

Консультация педагога-психолога для законных представителей несовершеннолетних «Факторы ухудшения психофизического здоровья подростков»

Понятие «психологическое здоровье» – это благополучие и социальный комфорт личности человека, умение справляться со стрессами.

Психологическое здоровье- это необходимое условие для полноценного развитие человека. «Тело не болеет отдельно и независимо от души» (Сократ).

Доказано, что физическое и психологическое здоровье взаимосвязаны друг с другом. Наши мысли и эмоции сказываются и на физическом здоровье. Наши эмоции (страх, гнев, досада, горе) могут быть причиной развития психосоматических заболеваний, особенно, если это вытесняется и не осознается. Несомненно, что психологическое здоровье положительно влияет на нашу жизнь.

Если основываться на определении Всемирной организации здравоохранения, то они выделяют три составляющих здоровья:

1. Физическое здоровье, которое можно и нужно поддерживать здоровым питанием, спортом и экологичной средой.
2. Социальное здоровье - способность общаться с другими без конфликтов, брать ответственность за себя и общество, в котором мы живем, работать, ощущать полноту жизни.
3. Психологическое здоровье – благополучие и комфортное гармоничное восприятие себя и мира вокруг.

Тревожность, депрессии, страхи, агрессивность, замкнутость – основные нарушения психологического здоровья детей и подростков в современном мире.

Задачи, которые входят в изучение психологического здоровья детей это:

- Базисное понятие «Психологическое здоровье»
- Исследование аспектов психологического здоровья
- Методы диагностики психологического здоровья
- Факторы формирования ЗОЖ (Здорового Образа Жизни)
- Методы мотивации к психологическому здоровью
- Профилактика психосоматических заболеваний

Одним из самых травматичных аспектов, оказывающих влияние на ухудшение психологического здоровья школьников, является общая стрессовая ситуация в системе общеобразовательного образовательного процесса и взаимоотношений с учениками и учителями в школе.

По некоторым данным, 80% учащихся постоянно испытывают стресс в школе. Поэтому, так стремительно ухудшающиеся показатели психологического здоровья детей.

Для учащихся стрессогенным фактором является состояние психоэмоционального напряжения по различным причинам, различной продолжительности, который

сопровождается снижением учебной мотивации и постоянным ощущением дискомфорта существования.

Основной чертой эмоционального стресса школьников является повышенная тревожность. Школьную тревожность отмечает ряд психологов-исследователей, как основную причину нарушения психологического здоровья детей. С ней связано большинство трудностей и последствий для личностного развития ребенка. С одной стороны, дети с выраженной тревожностью выглядят как, зачастую, очень «удобные»: они могут быть спокойные на вид, готовят уроки, выполняют все задания и требования учителей, как правило, не нарушают дисциплину. А с другой стороны, часто это более «сложны» дети, которые невнимательные, неуправляемые и невоспитанные.

Все это часто заканчивается поводом для обращения к школьному психологу.

Психологи выделяют главные критерии психологического здоровья:

- Позитивное самоощущение (когда основной эмоциональный фон настроения – позитивный. Позитивное восприятие окружающего мира)
- Высокий уровень развития самоанализа.
- Наличие стремлений к улучшению качества жизни
- Высокий уровень адаптации к различным видам социума, уметь выполнять основные социальные роли

В большинстве случаев, дети и подростки имеют те или иные отклонения от него, и это тоже считается нормальным. Но, часто бывают случаи существенных нарушений психологического здоровья, тогда важно и необходимо вмешательство и коррекция на этапе формирования Личности.

В случае неблагополучного развития ребенка в младенчестве и закреплении у него чувства небезопасности и страха от окружающего мира, то в детском и подростковом возрасте у него сформируются защиты, возможно агрессивность, тревожность и гиперконтроль. Основная функция агрессии в этом случае будет защита от внешнего мира, который кажется ребенку опасным. У таких детей будет присутствовать страх смерти за себя или родителей, но они его будут, как правило, отрицать.

В случае, если у ребенка отсутствует самостоятельность - к суждениям, оценкам, то в активном варианте у него будет проявляться демонстративная агрессивность, в пассивном – у них есть социальный страх не соответствовать образцам поведения и общепринятым нормам.

При этом для обоих вариантов будет характерна проблема выражения гнева, поскольку истоки находятся в раннем возрасте. Детей с социальным страхом узнать довольно легко – они робкие, аккуратные, угождающие, стремятся к поощрению. И их агрессия или депрессия не всегда заметны окружающим. Она проявляется косвенно. Часто это субдепрессии, скрытые депрессии. Невозможность выразить адресный гнев – может сказываться на формировании психологически здоровой взрослой личности в будущем. Велика вероятность формирования невротической взрослой личности.

Формирование чувства одиночества в детстве по тем или иным причинам невозможности поддерживать близкие эмоциональные отношения со значимыми

взрослыми также является нарушением развития ребенка. Тогда ребенок может прибегать к демонстративной агрессии – привлечению внимания или в пассивном варианте у него формируется депрессивная личность, неспособная к самовыражению. Ребенок замкнут, отказывается говорить со взрослыми о себе и своих проблемах. Ребенок как будто бы пребывает в защитной маске, в защите от чувств и эмоций. В будущем, может формироваться довольно бесчувственная личность, мало способная к эмпатии.

Если корни психологических проблем лежат в младшем школьном возрасте, то ребенок, может испытывать чувство неполноценности. Тогда он может стремиться компенсировать свою ценность, применяя агрессивность и подавлению тех, кто слабее. Это могут быть сверстники и учителя. Насмешки и издевательства их конек. Ребенок будет стремиться унижать, а негативная реакция только раззадорит его.

Нарушения психологического здоровья, корни которых лежат в подростковом возрасте, связаны с кризисом идентификации - представления о себе, своих возможностях и силе. В случае подросток может переживать чувство тревоги из-за невозможности пока ощутить свое «Я». Тогда подросток будет сопротивляться- отказываться учиться, будет нарушать дисциплину на уроках, не слушаться родителей. Подросток надевает на себя маску «У меня все окей», но часто эта маска от самого себя и несет под собой часто депрессию и глубокое чувство тревоги. Подросток теряет ориентир на будущее, его личность формируется с нарушениями. В будущем, эти тревоги и депрессии могут принять форму страха самоопределения, выбора профессии, боязни принимать самостоятельные решения.

Сохранение физического и психологического здоровья детей и подростков становится одной из главных задач для родителей и в работе образовательных учреждений. Это целостный подход к здоровью, в котором физическое и психологическое здоровье является связанными общими целями и потребностями человека.

Первичной и важнейшей ступенью в формировании личности является младенчество и раннее детство человека, ребенка, где основное влияние на психологическое здоровье человека оказывают родители, значимые взрослые. Факт рождения, первый год жизни, близость с матерью оказывает основное влияние на психическое и физическое развитие ребенка.

Влияние семейной структуры на формирование личности ребенка неразрывно связано с царящими в семье отношениями и семейной атмосферой. Дисгармония и проблемы в семейные отношения дает ребенку образец агрессивности, асоциального поведения. Что даст основу формирования различных невротических расстройств в будущем у ребенка.

И наоборот, комфортные условия в семье, хорошие отношения между родителями дают хорошую базу для формирования крепкого «Я» у ребенка.

В дальнейшем, задача психологического здоровья детей переходит и на дошкольное и, затем, школьное образовательное учреждение.

Поэтому, роль среды обитания детей - школы, одноклассников, классного руководителя и других учителей оказывает в формировании взрослой личности.

Основным моментом укрепления психологического здоровья детей и подростков является профилактическая работа в школе и дома.

Для снижения уровня школьной тревожности педагогом рекомендуется:

- Создавать психологически комфортные условия времяпрепровождения в школе, обеспечить уважительное отношение к ученикам, искоренять буллинг в отношении учеников
- Поощрять и способствовать самопрезентацию и самовыражение учащихся (высказывание своих мыслей, идей, чувств)
- Создавать ненапряженную обстановку на уроках и во время проверки знаний (устных и письменных)
- Стараться быть добрыми, лояльными и человеколюбивым по отношению к детям
- Предъявлять адекватные требования к обучающимся
- Стараться быть эмпатичными, поддерживающими, понимающими и принимающими, стать не только педагогами, но и друзьями, к которым можно обратиться за мудрым советом, поддержкой и помощью в любой жизненной ситуации.

В семье, родителям рекомендуется:

- Всегда, независимо от своей загруженности, находить время поговорить со своим ребенком. Интересоваться его жизнью, друзьями, знать все его интересы, проблемами вникать его трудности, обсуждать их, советоваться с ребенком и самому давать советы.
- Относиться к своему ребенку как равноправному человеку
- Не унижать ребенка! исключите из практики семейного воспитания крики
- Не требовать от ребенка тех результатов, которые он не может достичь, необходимо сочетать разумную требовательность и похвалу.
- Радоваться вместе с ребенком его победам, оценкам, успехам, даже небольшим.
- Осознавать, что подростковый период – сложный в жизни человека, с пониманием и поддержкой вместе переживать этот переходный период
- Быть добрым родителем, уметь прощать
- Не сравнивать никогда своего ребенка с другими. Понимать, что от этого снижается его самооценка
- Любить своего ребенка, ни смотря не на что!

Выделяются три принципа формирования психологического здоровья детей и подростков:

- Эндогенное предрасположение. То есть от рождения нормально заложенные, здоровые нейронные связи в психике, без повреждений при рождении.
- Здоровая психогенная среда - в семье, школе и среди сверстников
- Своевременная профилактика психоэмоциональных стрессов, депрессий, неврозов в школе и дома.

Психологическое здоровье характеризует личность человека в целом. Это база для формирования взрослой личности в будущем у детей и подростков. Забота о психологическом здоровье детей является такой же важной, как и забота о физическом здоровье.

Благополучная комфортная среда является важнейшим фактором в определении психологического здоровья ребенка.

Педагог-психолог

Е.Р.Бурачевская