

Доклад на тему: «Психологическое здоровье, его критерии и признаки нарушения. Сохранение психологического здоровья обучающихся как важнейший компонент здоровьесбережения» .

*Станина О.Н.,
педагог – психолог ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай*

Здоровье – одна из важнейших ценностей человеческой жизни. Как известно, психологическое здоровье выступает как одна из важнейших характеристик личности. Оно отражает особенности ее генезиса и психического развития. Основу психологического здоровья составляет полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза. Психологическое здоровье можно определить как динамическую совокупность психических свойств, обеспечивающих:

- гармонию как между различными аспектами внутри человека, так и между человеком и обществом;
- возможность полноценного функционирования и развития индивида в процессе жизнедеятельности.

Ключевое слово, характеризующее психологическое здоровье, – это гармония человека как с самим собой, так и с окружающей средой: другими людьми, природой, космосом.

Каковы же критерии психологического здоровья личности?

- Понимание себя.
- Позитивное самовосприятие.
- Способность к самоуправлению.
- Включенность в эмоционально-доверительное общение со сверстниками.
- Способность к сопереживанию и принятию других.
- Сформированность жизненных ценностей и планов.
- Стремление к гуманистическим ценностям.

Для психологического здоровья норма – это присутствие определенных личностных характеристик, позволяющих человеку не только адаптироваться к обществу, но и развиваясь самому, содействовать развитию общества. Норма – это некий образ, который служит ориентиром для организации педагогических условий ее достижения.

Понимание нормы должно основываться на анализе взаимодействия человека с окружающей средой, что предполагает, прежде всего, гармонию между умением человека адаптироваться к среде и умением адаптировать ее в соответствии со своими потребностями.

Факторы, способствующие нарушению психологического здоровья детей

Для эффективной организации психологической поддержки надо определить факторы риска нарушения психологического здоровья детей.

Нормальному развитию соответствует отсутствие деструктивного внутришкольного конфликта. Общеизвестно, что внутриличностный конфликт характеризуется нарушением нормального механизма адаптации и усилением психологического стресса.

Конструктивный конфликт является одним из механизмов развития личности, приобретение новых черт, ценностей, новых адаптивных умений, адекватной самооценки, самореализации, положительных переживаний.

Деструктивный конфликт перерастает в жизненные кризисы, ведет к развитию невротических реакций, угрожает эффективности деятельности, тормозит развитие личности, является источником неуверенности и неустойчивости поведения, приводит к формированию устойчивого комплекса неполноценности, смысла жизни, деструкции существующих межличностных отношений, агрессивности.

Деструктивный конфликт неразрывно связан с невротической тревогой, причем эта взаимосвязь двусторонняя. При постоянном неразрешенном конфликте человек может вытеснить из сознания одну сторону этого конфликта, и тогда появляется невротическая тревога. В свою очередь, тревога порождает чувство беспомощности и бессилия, а также парализует способность действовать, что еще больше усиливает психологический конфликт. Таким образом, стойкое повышение уровня тревоги, то есть тревожность ребенка, является показателем наличия деструктивного внутреннего конфликта, а в итоге показателем нарушения психологического здоровья.

Необходимо иметь в виду, что тревога не всегда проявляется явно и нередко обнаруживается только при глубоком изучении личности ребенка.

Школьная тревожность – это самое широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения.

Школьная тревожность – это специфический вид тревожности, характерный для определенного класса ситуаций - ситуаций взаимодействия с различными компонентами школьной образовательной среды.

Чувство тревоги в школьном возрасте неизбежно, поскольку познание всегда сопровождается тревогой. Познание - это всегда открытие чего-то нового, а все новое таит в себе беспокоящую человека неопределенность. Однако интенсивность переживания тревоги не должна превышать «критической точки», после которой оно начинает оказывать дезорганизирующее, а не мобилизирующее влияние.

Именно интенсивное, дезорганизирующее учебную деятельность переживание тревоги рассматривается как системообразующий признак школьной дезадаптации. При этом повышенная школьная тревожность, оказывающая дезорганизирующее влияние на учебную деятельность ребенка, может быть вызвана как сугубо ситуационными факторами, так и подкрепляться индивидуальными особенностями ребенка (темпераментом, характером, системой взаимоотношений со значимыми другими вне школы).

Что же способствует формированию школьной тревожности и ее закреплению?

Можно выделить несколько факторов. В их число входят:

- учебные нагрузки;
- неспособность учащегося справиться со школьной программой (может быть вызвана различными причинами: повышенным уровнем сложности учебных программ, не соответствующих уровню развития детей;

недостаточным уровнем развития высших психических функций, педагогической запущенностью, недостаточной профессиональной компетентностью учителя; психологическим синдромом хронической неуспешности);

- неадекватные ожидания со стороны родителей (прежде всего ожидания, касающиеся школьной успеваемости). Чем больше родители ориентированны на достижение ребенком высоких учебных результатов, тем более выражена у ребенка тревожность;
- неблагоприятные отношения с педагогами (стиль взаимодействия учителя с учениками, завышенные требования учителя, избирательное отношение к ребенку, нарушающему правила поведения на уроке;
- регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации;
- смена школьного коллектива или неблагоприятные отношения в коллективе (благополучные отношения с одноклассниками являются важнейшим ресурсом мотивации посещения школы). Сохранить психическое и психологическое здоровье у ребенка можно в том случае, если есть благоприятный психологический климат в коллективе.

Очевидно, что психологическое здоровье выражается в позитивной Я-концепции ребенка. Некоторые взрослые не терпят в детях ни малейшей слабости и подчеркнутой критичностью сильно вредят их самоуважению. Падение самоуважения – весьма рискованное следствие, если мы не можем или не умеем критику и отрицательное отношение сопровождать похвалами и наградами за действительные, хотя и небольшие успехи. Ребенок на воспитательные изъяны отвечает упрямством, вздорностью, негативизмом, агрессивностью, или же у него складывается тенденция переносить критику родителей и учителей внутрь себя и создавать о себе относительно преувеличенное критическое мнение, что может серьезно ограничить развитие способностей.

Действия, способствующие формированию психологического здоровья школьников

Излишняя критичность к детям, нетерпимость к их слабостям ведут к затяжной микротравматизации ребят, к неврозам и к повреждению самоуважения, к потере интереса к учебе.

В школе необходимо создать для ученика такую атмосферу, чтобы он чувствовал себя успешным. Нельзя допускать хронического неуспеха и неудач, поскольку это навсегда может отбить интерес к учению. Что может сделать учитель? Например, намеренно спросить ученика о том, что он хорошо знает и умеет, похвалить, если ребенок сам вызвался отвечать, похвалить за подготовку к уроку. Никогда нельзя допускать, чтобы ученик воспринимал неправильно выполненное задание как показатель собственной неполноценности и личной недостаточности. Излишняя требовательность учителя становится бедствием для учеников с невротической склонностью к панике, с потребностью защищать позитивные впечатления. Ошибка для них – катастрофа, они впадают в отчаяние, вопреки действительности у них возникает чувство «я ничего не умею».

Неблагоприятные психологические состояния и ряд личностных особенностей влекут за собой повышение уровня невротизации, что является признаком дезадаптации и риском для здоровья.

Ориентация учителей нашей школы на сохранение и укрепление психологического здоровья позволила определить **основные задачи психологической поддержки детей:**

1. Обучение положительному самоотношению и принятию других людей
2. Обучение рефлексивным умениям
3. Формирование потребности в саморазвитии
4. Содействие росту, развитию ребенка

Основу работы психологической службы в школе составляет:

- психологическая диагностика
- коррекционно-развивающая работа, с детьми, нуждающимися в психологической поддержке.

Данные виды работы позволяют выявлять особенности психического развития каждого ребенка, сформированность определенных психологических новообразований, соответствия уровня развития знаний, умений, навыков, личностных и межличностных особенностей возрастным ориентирам, требованиям общества.