Психологическое здоровье школьников

Психическое здоровье является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья. В Уставе ВОЗ говорится: "Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов". Важным следствием этого определения является то, что психическое здоровье — это не только отсутствие психических расстройств и форм инвалидности.

Психическое здоровье — это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества.

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 классно.

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.

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 родителей и педагогов в вопросах физиологического развития ребенка. Непредсказуемые поступки подростков 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.

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.

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.