**Психологическое здоровье обучающихся**

«**Здоровье – это самое ценное, что есть у человека**»**.**

 По мнению академика Ю.П. Лисицына: «…здоровье человека не может сводиться лишь к констатации отсутствия болезней, недомогания, дискомфорта, оно - состояние, которое позволяет человеку вести нестеснённую в своей свободе жизнь, полноценно выполнять свойственные человеку функции, прежде всего трудовые, вести здоровый образ жизни, т.е. испытывать душевное, физическое и социальное благополучие»

 Здоровье – это состояние организма человека, при котором все его органы **полноценно** функционируют.

 Здоровый человек выделяется уверенной походкой, правильной осанкой и жизнерадостным выражением лица. Он энергичен и активен в делах, успевает сделать многое в течение дня.

Здоровье классифицируется на категории: физическое, социальное и психическое.

**Физически здоровым** человеком является тот человек, у которого нет каких-либо болезней, и все физиологические процессы его организма функционируют правильно.

 **Социальное здоровье** – состояние организма, которое определяет способность человека контактировать с социумом.

 **Психическое здоровье** - это **состояние** благополучия, при котором человек может **реализовать** свой собственный потенциал, продуктивно и плодотворно работать, **проявлять** адекватное поведение и **сохранять** эмоциональный фон.

Таким образом, можно выделить следующие компоненты психического здоровья:

**состояние психического развития ребенка, его душевного комфорта;**

**адекватное социальное поведение;**

**умение понимать себя и других;**

**реализация потенциала развития в разных видах деятельности;**

**умение делать выбор и нести за него ответственность**

**Основные признаки психического здоровья** **определяются:**

**1.Позитивным настроением**, в котором находится человек. И тогда он испытывает полное спокойствие, уверенность в своих силах, вдохновение.

**2. Высоким уровнем психических возможностей**, благодаря чему человек способен выходить из различных ситуаций связанных с переживанием тревоги, страха.

Психическое здоровье должно, как и здоровье в целом, характеризоваться:

- отсутствием психических или психосоматических заболеваний;

- нормальным развитием психики, если речь идёт о её возрастных особенностях;

- благоприятным (нормальным) функциональным состоянием.

Поэтому

**Для того чтобы быть здоровым необходимо научиться поддерживать психическое благополучие своего организма.**

 **Основа психологического здоровья** определяется детско-взрослыми отношениями:

**Нормальные отношения** развиваются при создание условий для развития всего лучшего, что возможно в конкретном возрасте**.**

**Аномальные –** приводят к нарушениям психологического здоровья ребенка, к крайним формам реагирования и проявления.

 **Рассмотрим причины нарушения психического здоровья:**

К ним относятся

1. Соматическое заболевания (дефекты психического развития)

2. Неблагоприятные факторы, стрессы, воздействующие на психику ребенка вызывают у него тревожность.

Становиться ясно, что одна из проблем школьника **– тревожность,** которая выступает **признаком школьной дезадаптации** ребенка, отрицательно влияя на все сферы его жиз­недеятельности: не только на **учебу**, но и на **общение**, в том числе и за пределами образовательной организации, на **здоровье** и **общий уровень психологиче­ского благополучия**.

Выделим **факторы,** воздействие которых способствует формированию и закреплению тревожности.

В их число входят:

недостаточное развитие познавательных функций и волевых качеств;

учебные перегрузки;

неспособность учащегося справиться со школьной програм­мой;

неадекватные ожидания со стороны родителей;

регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации;

а также смена школьного коллектива и / или непринятие детским коллективом

**Выявленные причины тревожности детей объясняют формы проявления тревожности на различных этапах школьного обучения**

Среди признаков школьной тревожности стоит отметить **ухудшение сомати­ческого здоровья** ребенка. Тревожные дети часто болеют и вынуждены по этой причине оставаться дома. Иногда возникают «беспричин­ные» головные боли или боли в животе, резко повышается темпе­ратура. Особенно часто такие со­матические нарушения случаются перед контрольными и экзаменами и характерны для учащихся любо­го возраста — **от первоклассника до выпускника.**

**Нежелание ходить в школу** чаще всего возникает в недоста­точной школьной мотивации, однако свидетельствует, в первую очередь, о том, что ребёнок чувствует себя в школе недостаточно комфортно.

**Отказ от выполнения заданий –** тоже проявление школьной тревожности. Если какое-то задание не получает­ся, ребёнок может просто перестать пытаться его выполнить. Ученики начальной школы, как правило, им­пульсивно бросают ручку с соответ­ствующим эмоциональным коммен­тарием. В подростковом возрасте к такой форме поведения может при­бавиться другая: ребёнок просто не выполняет задание «втихую», не ставя никого в известность об этом. Такая форма проявления школьной тревожности особенно часто наблю­дается в ребенке, который присвоил себе статус «са­мый слабый». Ученик часто не выполняет домашнее задание, мало работа­ет на уроках, не активный (или берет готовые решения из решебников, интернета, не осознавая содержание материала).

**Раздражённые или агрессивные ре­акции** (как вербальная, так и не­вербальная) могут оказаться способом преодоления эмоционального дис­комфорта. Тревожные дети могут «маскировать» эмоцио­нальный дискомфорт тем, что огры­заются в ответ на замечания, прояв­ляют излишнюю обидчивость в от­ношениях с одноклассниками, ино­гда доводящую до драк.

**Рассеянность или снижение концентрации внимания на уроках** — тоже признак тревожнос­ти. Агрессивность, рассеянность указывает на определённый дефект внимания.

Особого внимания заслуживает такая форма проявления школьной тревожности, как **потеря контроля в стрессогенных ситуациях**. Например, ребёнок мо­жет волноваться, отвечая у доски и даже с места, чувствовать дрожь в коленках, посасывание под ложечкой. Могут возникать тошнота, лёгкое головокружение.

Исследования, проводимые в последнее время, показывают, что увеличивается количество детей, получивших различные заболевания за период обучения в школе, в то время как количество детей, отнесенных до обучения в школе по состоянию здоровья к первой группе, не увеличивается.

 **К негативным последствиям** современного образования можно отнести следующие личностные характеристики школьника:

- пассивность и скука на уроке.

- бессилие обучающихся что-либо изменить. Зачастую оно выражается в бунтарских проявлениях: прогулах, плохой академической успеваемости, негативизме;

- формирование беспомощности;

- утрата смысла учебы, чему способствуют случаи несправедливого оценивания реальных способностей учеников, результатов учебной деятельности.

Школа занимает настолько важное место в жизни учеников 1-5 классов, что часто школьные впечатле­ния не оставляют его и во сне, про­являясь в виде **ночных школьных страхов**. Ребёнку могут сниться те ситуации из школьной жизни, кото­рые **вызывают эмоциональный дис­комфорт.**

**Школьная оценка** первоначаль­но вызывает почти магический эф­фект: **ценность хорошей оценки**для многих детей очень высока. Оценка являет­ся для детей начальной школы мотиватором учебной деятельности

Но наблюдения показывают, что к середине подросткового возраста ценность школьной оценки снижает­ся, и она во многих случаях теряет свой мотивирующий потенциал, что выражается в довольно типичной детской фразе: «Двойка?.. Ну и ставьте, мне всё равно».

Поскольку к **6-8-му классу** тревожность становится устойчивой, она может привести к резкому **сни­жению эффективности учебной дея­тельности в ситуации контроля зна­ний**. Лю­бая ситуация проверки знаний, неза­висимо от уровня подготовленности ученика, вызывает у него беспокой­ство, дезорганизует его (вплоть до возникновения соматических симп­томов, отказа от выполнения зада­ний: «Я ничего не знаю, ставьте «два»...»)

Тревога как эмоционально не­приятное состояние может выражаться **в негативизме и демонстративных реакциях.**

Ещё одна типичная форма по­ведения, которая маскируюет тревож­ность, — **«уход» в аддиктивное пове­дение**: увлечение компьютерными играми, музыкой, общение с друзьями, которое сопровожда­ется сигаретой, бутылкой пива и т.д.

**Взрослым надо внимательно отно­ситься к таким эмоциональным со­стояниям детей, которые свидетель­ствуют о наличии ситуативной и личностной тревож­ности и признаках нарушения психологического здоровья.**

 О проблеме здоровья сейчас говорят все. Использование лекарственных средств стало делом обыденным, таким же как прием пищи. СМИ рекламируют «уникальные» оздоровительные комплексы. Закономерно возросло и внимание к здоровью учащихся школ. В последнее время эта проблема стоит очень остро. О неблагополучии здоровья подрастающего населения стали говорить на всех уровнях. К сожалению, отсутствует система охраны здоровья детского и взрослого населения на федеральном уровне. Нет разделения задач, направлений деятельности и полномочий между здравоохранением, образованием и семьей. Это не позволяет рассчитывать, что полностью удастся устранить негативные факторы, влияющие на здоровье школьников

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни .

Самым физиологичным и эффективным из методов регуляции психики следует считать двигательную активность, возможности которой в этом отношении практически безграничны. Оптимальная физическая нагрузка способствует благоприятному, естественному ходу биохимических процессов, которые идут под влиянием гормонов стресса, то есть происходит их своеобразное переключение с механизмов стресса на обеспечение двигательной активности.

 Для формирования психологического здоровья родители и педагоги могут:

* способствовать формированию положительного отношения к себе и принятию окружающих по принципу «я-окей, ты-окей»;
* обучать рефлексивным умениям: навыкам понимания своих эмоций и чувств, и умению выразить их словами, навыкам понимания эмоционального состояния других людей (рассматривание изображений лиц людей с выраженными эмоциями и их обсуждение), умению ставить себя на место другого и умению смотреть на свои поступки глазами окружающих;
* формировать потребности в саморазвитии, через создание условий, способствующих реализации творческих потребностей ребенка;
* уделять своему ребенку достаточно внимания, любви и заботы.

В рамках психолого-педагогического сопровождения необходимо реализовывать диагностику уровня адаптации и универсальных учебных действий учащихся. В связи с этим необходимо:

* проводить игровые минутки во время перемен между уроками, что положительно сказывается на эмоциональном состоянии учащихся;
* организовать конкурсы рисунков, бесед, викторин, игр по станциям на темы: «Мы - за здоровый образ жизни!», «Что такое дружба?», «Моя семья», «Мой класс» и т.д.;
* вовлечь школьников в коллективную работу по созданию классного уголка «Наш дружный класс»: каждый ученик обводит свою ладошку на листе цветной бумаги, вырезает ее, наклеивает в середину фотографию и в виде солнышка все работы размещаются на ватмане в уголке класса.

Таким образом, проведение данных мероприятий способствует формированию положительного отношения к школе, созданию комфортного психологического климата в классе, повышает уровень адаптации учащихся, что является необходимым для укрепления и сохранения психологического здоровья школьников.

Создание родительского клуба способствует сохранению и укреплению психологического здоровья обучающихся. В рамках данного направления, с родителями проводятся тренинги, ведутся дискуссии, предоставляется и разъясняется информация.

Информация, полученная на заседаниях родительского клуба, помогает родителям правильно организовать воспитательную работу и направить их внимание на поддержание эмоционального благополучия своего ребенка.

Для педагогов необходимо проводить семинары и консультации, с целью ознакомления с информацией о возрастных особенностях развития детей и с результатами психологической диагностики, способствующих формированию индивидуального подхода к каждому обучающемуся.

Одним из важнейших аспектов сохранения и укрепления психологического здоровья школьников является, создание благоприятного психологического климата на уроке. Таким образом, решается задача предупреждения утомления учащихся и появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление — это то, что необходимо педагогу для раскрытия способностей каждого ребенка.

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность обучающихся заметно повышается, что в конечном итоге приводит к укреплению психологического здоровья, и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

По окончании урока ученики покидают класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали.

Таким образом, работа по сохранению и укреплению психологического здоровья обучающихся организуется со всеми участниками образовательного процесса: родители, учащиеся, педагоги, психологи и другие специалисты образовательного учреждения.

Школа, организует не только процесс обучения и воспитания, но и создает условия для сохранения и укрепления психологического здоровья обучающихся, с целью успешного развития личности ребенка, и является психологически безопасным и комфортным пространством.

Конец формы