

Психологическое здоровье школьника

Важнейшей социальной задачей цивилизованного общества является укрепление здоровья и обеспечение гармоничного развития подрастающего поколения. Здоровье детей – одна из основных ценностей образования на современном этапе. Состояние психического здоровья детей – важнейшая составная часть их общего здоровья. Психическое здоровье, согласно Всемирной организации здравоохранения, определяется как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия.» А. В. Петровским и М. Г. Ярошевским предложено следующее определение: «...психическое здоровье – состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения, деятельности.» [8]. Основу психического здоровья составляет полноценное психическое развитие ребёнка на всех возрастных этапах. На мой взгляд, психическое здоровье является фундаментом, основой для здоровья психологического. Родиться можно здоровым только психически, а психологическое здоровье только приобретается или не приобретается в течение жизни, оно является результатом воспитания и самовоспитания, образования и самообразования, стихийной социализации ребёнка. При этом нельзя быть психологически здоровым человеком, не будучи здоровым психически. Психологическое здоровье осознанно и целенаправленно «выращивается самим человеком, для этого он прилагает определённые усилия, приобщается к накопленному человечеством опыту, к культуре. Здоровье определяется образом жизни. Здоровый образ жизни включает:

- стремление к физическому и духовному совершенствованию;
- достижение душевной и психической гармонии с самим собой и внешним миром;
- обеспечение полноценного питания, оптимальных нагрузок, отдыха;
- исключение из жизни вредных для организма и психики вредных факторов, а также многочисленных аспектов саморазрушающего поведения.

В ходе диагностики я выделила наиболее значимые факторы, влияющие на здоровье человека:

- профилактика вредных привычек;
- культура питания;
- оптимальные физические нагрузки;
- эмоциональное благополучие;
- сон, отдых;
- экологический фактор;
- личная гигиена;
- своевременная медицинская помощь;
- социально-экономический фактор;
- наследственность.

Формирование основ здорового образа жизни необходимо начинать с раннего детства.

Организуя психологическое воспитание, помните:

- если ребёнка часто подбадривают - он учится уверенности в себе;
- если ребёнок живёт с чувством безопасности – он учится верить;
- если ребёнку удаётся достигать желаемого – он учится надежде;

- если ребёнок живёт в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным – он учится находить в этом мире любовь.

Основа счастья и психологического здоровья – Вера, Надежда, Любовь. Важно, чтобы в процессе воспитания ребёнок усвоил этические нормы отношений между людьми. Для этого надо развивать у него навыки общения, дух сотрудничества и коллективизма, учить дружить с другими детьми, делить с ними успехи и неудачи. Ребёнок учится понимать чувства другого, общаться и взаимодействовать в группе, контролировать своё поведение, сознательно им управлять, быть смелым и уверенным в себе в различных жизненных ситуациях. Эмоции интереса и радости тесным образом связаны с психологическим здоровьем ребёнка. Психологический успех невозможен, если ребёнок активно не переживает эти эмоции. Именно интерес побуждает ребёнка к исследованию окружающего мира. Интерес тесно связан с эмоцией радости. Чувство личной ответственности, любознательность, приятные и успешные действия – всё это вызывает и стимулирует интерес у ребёнка.

Как развивать интерес у ребёнка:

- взрослым самим быть любознательными. Родители, охотно принимающие новый опыт, скорее передадут ребёнку своё отношение к окружающему миру;

- нужно предоставить ребёнку больше свободы для игры, развития воображения и фантазии;

- чаще чувствовать радость вместе с ребёнком. Дети, переживающие радость, имеют больше возможностей узнать и оценить окружающий мир. Радость – нечто большее, нежели положительная установка на себя и на мир. Радость всегда сопровождается чувством энергетического подъёма. Радостный ребёнок имеет больше оснований чувствовать себя свободным, чем тревожный и угрюмый.

На развитие личности младшего школьника имеет смысл посмотреть в свете формирования у него внутренней позиции, результатом действия которой является его произвольное поведение – стратегическая цель всего психического развития в этом возрасте. Под влиянием нового образа жизни, формирующего новую социальную ситуацию развития младшего школьника, произвольность в поведении и деятельности ребёнка проделывает значительный путь в своём развитии. В младшем школьном возрасте ведущим фактором психологического здоровья является учебная деятельность, отчасти труд в семье, если у ребёнка есть определённые обязанности.

Для развития психологического здоровья важно:

1. Умение ребёнка не только руководствоваться целями, которые ставит перед ним взрослый, но и умение самостоятельно ставить такого рода цели и в соответствии с ними самостоятельно организовывать и контролировать своё поведение и умственную деятельность. Психологическое воспитание заключается в том, чтобы систематически учить детей ставить цели своей деятельности, настойчиво добиваться их достижения, т.е. учить их самостоятельности. Одним из возможных средств развития самостоятельности могут стать самостоятельно выполняемые детьми структурированные задания. Таковыми являются задания типа «Нарисуй то, не знаю что» или «Напиши письмо на несуществующем языке». Суть подобных заданий состоит в создании условий для максимального проявления ребёнком своих индивидуальных творческих возможностей.

2. Отношения между школьниками. Именно в этот период возникают коллективные связи, формируется общественное мнение, взаимная оценка, требовательность. На этой основе начинает формироваться и определяться направленность, появляются новые нравственные чувства, усваиваются нравственные требования. В этом возрасте отмечается сильная текучесть взаимоотношений между детьми, в основе чего лежит стремление ребёнка найти для себя наиболее близкого товарища и друга. К десятому году жизни у детей развивается чувство взрослости:

- социально-моральная взрослость проявляется в отношениях с взрослыми, в участии ребёнка в заботах о семье, её благополучии, систематической помощи взрослым. Обычно это наблюдается в семьях, переживающих трудности, где ребёнок берёт на себя выполнение взрослых обязанностей;
- интеллектуальная взрослость выражается в стремлении ребёнка что-то узнать и уметь по-настоящему, что стимулирует его познавательную деятельность;
- равнение ребёнка на качества «настоящего Мужчины».

Как результат прямого подражания и выработка в себе таких взрослых качеств как сила, воля, верность в дружбе. Показателем возникновения чувства взрослости можно считать:

- возникновение желаний и требований «взрослого» к себе отношения со стороны окружающих;
- стремление к самостоятельности и желание оградить некоторые сферы своей жизни от вмешательства взрослых;
- наличие собственной линии поведения, собственных взглядов и стремление их отстаивать.

Наряду с чувством взрослости мы можем встречаться с проявлением так называемой тенденции к взрослости, т.е. стремление казаться и считаться взрослым. Она может возникать в ответ на непризнание взрослыми или сверстниками претензий ребёнка на взрослость. Нередко это выражается в проявлении ребёнком дурных привычек (курение, игра в карты, потребление алкоголя, жаргон, способы развлечений, мелкие хулиганства), т.е. совершение поступков, которые, по его мнению, ставят его на одну плоскость со взрослыми. Психологи считают, что появление чувства взрослости является важным психологическим новообразованием этого периода и по его появлению можно судить о начале нового этапа личностного развития ребёнка. Результат личностного развития в младшем школьном возрасте – формирование внутренней позиции ребёнка – источник развития произвольного поведения и чувства взрослости – отражение определённого места, которое ребёнок занимает в социуме. Виды позиции по Э. Берну:

- «Я» - «хороший», «Ты» - «хороший». Расшифровывается это так: «Я» - хороший и у меня всё хорошо. «Ты» - хороший и у тебя всё хорошо. Это позиция здоровой личности, позиция, символизирующая достойную жизнь. Это базовая позиция, отражающая успех личности. Эта позиция либо формируется в раннем детстве, либо вырабатывается позже тяжким трудом.
- «Я» - «хороший», «Ты» - «плохой». Это позиция, когда нужно избавиться от кого-либо. Это позиция, отражающая превосходство личности над другими, в лучшем случае – это позиция непрошеного советчика, который лезет помочь в том, о чём его никто не просит. В большинстве случаев – это

позиция посредственности.

- «Я» - «плохой», а «Ты» - «хороший». В психологическом плане – это депрессивная позиция, характеризующая самоунижающую личность. Такая позиция заставляет человека унижаться перед другими, используя при этом их слабости. В основном, это меланхолики, мучающие себя люди, прозябающие в жизни.
- «Я» - «плохой» и «Ты» - «плохой». Это позиция безнадёжности, отчаяния, позиция человека, чувствующего тщетность своих жизненных усилий. Из всех других – это самая неприемлемая, самая нежелательная в жизни позиция.

На основе анализа психологической литературы выделены основные составляющие, которые характеризуют психологическое здоровье личности и в каждом возрастном периоде имеют свои конкретные характеристики. К ним относятся:

- -самосознание, позитивное самоотношение, самооценка;
- -успешная социальная адаптация;
- -принятие личной ответственности за свои поступки, здоровье, деятельность, жизнь;
- -психическая саморегуляция, самоконтроль, эмоциональное благополучие;
- -построение жизненной перспективы, осмысление собственной жизни;
- -адекватная ориентировка в настоящем (во времени и месте), осознание своих мыслей и чувств;
- -способность строить позитивные отношения с людьми, эффективно и конструктивно общаться;
- -позитивное мышление, направленное на решение проблем и улучшение качества жизни;
- - гармонизация потребностей и возможностей;
- - адекватные возрасту психические процессы (воображение, внимание, мышление, память)