

Психологічне благополуччя дітей та дорослих, або Як відновитися після тривалих "вихідних"



Анастасія КАБАНЦЕВА,
канд. психол. наук, доцентка кафедри психіатрії,
психотерапії, наркології і медичної психології,
Донецький національний медичний університет,
м. Краматорськ, Донецька обл.

Тема психологічного благополуччя набуває особливої актуальності в періоди дії несприятливих чинників. Пандемія COVID-19, безумовно, є серйозним викликом для нашого суспільства і людства загалом. Як зберегти й зміцнити психічне здоров'я дітей та дорослих, забезпечити гармонійну адаптацію до нових умов життя? Свої відповіді та практичні рекомендації пропонує авторка статті.

ПРИЙМАЄМО ВИКЛИК

Згідно з визначенням ВООЗ, здоров'я — це стан психічного, фізичного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб. Відповідно, психічне здоров'я — це не просто відсутність психічних розладів, це стан рівноваги й гармонії між людиною і навколишнім світом, суспільством, зокрема наявність у неї психічних резервів для визначення і подолання стресів та труднощів, які виникають за виняткових обставин.

Темп сучасного життя суттєво змінив діапазон життєвих потреб людей. Так, до пріоритетних сьогодні належить володіння інформацією. У разі незадоволення цієї потреби зникає відчуття безпеки, що є базовим для людини, а це призводить до розладу цілого ланцюжка показників психічної стабільності: знижується апетит, порушується сон, потім до цього додаються неврози та розлади особистості. Сьогодні проблеми психічного здоров'я виникають у кожного четвертого жителя планети.

Негативні наслідки надзвичайних ситуацій природного і техногенного характеру, а також деструктивного впливу людського чинника (терористичні акти, пандемії тощо) підсилюють розвиток психологічної дисгармонії та психічної патології.

Оголошення ВООЗ про пандемію COVID-19 у світі та погіршення епідемічної обстановки в нашій країні, безумовно, є новим серйозним викликом. Введений режим самоізоляції, наростання страху в суспільстві на тлі панічних чуток і дезінформації, які розповсюджуються в соціальних мережах та ЗМІ, створюють усі умови для сплеску психічних розладів.

Крім того, дистрес і депресія послаблюють імунітет і ускладнюють перебіг та прогноз будь-яких соматичних захворювань, включно з інфекційними. Найважче соціальну ізоляцію переносять люди похилого віку та діти.

Усе сказане вище актуалізує потребу в підтриманні психічного здоров'я і благополуччя населення. Нагальними є два завдання: сприяння процесу адаптації людей до нових умов та збереження і зміцнення їхнього психічного здоров'я, психологічного благополуччя загалом. І перше, й друге стосується як дітей, так і дорослих (зокрема педагогів, інших співробітників закладів дошкільної освіти, батьків малят). Розглянемо можливі способи реалізації окреслених завдань.

АДАПТАЦІЙНІ ТЕХНІКИ ДЛЯ МАЛЯТ

Як же допомогти дітям повернутися до нормального життя, коли карантин буде повністю скасовано? Тут стануть у пригоді деякі з відомих раніше напрацювань педагогів та психологів.

Ранкові зустрічі

Існує такий вислів: "Як день почнеш, так його і проживеш". Тож правильна організація ранку має велике значення для дітей та дорослих. І чудовим способом такої організації є ранкова зустріч. Ця запланована, структурована взаємодія в атмосфері піклування та відповідальності посідає важливе місце в повсякденному розкладі діяльності дітей. Її головне завдання — створення комфортних умов, психологічного затишку для малят.

Як не заплутатися в розмаїтті освітніх технологій?

Обирайте журнали
"Дошкільне виховання",
"Палітра педагога" та "Джміль"

- Щономера — нова актуальна тема
- Ефективні освітні технології
- Методичні рекомендації фахівців
- Цікаві заняття, сценарії, ігри, посібники
- Додаткові е-матеріали передплатникам



Читайте
та надихайтесь!



Передплатіть журнали
на II півріччя онлайн:
jmil.com.ua/peredplata

**Комплект
зі знижкою!**



- Швидко
- Зручно
- Вигідно