологія дитячо-материнської прихильності (**М.Ейнсфорт**), виявлених експериментально (8 епізодів – поведінка при розлуці, поведінка на самоті, здатність матері заспокоїти по поверненню): **уникаючий, безпечний (надійний), амбівалентний, дезорганізований, симбіотичний** типи прихильності.

2. Психогігієна дитинства

Показники розвитку новонародженого (Мамайчук І. І., 1998):

- рефлекси викликаються всі (смоктальний, ковтальний, автоматична ходьба, рефлекс опори - випрямлення тулуба при опорі на ноги тощо);
- симетричний гіпертонус м'язів-згиначів, що долається при пасивних рухах;
- мружитья і бентежитья при яскравому світлі, коротке нестигматоїдне стеження за предметом;
- здригається при різкому звуці;
- рідкі атетоїдні рухи, червоподібні рухи пальців кисті, рідкі спонтанний симптом віяла на стопі (симптом Бабинського).

Проблеми розвитку дитини (грудного) віку (1 місяць - 1 рік)

- відставання у розвитку від вікової норми;
- недовіра, закритість у противагу довірі (прив'язаності);
- емоційні переживання, страхи;
- відсутність можливостей реалізації спонтанної активності

Проблеми психічного розвитку переддошкільника (1-3 роки)

- страх і тривога в ранньому дитинстві;
- незалежність замість сорому і сумніву;
- домагання на визнання і увага;
- прихильність до батьків і страх її втрати;
- загострення кризи 3-х років (капризи, упертість, негативізму) при неправильних діях батьків.

Проблеми психічного розвитку дошкільника (3-6 років)

- когнітивна незрілість;
- агресія та агресивна поведінка;
- протиріччя між ініціативою (потребою в оволодінні навколишнім середовищем, перебувати у взаєминах) і почуттям провини (відчуженням);
- страхи дошкільника;
- труднощі розуміння емоцій інших та регуляції своїх емоційних переживань;
- полімотивованість поведінки: конфлікт і підпорядкування мотивів.

Проблеми психічного розвитку у молодшому шкільному віці (7-10 років)

- труднощі засвоєння навчальної діяльності (несформованість мотивів навчання; довільна регуляція поведінки; синдром дефіциту уваги і гіперактивності);
- складності адаптації до нової соціальної ситуації;
- емоційне неблагополуччя (страхи школи, вчителя, виклику до дошки, контрольних робіт, тривожність, поганий настрій, фізичні покарання з боку батьків, невідповідність очікуванням батьків);
- низька самооцінка.

Проблеми психічного розвитку в підлітковому періоді (11 -17 років)

1. в навчальній, пізнавальній діяльності.

2. в особистісній, міжособистісній сфері:

- самоствалення - самопізнання - самоприйняття (безпорадність: «Я недостатньо гарний»);
- взаємини з однолітками (неприйняття, ізоляція: «Я чужий»);
- взаємини в сім'ї (прагнення до неза-тності і самостійності, потреба в любові й розумінні);
- відповідальність - несформованість відповідальності.

3. в емоційній сфері:

- проблеми, пов'язані з сексуальними переживаннями,
- сексуальне насильство,
- вагітність,
- потреба в любові,
- підлітковий суїцид.

3. Психогігієна в освіті

- Дослідження психологічної реальності в інтересах педагогічної діяльності. Дана позиція заснована на взаємодії, спільній діяльності психолога з батьками, педагогами, лікарями та іншими фахівцями.

Для психолога це:

- Організація безпосередньої роботи з психологічною реальністю.
- Формування психологом практичної допомоги в переживанні і організації вирішення проблемних ситуацій, що несуть загрозу психологічному здоров'ю дитини або обумовлені вираженням нездужанням.
- Професійна турбота психологічної служби про здоров'я дітей передбачає створення єдиної системи розвивального та відновлювального середовища, у кожній з яких своя специфіка і своє призначення.
 - Створення умов нормального розвитку
 - Забезпечення комплексу базових схильностей підростаючої особистості
 - Орієнтація на індивідуально особистісні норми.
 - Врахування індивідуально-особистісних особливостей дитини (обдарованість, здібності, захоплення, гідність)
 - Створення сприятливих умов культурно-освітнього середовища (режим, навантаження, психологічний клімат)

3.1. Причини та наслідки порушення психічного здоров'я в освіті

- До відхилень у стані психічного здоров'я дітей та підлітків призводить поєднання несприятливих зовнішніх факторів (сімейні, шкільні, взаємини з однолітками) з індивідуальною схильністю.
- Кожна людина відчуває тривалі нервові перевантаження: стрес, образу, не справляється з навчальними завданнями, відбувається виснаження можливостей і можуть виникати різного роду нервово-психічні розлади (неврози).
- Найбільш типовий невроз у дітей шкільного віку - це неврастенія.

Ознаками неврастенії є:

- підвищена дратівливість
- швидка втомлюваність
- розлад сну
- сонливість
- нестійкий настрій
- погіршення апетиту

Згодом діти страждають на хвороби серця, шлунку, кишковика тощо.

При виникненні **втоми** (тимчасового зниження працездатності) необхідний відпочинок. Інакше це може призвести до **перевтоми**. Перевтома проявляється в таких симптомах:

- головний біль,
- слабкість,
- зниження апетиту,
- порушення сну,
- погіршенні пам'яті,
- неуважність

перевтома може призвести до нервово-психічних захворювань

Підтримка і зміцнення психологічного здоров'я учнів

- Освіта є найбільш загальною формою турботи про психологічне здоров'я дітей.
- Сприятливий психологічний клімат, моральна атмосфера, свідоме, відповідальне і конструктивне батьківське поведіння є найважливіші фактори збереження здоров'я дітей.

Актуальні завдання освіти:

- Сприяння в збереженні всіх трьох складових здоров'я, за допомогою різноманітних освітніх програм, виховання потреби в турботі про своє здоров'я і здоров'я близьких.
- Встановлення взаємодії з сім'єю

3.2. Створення саногенного середовища в школі

- створення оптимальних умов в школі (стиль спілкування педагогів з учнями, доступність викладеного і пред'являється матеріалу, створення атмосфери зацікавленості та живого пошуку знань, атмосфери психологічного розслаблення і комфортності);
- врахування особистісних та індивідуальних психічних властивостей учнів (тип темпераменту, тип стомлення, тип нервової системи, провідний тип сприйняття інформації тощо);
- допустимість варіації уроків за видами діяльності: чергування ігор та спостережень, вирішення практичних завдань, психоемоційні паузи, вільна творча праця;
- раціональне використання педагогом слів, наочності і дій на уроці;
- підтримка взаємозв'язку між навчальними предметами. Підхід до навчання повинен бути навчально-ігрової, трудової.
- виховання імунітету до асоціальної поведінки, раціональне використання заохочень і покарань;
- оптимальний руховий режим, правильне та вітамінізоване харчування, дотримання санітарно-гігієнічних норм, формування здорового способу життя.

Всі ці необхідні умови тільки сприяють розвитку дітей, задовольняють їх емоційне благополуччя, а, отже, задовольняють їх рівень здоров'я (зміцнюють фізичне і психічне здоров'я, формують бажання вчитися, розвивають дитини як суб'єкта відносин з людьми, зі світом і з самим собою).

3.3. Поради батькам

як сформувати у дитини хорошу самооцінку, впевненість і здатність протистояти труднощам:

- довіра до дитини;
- шанобливе ставлення;
- у разі невдачі дитини необхідно вселити в нього впевненість у тому, що все повинно вийти;
- батьки повинні демонструвати дитині позитивне ставлення і впевненість у можливості подолання життєвих складнощів;
- дітей не можна обманювати - робити хорошу міну при поганій грі, тому діти дуже чутливі до фальші;
- менше порівнювати дитину з іншими дітьми, особливо якщо порівняння не на користь дитини;
- щоб виробити почуття відповідальності, необхідно, щоб у дитини були справи, за які відповідає тільки він (домашні доручення, уроки тощо);
- похвала не повинна бути фальшивою, інакше у дитини виникає почуття власного безсилля;
- допомога дитині необхідна тоді, коли вона про це попросить.

РЕКОМЕНДАЦІЇ

Психічне здоров'я є невід'ємною частиною здоров'я в цілому. Погане психічне здоров'я створює багато проблем. Зміцненню психічного здоров'я необхідно приділяти належну увагу. Це зовсім нескладно, і ви вже зробили перший крок, відшукавши корисну інформацію, яка допоможе вам поліпшити ваше психічне здоров'я.

1. Займіться хобі чи своїм улюбленим заняттям, завдяки чому ви зможете висловити свої емоції і почуття і неодмінно відчуете поліпшення. Наприклад, організм потребує фізичних вправ, щоб виплеснути енергію. Це один з п'яти життєво важливих аспектів. Любіть своє тіло, і займайтеся фізичними вправами.
2. Підживлюйте свій розум. Вдосконалюйте свої соціальні навички. Прагніть більш теплих і дружніх відносин у вашій родині. Не хваліться і не проявляйте дух егоїзму (ставте інтереси інших вище своїх власних, не нав'язуйте свою думку, давайте людям право вибору).

3. Підтримуйте старі дружні зв'язки, а також не бійтеся заводити нові знайомства. Підтримка сім'ї та друзів - запорука гарного психічного здоров'я.
4. Не бійтеся труднощів. Знайдіть роботу, на якій ви зможете підвищити самооцінку і розвинути впевненість у собі. Прагніть досягти успіху в кар'єрі. Це сприятливо позначається на емоційному здоров'ї.
5. Оточіть себе красою. Зробіть ремонт у вашому будинку, наведіть порядок в саду. Зробіть генеральне прибирання. Увімкніть веселу музику, і ви швидше зробите всі справи. Прикладіть всі зусилля, щоб у вашому серці панував мир і спокій. Цінуйте і міркуйте над красою, яка оточує вас.
6. Пам'ятайте, те, чим ви заповнюєте свій розум, впливає на ваше емоційне здоров'я. Нудьга і конфлікти є частими симптомами психічного виснаження.
7. Подумайте про свій стан. Можливо, ви стикаєтеся з тривогою, панічними атаками або іншими емоційними розладами. Постарайтеся погодитися з тим, що ви відчуваєте емоційні розлади. Зробивши це, ви зможете рухатися далі. Обов'язково зверніться за кваліфікованою медичною допомогою до лікаря-психотерапевта.
8. Проаналізуйте свій раціон. Чи отримуєте ви достатню кількість вітамінів і мінералів? Дотримуйтесь дієт, що багаті на омега 3, вітаміни Е і С, а також антиоксиданти, які містяться в ожині і малині. Антиоксиданти допомагають очистити судини головного мозку.

Корисне :)

УНИКАЙТЕ БОРГІВ

**ЗАЙМАЙТЕСЬ
СПОРТОМ**

МИЙТЕ ПОСУД
одразу після їжі

**ДУМАЙТЕ
ПРО ДОБРЕ**

**ВЧІТЬ
МОВИ**

**ЧИТАЙТЕ
КНИЖКИ**

**ЗАСТЕЛЯЙТЕ ЛІЖКО
ЯК ТІЛЬКИ ВСТАЛИ**

робіть зарядку

**РОБІТЬ
НЕВЕЛИЧКІ
СЮРПРИЗИ**

**БІЛЬШЕ
ХОДІТЬ
ПІШКИ**

р е ц е п т и
щасливого
ж и т т я

**ОБІЙМАЙТЕСЬ
НЕ МЕНШ НІЖ 8
РАЗІВ НА ДЕНЬ**

ЗАПИСУЙТЕ ВИТРАТИ

**ЗАЙМАЙТЕСЬ
ТВОРЧИСТЮ**

ХВАЛІТЬ СЕБЕ

МЕДИТУЙТЕ

ПИШІТЬ СПИСКИ

**ВИКИДАЙТЕ
НЕПОТРІБ З ДОМУ**

**ЗАЙМАЙТЕСЬ
БЛАГОДІЙНІСТЮ**

посміхайтесь

ЗАЗДАЛЕГІДЬ ПЛАНУЙТЕ ЦІКАВІ ВИХІДНІ

15 шагов против выгорания



designed by freepik.com