

## Психологическое здоровье школьников

Последнее время много пишут о здоровом образе жизни: о здоровом питании, об экологии окружающей среды, о необходимости физических нагрузок и двигательной активности. Это всё действительно важно. Но не все знают, что причины наших недугов часто кроются в нас самих: в образе наших мыслей (негативных, разрушающих), в нашем отношении к различным событиям, в глубине наших переживаний, т.е. в психологических факторах риска возникновения соматических (телесных) заболеваний. В настоящее время сохранение психологического здоровья является важнейшей задачей, как школы, так и родителей: во-первых, по данным ВОЗ, 70% числа школьников нуждающихся в коррекционной помощи во-вторых, постоянно возрастает школьная нагрузка, которая пагубно сказывается на здоровье девочек — 75% из них имеют хронические заболевания (среди мальчиков 35%). в-третьих, из-за постоянной занятости родителей и жесткого ритма жизни исчезла размеренность семейного общения, беседы за ужином, прогулки с разговорами обо всем. Вместо этого — педагогическое давление на подростка и стрессовая тактика воспитательных воздействий. Чем расплачивается ребенок за 11 лет постоянных стрессов? Поэтому очень важно привлечь внимание педагогов и родителей к проблеме сохранения и укрепления психологического здоровья школьников. Психологическое здоровье- это не только душевное, но и личностное здоровье. Оно характеризуется стремлением человека к поддержанию гармоничных отношений с собой, миром, стремлением к личностному росту, саморазвитию и самосовершенствованию. Психологическое здоровье описывает личность в целом, имеет отношение к эмоциональной, мотивационной, познавательной и волевой сферам. Это состояние, когда у человека все светло и хорошо. Ведущая медико-социальная проблема века - психосоматические заболевания детей. Неуклонно возрастает число детей, страдающих бронхиальной астмой и сахарным диабетом, заболеваниями ЖКТ и желчного пузыря, расстройствами со стороны сердечно-сосудистой системы, нейродермитом и т.д. Роль психологических факторов в развитии этих болезней считается доказанной. Взаимное влияние телесных (соматических) и душевных (психических) состояний очевидно и подмечено еще в глубокой древности. Всем известны изречения: «В здоровом теле – здоровый дух», «У кого что болит – тот о том и говорит», часто прибегаем к объяснению, что «все болезни – от нервов». Врачи древневосточной медицины справедливо полагали, что каждая отрицательная эмоция имеет в организме своего адресата. Гнев разрушает печень и желчный пузырь, тоска и печаль – легкие, тревога – сердце, страх – почки и т.д. Что касается школьников, то сохранение их психологического здоровья является необходимой предпосылкой физического здоровья, школьной

успеваемости и социальной адаптированности. В.А.Сухомлинский еще в 1974 г. горячо убеждал "глухую" педагогическую общественность в том, что в гармоничном развитии ребенка все взаимосвязано. Он писал: "Здоровье зависит и от того, какие домашние задания даются ребенку, как и когда он их выполняет. Огромную роль играет эмоциональная окраска самостоятельного умственного труда дома. Если ребенок берется за книгу с нежеланием, это не только угнетает его духовные силы, но и неблагоприятно отражается на сложной системе взаимодействия внутренних органов. Я знаю много случаев, когда у ребенка, переживающего отвращение к занятиям, серьезно расстраивалось пищеварение, возникали желудочно-кишечные заболевания и др."

А теперь зададимся вопросом о том, каковы общие причины нарушения психологического здоровья детей.

Причины нарушения психологического здоровья школьников К отклонениям в состоянии психического здоровья детей и подростков приводит сочетание неблагоприятных внешних факторов (семейные, школьные, взаимоотношения со сверстниками) с индивидуальной предрасположенностью.

Тревожность. Дети, как и взрослые, реагируют на внутреннее неблагополучие либо активным способом – через агрессивное поведение, либо пассивным – через страхи, тревожность, депрессию. В отличие от активных агрессивных детей, пассивные имеют сильно выраженные страхи и тревожность. Именно тревожность лежит в основе целого ряда психологических трудностей детства и приводит к неврозам.

Школьные неврозы увеличиваются от начальных классов к старшим, причем у мальчиков меньше, чем у девочек.

Наиболее типичный невроз у детей школьного возраста – это неврастения. Впоследствии дети страдают болезнями сердца, желудка, кишечника. Таким школьникам очень важно укреплять психику и вырабатывать свой собственный способ саморегуляции.

Перегрузка — интенсификация учебной деятельности — один из факторов роста нервно-психологических нарушений. Большая учебная нагрузка тормозит реализацию возрастных биологических потребностей организма подростка в сне, двигательной активности, пребывании на воздухе. При возникновении утомления (временного снижения работоспособности) необходим отдых. Иначе это может привести к переутомлению.

Переутомление проявляется в

- головных болях,
- слабости,
- снижении аппетита,
- нарушении сна,
- ухудшении памяти,
- рассеянности

Ситуация в семьях. Семья претерпела серьезные изменения. А ведь модель поведения ребенком чаще всего избирается по образцу родителей. Эксперты

ВОЗ на основе анализа результатов многочисленных исследований в различных странах убедительно показали, что нарушения психического здоровья гораздо чаще отмечается у детей, которые страдают от недостаточного общения со взрослыми и их враждебного отношения, а также у детей, которые растут в условиях семейного разлада. Некомпетентность взрослых в вопросах физиологического развития ребенка. Непредсказуемые поступки подростков, оказывается, связаны с незрелостью мозга. Лобные доли, отвечающие за принятие осмысленных решений, у подростков функционируют не так как у взрослых. Учителя, родители должны проявлять терпение и снисхождение к необдуманным поступкам своих подопечных, в надежде, что через какое-то время их мозг заработает в полную силу. Дети «эмоционально мудрых» родителей легче справляются со стрессовыми ситуациями, более успешны в учебе, у них мало проблем со сверстниками.

Зависимости. Это страшная беда, в сети которой попадают многие подростки. Чаще всего — это уход от реальности, которая чем-то не устраивает ребенка, форма неосознанного протеста. Рамки нашей встречи не позволяют углубиться в эту проблему, это тема для отдельного серьезного разговора

Учителям и родителям следует знать и понимать особенности детской психики, не паниковать, а вовремя устранять проблемы. Школа — это один из трудных жизненных путей ребенка и помогать пройти его без эмоциональных перегрузок — задача для всех взрослых. Для сохранения психологического здоровья детей важно не только специально организованное воздействие на детей с целью снятия негативных эффектов, но и психологическое просвещение педагогов и родителей с целью ознакомления их со способами правильного общения с детьми, оказание ими психологической поддержки, создания в семье и школе благоприятного психологического климата.

Каковы же оптимальные условия развития психологически здорового ребенка?

- наличие в жизни подростка трудных ситуаций, вызывающих напряжение, которые должны соответствовать возрастным и индивидуальным возможностям подростков;
  - наличие у взрослых в целом положительного фона настроения, иными словами, взрослые должны иметь такие качества, как жизнелюбие, жизнерадостность и чувство юмора;
  - наличие у ребенка социального интереса, т.е. способности интересоваться другими людьми и принимать в них участие; социальный интерес проявляется в способности ценить жизнь и принимать точку зрения другого.
- Учителям и родителям следует формировать у ребенка хорошую самооценку, способность противостоять трудностям, учить уверенности в себе. От учителей требуется установление доброжелательного контакта с учениками, что поможет сохранить психическое здоровье ребенка. Родителям необходимо всячески поддерживать школьника, доверять его мнению,

уважать его, не сравнивать с другими, не ругать. Хочется написать крупными буквами плакат и повесить его в каждой школе: «Будь внимателен к здоровью тех, кого обучаешь! Не навреди!»

Памятка «Как сохранить психологическое здоровье ребенка»

- Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.
- Не оказывайте нажима на ребенка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на самостоятельное решение.
- Научитесь относиться к ребенку как равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.
- Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощечины».
- Не требуйте от ребенка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким успехам.
- Осознайте, что взрослеющий подросток не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте прощать, «лечите» добром.
- Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.
- Следите за выражением своего лица, когда обращаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо — «психологическая пощечина» ребенку.

Рекомендации педагогам (для снижения уровня школьной тревожности)

- способствуйте и поощряйте самовыражение учащихся (смелое выражение своих мыслей, предложений, чувств и т. д.);
- не создавайте напряженную обстановку на уроке во время проверки знаний;
- будьте более добросердечными и лояльными по отношению к неправильным ответам учеников;
- предъявляйте адекватные требования к ученикам, не завышайте их, способствуя тем самым снижению уровня страха не соответствовать ожиданиям окружающих у учащихся;
- старайтесь быть ближе к ученикам, быть не только учителями-носителями знаний, но и старшими товарищами, к которым можно обратиться за советом и помощью в трудной жизненной ситуации.