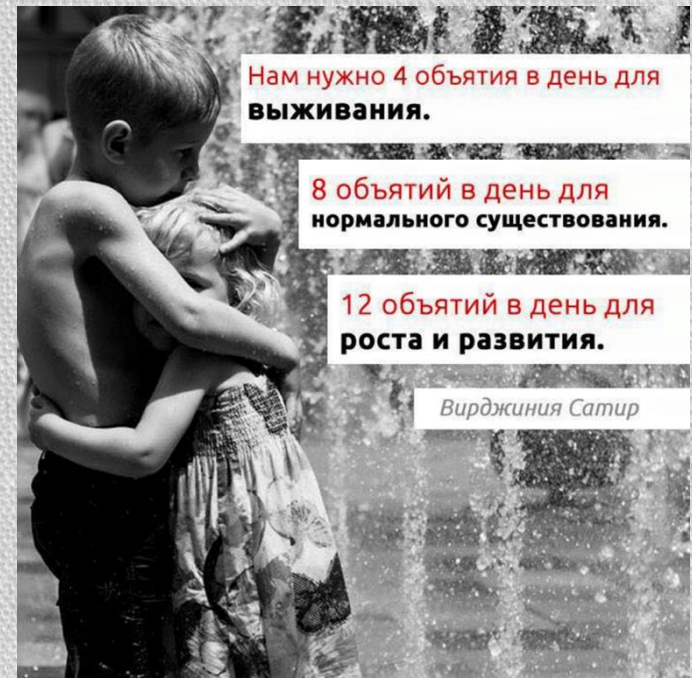


# ПСИХОГІЄНА РАННЬОГО ОНТОГЕНЕЗУ ЯК БАЗОВА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ОСНОВА ЗДОРОВ'Я

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**:

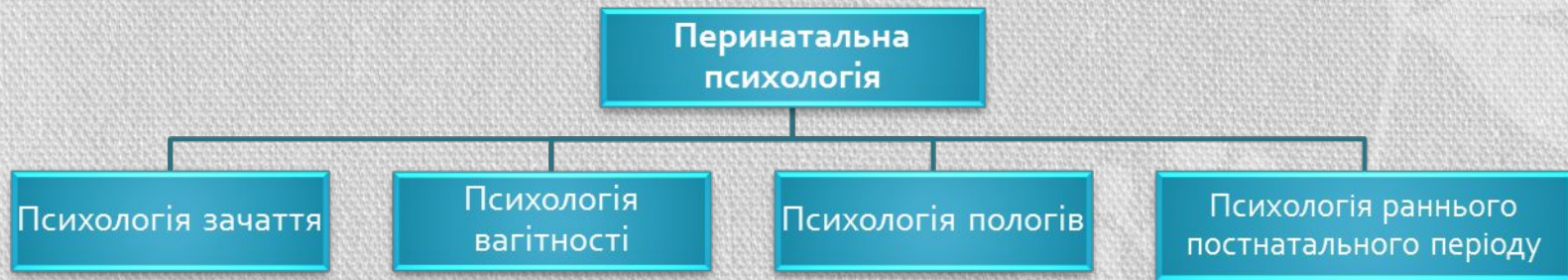
постнатальний

- 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;
- мружиться і бентежиться 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 ответствен-ності.

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 відчуєте 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 E і C, 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**

**ЗАЙМАЙТЕСЬ  
ТВОРЧІСТЮ**

**РЕЦЕПТИ**  
*щасливого*  
**ЖИТТЯ**

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

**ЗАПИСУЙТЕ ВИТРАТИ**

**ПИШІТЬ СПИСКИ**

**ХВАЛІТЬ СЕБЕ**

**МЕДИТУЙТЕ**

**ВИКИДАЙТЕ  
НЕПОТРІБ З ДОМУ**

**ЗАЙМАЙТЕСЬ  
БЛАГОДІЙНІСТЮ**

*посміхайтесь*

**ЗАЗДАЛЕГІДЬ ПЛАНУЙТЕ ЦІКАВІ ВИХІДНІ**

# 15 шагов против выгорания



designed by freepik.com