

Руководство для специалистов
по раннему детскому развитию



**ПСИХИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ
МЛАДЕНЦЕВ И ДЕТЕЙ
РАННЕГО ВОЗРАСТА**



ИРАВ эксперт
Санкт-Петербургский Институт
ранней помощи

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МЛАДЕНЦЕВ И ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА



ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МЛАДЕНЦЕВ И ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Психическое здоровье означает достижение баланса во всех аспектах жизни: в социальном, физическом, духовном, экономическом и умственном. Психическое здоровье затрагивает не только нарушения развития или психические заболевания, психическое здоровье — это большая область ментального благополучия человека.

У младенцев и маленьких детей также формируется и развивается область психического здоровья.

Психическое здоровье маленького ребенка — это развивающаяся способность ребенка в возрасте от рождения до шести лет формировать близкие и безопасные отношения со взрослыми и сверстниками.

Психическое здоровье позволяет ребенку испытывать и выражать весь спектр эмоций, регулировать свои эмоции, а также исследовать окружающую среду и учиться в процессе повседневных дел, общения с членами семьи и другими людьми.

Развитие мозга ребенка начинается во время беременности, а следовательно, пренатальный период также важен и его необходимо учитывать в связи с психическим здоровьем детей.

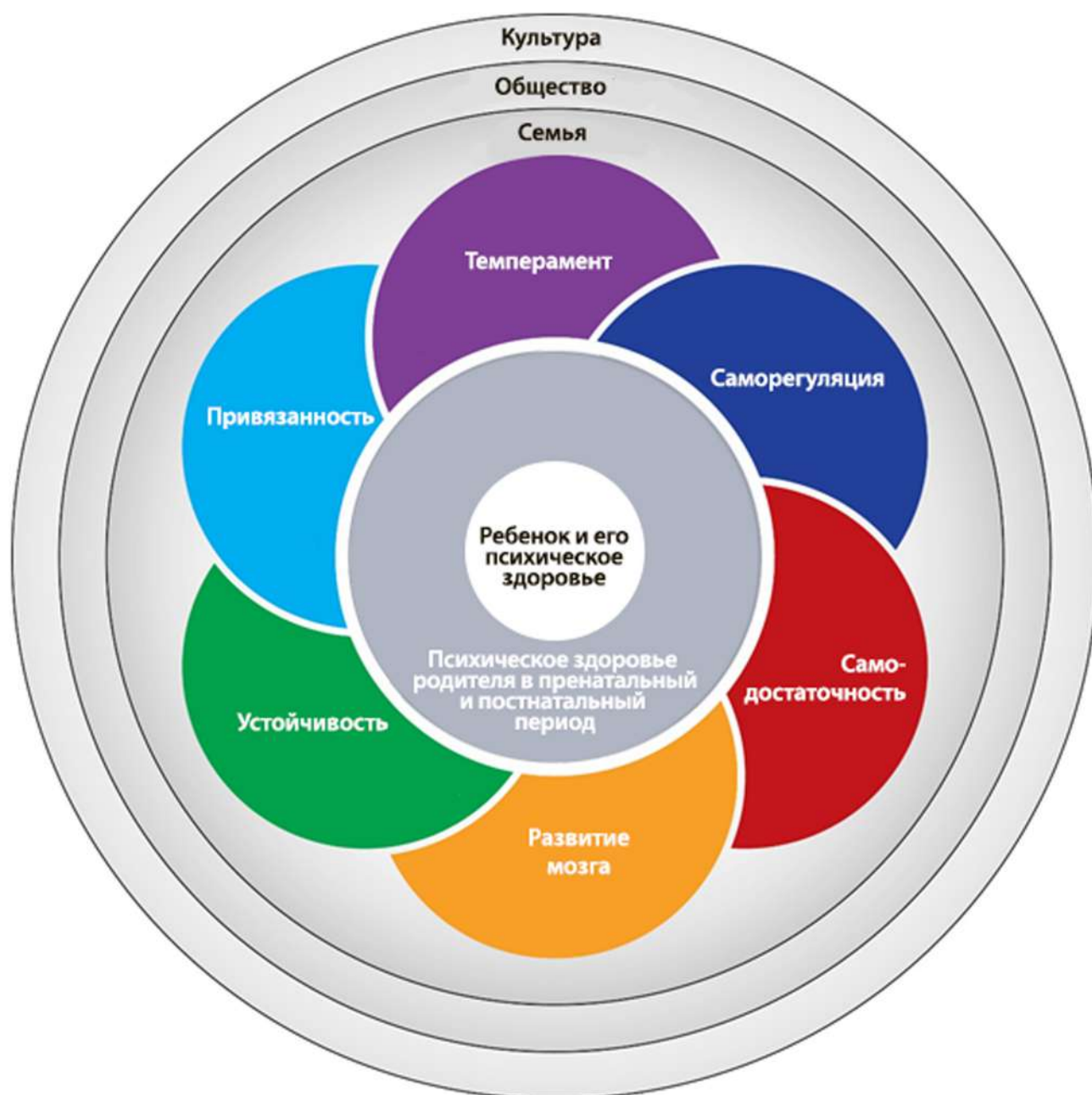
Цель этого руководства — предоставить поддержку и информацию профессионалам, которые работают с младенцами и детьми раннего возраста.



ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МЛАДЕНЦЕВ И ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА



КОМПОНЕНТЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ



ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МЛАДЕНЦЕВ И ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА



ПРИВЯЗАННОСТЬ

Что мы знаем о привязанности?

- Младенцы запрограммированы на развитие сильных эмоциональных связей или привязанности к основному ухаживающему за ним взрослому в процессе общения, социального взаимодействия и зрительного контакта с близким взрослым.
- Чтобы у младенца развилась надежная привязанность, младенцы должны чувствовать себя в безопасности, чувствовать заботу и защиту, важно чтобы родитель или опекун постоянно реагировали на сигналы младенца тепло и чутко.
- Родитель или опекун являются якорем и платформой, с которой маленькие дети могут безопасно исследовать свой мир и полностью раскрыть свой потенциал.
- Когда потребность в надежной привязанности удовлетворена, дети развивают доверие к окружающему миру и осознают, что они любимы и важны.
- Детям требуется заботливый родитель или опекун, чтобы защитить их от токсического стресса, его вреда и последствий.
- Надежная привязанность является основой для успешного развития ребенка и его будущих отношений со сверстниками и взрослыми.

Для успешного развития и сохранения психического здоровья детей, с которыми вы работаете, рекомендуем вам:

- Поддерживайте родителей или опекунов, в том, чтобы они быстро и чутко реагировали на чувства и потребности своего ребенка.
- Расскажите им о важности здорового предсказуемого распорядка кормления, сна, времени общения, игр и времени на свежем воздухе с заботливым родителем или опекуном.
- Расскажите родителям или опекунам о правилах использования гаджетов и о том, как время, проведенное у гаджета, может повлиять на развитие мозга ребенка и формирование надежной привязанности:
 - детям до 2 лет не рекомендуется проводить время у гаджета,
 - детям в возрасте от 2 до 5 лет ограничьте время перед гаджетом менее чем до 1 часа в день,
 - исследования показывают, что чем меньше времени ребенок проводит за гаджетом (телефон, планшет, телевизор), тем лучше,
 - нет никаких доказательств того, что время перед гаджетом улучшает развитие детей в раннем возрасте.
- Расскажите родителям или опекунам о том, как можно организовать безопасное знакомство ребенка с окружающим миром.
- Обсудите с родителями или опекунами то, как они справляются с трудными ситуациями, и какая у них есть система поддержки.
- Помогите родителям или опекунам сформулировать реалистичные, соответствующие возрасту ожидания в отношении своего ребенка.
- Будьте внимательны к психическому здоровью матери или опекуна ребенка, если есть беспокойство, проведите диагностику на предмет послеродовой депрессии и других факторов риска, которые могут повлиять на привязанность, направьте мать к врачу, если необходимо.
- Исследуйте возможности помощи и поддержки семьи на основе неформальных и официальных организаций.

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МЛАДЕНЦЕВ И ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ

Что мы знаем о психологической устойчивости?

- Это способность людей справляться с жизненными трудностями и оправляться от невзгод в позитивном ключе.
- Устойчивость помогает людям справляться со стрессом, преодолевать детские травмы и использовать новые возможности.
- Устойчивость не черта личности, эта способность развивается на протяжении всей жизни на основе позитивных взаимодействий и наличия поддерживающих отношений.
- Исследования показывают, что сбалансированная психологическая устойчивость может быть связана с более высоким уровнем счастья, позитивными отношениями и большими успехами в учебе, работе и жизни.

Для успешного развития и сохранения психического здоровья детей, с которыми вы работаете, рекомендуем вам:

- Поделитесь с родителями или опекунами стратегиями наращивания психологической устойчивости у детей, например:
 - помогать ребенку успокаиваться в стрессовой ситуации при помощи объятий, глубокого дыхания, глотка воды, музыки, сенсорных игр и т. д.,
 - развивать у ребенка привычку позитивного мышления и обращения за поддержкой, если необходимо,
 - поощрять ребенка быть настойчивым и продолжать попытки, даже когда это трудно,
 - помочь ребенку понять, что ошибки — это нормально,
 - предоставлять ребенку возможность помогать другим: помощь в уборке, в приготовлении еды, в уборке игрушек.
- Обсудите с родителями или опекунами то, как они справляются с трудными ситуациями, и какая у них есть система поддержки.
- Помогите родителям или опекунам сформулировать реалистичные, соответствующие возрасту ожидания в отношении своего ребенка.
- Ведите наблюдение за развитием ребенка, чтобы убедиться, что его развитие соответствует ожидаемым вехам развития, и направьте на дополнительные оценки развития, если это потребуется.



ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МЛАДЕНЦЕВ И ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА



САМОДОСТАТОЧНОСТЬ

Что мы знаем о самооценке?

- Это способность ребенка самостоятельно делать выбор и принимать решения от простых жизненных, как например, «во что я хочу играть», до сложных в будущем, таких, например, как «кем я хочу быть».
- Это чувство собственного могущества, которое испытывает ребенок относительно выполнения разнообразных действий: «Я могу это сделать!», это гордость за собственные результаты.
- Это позитивный взгляд на себя, когда ребенок учится видеть себя способным, компетентным и ценным.
- Это знание о себе, чувство принадлежности к своей семье.

Для успешного развития и сохранения психического здоровья детей, с которыми вы работаете, рекомендуем вам:

- Поделитесь с родителями или опекунами стратегиями формирования самооценки у детей, например:
 - позволять ребенку делать соответствующий возрасту выбор и принимать решения в повседневной жизни,
 - помогать ребенку развивать чувство автономии и самостоятельности в безопасной, заботливой среде,
 - позволять ребенку рисковать в соответствии с их собственной готовностью, способностями и интересами,
 - предоставлять ребенку возможность участвовать во взаимодействии с разными людьми, выполнять различные задания, решать проблемы, играть и исследовать окружающий мир.
- Обсудите с родителями или опекунами то, как они справляются с трудными ситуациями, и какая у них есть система поддержки.
- Помогите родителям или опекунам сформулировать реалистичные, соответствующие возрасту ожидания в отношении своего ребенка.
- Ведите наблюдение за развитием ребенка, чтобы убедиться, что его развитие соответствует ожидаемым вехам развития, и направьте на дополнительные оценки развития, если это потребуется.



ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МЛАДЕНЦЕВ И ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА



САМОРЕГУЛЯЦИЯ

Что мы знаем о саморегуляции?

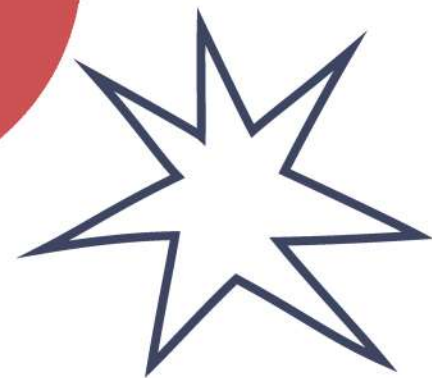
- Саморегуляция — это способность ребенка приспосабливать своё тело, эмоции, мышление, внимание и поведение, чтобы быть в спокойном, сосредоточенном состоянии для игры, обучения, общения и реагирования на окружающую среду.
- Саморегуляция тесно связана с созреванием мозга ребенка и развивается с течением времени при поддержке со стороны взрослого, который обучает ребенка навыкам справляться со стрессом, следовать указаниям и навыкам сотрудничества.
- Это способность ребенка в будущем самостоятельно справляться со стрессами и восстанавливаться после них.
- Наличие трудного или протестного поведения у ребенка может быть вызвано тем, что у ребенка:
 - недостаточно развиты стратегии, чтобы справляется со стрессом,
 - или/и имеется дефицит навыков саморегуляции
 - или имеется нарушение психического здоровья, например расстройство аутистического спектра,
 - или/и у ребенка есть неудовлетворенные потребности.

Для успешного развития и сохранения психического здоровья детей, с которыми вы работаете, рекомендуем вам:

- Расскажите родителям или опекунам, как:
 - обеспечить среду, которая снижает количество стрессоров для ребенка,
 - создать условия, чтобы поддерживать усилия ребенка, когда он учится саморегуляции,
 - помочь ребенку понять, определить и обозначить свои чувства и реакции на стрессоры,
 - поддержать ребенка, когда он выражает свои эмоции, используя проговаривание эмоций,
 - помогать ребенку осваивать социальные навыки и способность решать проблемы с помощью позитивных стратегий: через рассказы, книги и неструктурированные игры.
- Обсудите с родителями или опекунами то, как они справляются с трудными ситуациями, и какая у них есть система поддержки.
- Помогите родителям или опекунам сформулировать реалистичные, соответствующие возрасту ожидания в отношении своего ребенка.
- Ведите наблюдение за развитием ребенка, чтобы убедиться, что его развитие соответствует ожидаемым вехам развития, и направьте на дополнительные оценки развития, если это потребуется.



ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МЛАДЕНЦЕВ И ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА



РАЗВИТИЕ МОЗГА

Что мы знаем о развитии мозга?

- «Ранний опыт имеет значение...» Гены, окружающая среда, опыт и отношения ребенка неразрывно связаны и работают вместе, формируя архитектуру мозга.
- Развитие мозга начинается во время беременности и проходит наиболее быстрый и критический период роста в течение первых 1000 дней.
- Последние исследования показывают, что у ребенка во время бодрствования каждую секунду создается более 1 миллиона новых нейронных соединений.
- Развитие мозга в первые 1000 дней очень уязвимо к воздействию токсического стресса. Токсический стресс определяется как постоянный стресс, возникающий в отсутствие чуткого и заботливого взрослого. Это может повлиять на обучение, поведение, физическое и психическое здоровье ребенка.
- Социальные, эмоциональные, физические и когнитивные способности, включая исполнительные функции, продолжают развиваться в детстве и в раннем взрослом возрасте.

Для успешного развития и сохранения психического здоровья детей, с которыми вы работаете, рекомендуем вам:

- Выясните, чутко ли родитель или опекун реагирует на сигналы, чувства и потребности ребенка.
- Исследуйте, есть ли у ребенка, родителя или опекуна возможности для общения посредством позитивного взаимодействия, такого как игра, разговор и пение.
- Поделитесь с родителями или опекунами рекомендациями по времени у экрана и информацией о том, как время у экрана может повлиять на развитие мозга и формирование надежной привязанности.
- Обсудите с родителями или опекунами то, как они справляются с трудными ситуациями, и какая у них есть система поддержки.
- Помогите родителям или опекунам сформулировать реалистичные, соответствующие возрасту ожидания в отношении своего ребенка.
- Ведите наблюдение за развитием ребенка, чтобы убедиться, что его развитие соответствует ожидаемым вехам развития, и направьте на дополнительные оценки развития, если это потребуется.



ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МЛАДЕНЦЕВ И ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА



ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РОДИТЕЛЯ В ПРЕНАТАЛЬНЫЙ И ПОСТНАТАЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Вот что мы знаем о психическом здоровье родителя в пренатальный и постнатальный период:

- Целая деревня нужна не только для того, чтобы воспитать ребенка, но, и чтобы поддержать родителей, которые его растят.
- Мы как профессионалы несем ответственность за поддержку родительства.
- Семья, друзья, культура и общество влияют на способность взрослого позитивно взаимодействовать с детьми. Этот круг поддержки является основой для оптимального роста и развития ребенка, он влияет на их способность строить здоровые отношения на всю жизнь.
- Родители могут иметь различные, не всегда позитивные чувства во время ожидания и рождения малыша.
- Психическое здоровье родителя может иметь решающее значение для здоровья, развития и благополучия ребенка.

В рамках вашей профессиональной деятельности вы можете:

- Обсудить, как родители или опекуны справляются с ситуацией сейчас и какова их система поддержки.
- Обсудить, есть ли у будущего родителя или опекуна потребность в поддержке его психического здоровья.
- Провести скрининг на послеродовые расстройства настроения и другие факторы риска, которые могут повлиять на психическое здоровье родителей.
- Рекомендовать родителям обратиться к специалисту по послеродовым расстройствам настроения.

