**Формирование психологического здоровья у детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей в условиях образовательного, воспитательного и реабилитационного пространства учреждения.**

**(автор Куйдо К.В. – педагог-психолог ГКОУ МО «Вдохновение)**

В современных условиях одной из основных задач учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей является формирование здорового образа жизни воспитанников – физического, психологического и социального здоровья. «Забота о человеческом здоровье, тем более о здоровье ребенка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил, не свод требований к режиму, питанию и отдыху. Это, прежде всего, забота о гармоничной полноте всех его физических и духовных сил…», - писал В.А.Сухомлинский. Психологическое здоровье, в свою очередь, - основа жизнеспособности ребенка, условие жизненной успешности гарантия благополучия человека в жизни. Психологическое здоровье является важной составляющей социального самочувствия человека, с одной стороны, и его жизненных сил – с другой. Ребенок в процессе свой жизнедеятельности нередко сталкивается с трудными или критическими ситуациями, на преодоление которых требуется большая внутренняя энергия. Истощение этой внутренней энергии неминуемо может привести к соматическим нарушениям.  В связи с этим наиболее остро встает проблема сохранения и  укрепления психологического здоровья. В настоящее время понятие «психологическое здоровье» активно разрабатывается. Наиболее ориентированным на практическую работу с детьми является подход О.В. Хухлаевой, которая рассматривает психологическое здоровье, как одну из важнейших характеристик личности, как совокупность психических свойств, обеспечивающих гармонию между различными сторонами личности человека, между индивидом и обществом, а также возможность полноценного функционирования человека в процессе жизнедеятельности, с одной стороны, оно является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни. О.В. Хухлаева описывает психологическое здоровье как систему, включающую в себя аксиологический (положительное самоотношение  и принятие других), инструментальный (рефлексивные умения) и потребностно – мотивационный  (потребность в саморазвитии) компоненты.

Педагоги и воспитатели акцентируют свое внимание на физическом здоровье ребенка и обеспечении его материальными благами, и мало интересуются его эмоциональным благополучием. Дети-сироты и дети, оставшихся без попечения родителей, отличаются повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью, тревожностью, агрессивностью, наличием страхов, а это значимые признаки нарушения психологического здоровья. Дети, живущие в детских домах, пережили сильное потрясение – разрыв родственных связей, которое приводит к нарушениям в их эмоциональном развитии. Лишенные возможности жить в семье, воспитанники нуждаются в таких условиях, которые обеспечивали бы их нормальное психическое развитие.

У детей- сирот и детей, оставшихся без попечения родителей неадекватная самооценка, чаще заниженная и как результат — низкий интерес к различным видам деятельности. У них не сформирован позитивный образ собственного Я, отсутствует абсолютное принятие самого себя с осознанием своих сильных и слабых сторон. Ребенку сложно определить свои сильные стороны и с помощью них компенсировать или развивать слабые.

Дети-сироты не владеют навыками продуктивного общения, их отношения с окружающими приобретают характер поверхностных, они нервозны, поспешны, часто занимают по отношению к другим негативную позицию. Дети часто конфликтны, не умеют находить общий язык с другими людьми, понимать другого, принимать иные точки зрения, смотреть на проблему глазами других людей. Им сложно устанавливать доверительные отношения со сверстниками и со взрослыми.

Подросткам, воспитывающимся без родителей, сложно понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей, свободно и открыто проявлять свои чувства, говорить о них. Эмоционально они остаются либо закрытыми ото всех, либо проявляют свои эмоции лихорадочно, не адекватно ситуации и чувствам, которые они на самом деле испытывают в данный момент.

Таким образом, психологическая помощь детям-сиротам, направлена на работу с коммуникативными способностями ребенка, работой с уровнем его самооценки, способности к рефлексии и к эмпатии.

Работа педагога-психолога ведется по следующим направлениям:

1. формирование позитивного образа собственного Я, т.е. абсолютное принятие человеком самого себя при достаточно полном самоосознании, а также позитивного образа другого — принятие других людей вне зависимости от пола, возраста, культурных особенностей и т.п., а следовательно, глубокое убеждение в ценности человеческой жизни — как своей, так и чужой;

2. умение владеть рефлексией как средством самопознания, умение понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей, свободно и открыто проявлять чувства без причинения вреда другим, осознавать причины и последствия своего поведения и действий окружающих;

3. формирование потребности в саморазвитии, когда ребенок становится субъектом своей жизнедеятельности, имеет внутренний источник активности, способствующий его дальнейшему развитию;

4.повышение уровня коммуникативных способностей, формирование адекватных форм и способов взаимодействия ребенка с внешней средой (приспособление, уравновешивание, регуляция).

При работе с детьми-сиротами для решения их психологических проблем используются методы арт-терапии: музыкотерапия, сказкотерапия, танцетерапия. Арт-терапевтические занятия позволяют решать следующие важные психолого-педагогические задачи:

1.Дети учатся сопереживанию, бережным взаимоотношениям со сверстниками и взрослыми, корректному общению, что способствует нравственному развитию личности, обеспечивает ориентацию в системе моральных норм, усвоение этики поведения. Появляется более глубокое понимание себя, своего внутреннего мира (своих эмоций, мыслей, желаний). Складываются открытые, доверительные, отношения с педагогом.

 2.Происходит успешная корректируется образ «Я», самооценка становится адекватной, исчезают негативные формы поведения, налаживаются способы взаимодействия с другими людьми. В работе с некоторыми отклонениями в развитии эмоционально-волевой сферы личности достигнуты хорошие результаты.

3.«Лечебного» эффекта удается достигнуть благодаря творческой деятельности, в процессе которой создается атмосфера эмоциональной теплоты, доброжелательности, эмпатичного общения, признания ценности личности другого человека, забота о нем, его чувствах, переживаниях. У детей создается ощущение психологического комфорта, защищенности, радости, успеха. И, как результат, мобилизуется целебный потенциал эмоций.

 4.Арт-терапия позволяет наблюдать развитие индивидуальных особенностей ребенка. Это способ понаблюдать за ним в самостоятельной деятельности, лучше изучить его интересы, ценности, увидеть внутренний мир, , личностное своеобразие, неповторимость а также выявить проблемы, с которыми надо работать. В процессе занятий легко проявляются характер межличностных отношений и реальное положение каждого ребенка в коллективе.

5. Во время использования различных форм художественной экспрессии создаются условия, при которых ребенок переживает успех в той или иной деятельности, самостоятельно справляется с трудной задачей. Дети учатся вербализации эмоциональных переживаний, спонтанности, открытости в общении. Происходит личностный рост человека в целом, обретается опыт новых форм деятельности, развиваются способности к творчеству, саморегуляции чувств и поведения.

Таким образом, арт-терапия имеет широкие, большие возможности в работе с детьми, у которых присутствуют различные эмоциональные проблемы, трудности в общении, негативные поведенческие реакции.

Работа по формированию коммуникативных навыков осуществляется по основным направлениям: «Коммуникативная культура», «Нравственная культура», «Я и чувства других людей». Используются разнообразные формы организации детей: развивающие игры-занятия, упражнения, этюды, этические беседы, мини-конкурсы, игры-соревнования. Также применяю интересные методы и приемы: импровизации, наблюдения, моделирование и анализ ситуаций, чтение художественных произведений, сочинение историй,  (выполнение интересных заданий по нравственной тематике).

В результате планомерной работы, наблюдается положительная динамика. Дети научились распознавать эмоциональное состояние окружающих людей, адекватно оценивают себя, научились рефлексировать, анализировать свои поступки и деятельность, действовать в соответствии с моральными принципами. Ребята успешно выстраивают межличностные отношения, договариваются со сверстниками, ценят дружбу. В отношениях друг с другом стараются использовать правила хорошего тона, вежливые слова, соответствовать установленным нормам поведения, адекватно реагировать на замечания взрослых. У подростков формируется развитие нравственных ценностей и коммуникативной культуры. Они учатся бесконфликтному общению, осуществляют контроль за своим поведением, развивают чувство эмпатии, дружеские взаимоотношения, что в общем способствует их психологическому здоровью.

Список литературы

1. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека; эталоны, представления, установки. – М.: Академия, 2001. – 352 с.

2. Пахальян В.Э. Развитие и психологическое здоровье: дошкольный и школьный возраст: Учеб. пособие. – СПБ, 2006. – 237 с.

3. Хухлаева О.В. Классификация нарушений // Школьный психолог. – 2001. – № 41.

4. Школа здоровья. Реализация здоровьесберегающих технологий в образовательных учре- ждениях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. – Т. 1, 2 / Под общ. ред. И.В. Кузнецовой. – М.: ЗАО «МТО-Холдинг», 2003. – 176 с.