

# **Психическое здоровье школьника. Пути его сохранения.**

Состояние психического здоровья детей и подростков - серьезная социальная, психологическая и медицинская проблема, свидетельствующая о неблагополучии современной России. В нашем обществераспространены агрессивное, аутоагрессивное, аддиктивное и противоправное поведения, личностные и поведенческие расстройства, пограничные психические заболевания.

Психическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. С одной стороны, оно является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни.

Обобщенный «портрет» психически здорового человека: – это, прежде всего, творческий, жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя, и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. Такой человек берет ответственность за свою жизнь, прежде всего, на самого себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Он находится в постоянном развитии и, конечно, способствует развитию других людей. Его жизненный путь может быть не совсем легким, а иногда, довольно тяжелым, но он прекрасно адаптируется к быстро изменяющимся условиям жизни.

**Основная функция психического здоровья** - это поддержание активного динамического баланса между человеком и окружающей средой в ситуациях, требующих мобилизации ресурсов личности. При этом предполагается не только возможность противостояния стрессовым ситуациям, но и способность использования стресса для самоизменения, для роста и развития.

Для здоровья ребенка важно не только то, что в школе удовлетворяются его познавательные и физические потребности, но и социальные потребности в общении, психологические потребности в уважении к своему человеческому достоинству, к его чувствам и переживаниям, интересам и способностям. Психическое здоровье ребенка является предпосылкой не только его эмоционального благополучия и физического здоровья, но и хорошей школьной успеваемости, а также последующей успешной социализации, решения вопроса о выборе жизненного пути.

## **Каковы же критерии психического здоровья личности?**

1. Понимание себя.
2. Позитивное самовосприятие.
3. Способность к самоуправлению.
4. Включенность в эмоционально-доверительное общение со сверстниками.
5. Способность к сопереживанию и принятию других.
6. Сформированность жизненных ценностей и планов.
7. Стремление к гуманистическим ценностям.
8. Нормальное развитие организма (соответственно полу и возрасту).
9. Отсутствие заболеваний.
10. Отсутствие вредных привычек.

По медицинским данным самым распространённым расстройством психического здоровья среди школьников является **невроз**. Частота отклонений, в поведении обучающихся существенно увеличивается к концу года. Следует отметить, что в это время переутомление находится на грани патологии. Распространенность неврозов увеличивается от начальных классов к старшим (у мальчиков в 2 раза, у девочек - в 3,3 раза).

### **Школьники, как правило, предъявляют следующие виды жалоб:**

1. Усталость.
2. Сонливость в дневные часы.
3. Пассивность на уроках, тренировках, во время игр.
4. Отказ от умственного напряжения и физических нагрузок.
5. Нестойкость интересов.

Родители и педагоги иногда принимают это состояние за лень, пытаются повысить требования к ребенку, но ни к чему хорошему это не приводит и перерастает вневрастению. Неврастения - повышенная физическая и психическая утомляемость, рассеянность, рассредоточенность, снижение работоспособности, чрезмерная возбудимость. Провоцирующим фактором является истощение нервной системы, связанное с умственной и физической перегрузкой.

Убедительно показано, что негативные тенденции в изменении уровня психического здоровья подрастающего поколения тесно связаны со снижением уровня жизни населения, ростом безработицы родителей, разрушением уклада жизни многих семей.

Значительное влияние на состояние психического здоровья оказывает школа. Многие исследователи говорят о большой информационной нагрузке на учащихся. Напряженный характер учебы, значительный объем учебной нагрузки, дефицит времени для усвоения

информации являются выраженными психотравмирующими факторами для ребенка, что в сочетании с уменьшением прогулок и продолжительности ночного сна оказывает неблагоприятное воздействие на растущий организм. Большая учебная нагрузка создает серьезные препятствия для реализации возрастных биологических потребностей детского организма в двигательной активности, пребывании на воздухе.

Психологическое здоровье формируется при взаимодействии внешних и внутренних факторов. Для психологически здоровой личности необходим опыт борьбы, увенчивающейся успехом. Соответственно неперенным условием психологического здоровья детей и подростков является не абсолютный эмоциональный комфорт, а наличие некоторой депривации (лат. *deprivatio* — потеря, лишение), побуждающей к движению, развитию.

**Несколько конкретных советов родителям, как сберечь психическое здоровье ребёнка, сформировать адекватную самооценку и способность противостоять трудностям:**

- В случае неудачи ребенка необходимо вселить в него уверенность в том, что все должно получиться;
- Детей нельзя обманывать, т.к. дети очень чувствительны к фальши; похвала не должна быть фальшивой, иначе у ребенка возникает чувство собственного бессилия;
- Не проявляйте излишней тревоги по поводу недостаточных успехов и недостаточного продвижения вперед (регресса); не требуйте от ребенка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким успехам.
- Чтобы выработать чувство ответственности, необходимо, чтобы у ребенка были дела, за которые отвечает только он (домашние поручения, уроки и т. д.);
- Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.
- Доверие к ребенку. Не оказывайте нажима на ребенка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на собственное мнение.
- Научитесь относиться к ребенку как равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.
- Не унижайте ребенка криком.
- 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 общаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо - «психологическая пощечина» ребенку.

Спорт является тем звеном цепочки, которая способствует укреплению психического, физического и нравственного здоровья детей и подростков, так как спорт способствует повышению физической активности, которой так не хватает современным детям, способствует изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств. Занятия спортом снижают риск появления поведенческих проблем, риск наркомании и алкоголизации, обучает детей жизненно важным навыкам и психосоциальным компетентностям (способность личности отвечать требованиям и задачам, выдвигаемым повседневной жизнью).