

## Школа- территория здоровья

*Педагог- психолог Сулимова Н.С.*

Человеку необходимо не только физическое здоровье, но психологическое здоровье. Главный критерий хорошего психологического здоровья человека – его успешная социальная адаптация в обществе.

Ключевое слово, характеризующее психологическое здоровье, – это гармония человека как с самим собой, так и с окружающей средой: другими людьми, природой, космосом.

Каковы же критерии психологического здоровья личности?

- ✓ Понимание себя.
- ✓ Позитивное самовосприятие.
- ✓ Способность к самоуправлению.
- ✓ Включенность в эмоционально-доверительное общение со сверстниками.
- ✓ Способность к сопереживанию и принятию других.
- ✓ Сформированность жизненных ценностей и планов.
- ✓ Стремление к гуманистическим ценностям.

Для психологического здоровья норма – это присутствие определенных личностных характеристик, позволяющих человеку не только адаптироваться к обществу, но и развиваясь самому, содействовать развитию общества. Норма – это некий образ, который служит ориентиром для организации педагогических условий ее достижения.

Для эффективной организации психологической поддержки надо определить факторы риска нарушения психологического здоровья детей.

Школьная тревожность – это самое широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения. Школьная тревожность – это специфический вид тревожности, характерный для определенного класса ситуаций – ситуаций взаимодействия с различными компонентами школьной образовательной среды.

Чувство тревоги в школьном возрасте неизбежно, поскольку познание всегда сопровождается тревогой. Познание – это всегда открытие чего-то нового, а все новое таит в себе беспокоящую человека неопределенность. Однако интенсивность переживания тревоги не должна превышать «критической точки», после которой оно начинает оказывать дезорганизирующее, а не мобилизирующее влияние.

Что же способствует формированию школьной тревожности и ее закреплению? Можно выделить несколько факторов. В их число входят:

- учебные нагрузки;
- неспособность учащегося справиться со школьной программой (может быть вызвана различными причинами: повышенным уровнем сложности учебных программ, не соответствующих уровню развития детей;

недостаточным уровнем развития высших психических функций, педагогической запущенностью, недостаточной профессиональной компетентностью учителя; психологическим синдромом хронической неуспешности);

- неадекватные ожидания со стороны родителей (прежде всего ожидания, касающиеся школьной успеваемости). Чем больше родители ориентированны на достижение ребенком высоких учебных результатов, тем более выражена у ребенка тревожность;
- неблагоприятные отношения с педагогами (стиль взаимодействия учителя с учениками, завышенные требования учителя, избирательное отношение к ребенку, нарушающему правила поведения на уроке;
- регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации;
- смена школьного коллектива или неблагоприятные отношения в коллективе (благополучные отношения с одноклассниками являются важнейшим ресурсом мотивации посещения школы). Сохранить психическое и психологическое здоровье у ребенка можно в том случае, если есть благоприятный психологический климат в коллективе.

В школе необходимо создать для ученика такую атмосферу, чтобы он чувствовал себя успешным. Нельзя допускать хронического неуспеха и неудач, поскольку это навсегда может отбить интерес к учению. Что может сделать учитель? Например, намеренно спросить ученика о том, что он хорошо знает и умеет, похвалить, если ребенок сам вызвался отвечать, похвалить за подготовку к уроку. Никогда нельзя допускать, чтобы ученик воспринимал неправильно выполненное задание как показатель собственной неполноценности и личной недостаточности. Излишняя требовательность учителя становится бедствием для учеников с невротической склонностью к панике, с потребностью защищать позитивные впечатления. Ошибка для них – катастрофа, они впадают в отчаяние, вопреки действительности у них возникает чувство «я ничего не умею».

Неблагоприятные психологические состояния и ряд личностных особенностей влекут за собой повышение уровня невротизации, что является признаком дезадаптации и риском для здоровья.

#### Психологически здоровый человек

- умеет адекватно оценивать ситуацию, себя, других людей, свои возможности, достоинства и недостатки;
- владеет своими мыслями, чувствами, действиями в соответствии с ситуацией, своими интересами, индивидуальными возможностями;
- способен находить с людьми общий язык, управлять конфликтами;
- способен действовать;
- способен к достижению и поддержанию необходимого уровня интеллектуальной работоспособности;
- имеет чувство юмора, остроумен;
- способен радоваться жизни, любить и быть любимым;
- принимает себя, удовлетворен своей жизнью, самодостаточен;
- способен сохранять оптимистический настрой даже в трудных жизненных ситуациях;

· стремиться творить добро, помогать, заботиться о ком-либо.

Велика роль школы, семьи, ближайшего окружения школьника в формировании его отношения к учебе, к здоровью, здоровому образу жизни. Образ жизни родителей – модель, по которой ребенок строит свои отношения с миром, в том числе в вопросах заботы о своем здоровье. В подростковом возрасте закономерно усиливается влияние сверстников на формирование установок. При негативном характере этого влияния усиливается риск приобщения к психоактивным веществам, другим вредным привычкам, что постепенно закладывает аргумент многих недугов, проявляющихся годы спустя.

Поэтому родителям, и нам, учителям, необходимо овладеть методами и приемами практической психологии здоровья, что позволит всем нам противопоставить негативным влияниям окружающей среды такую систему ценностей и установок, умений и навыков, которые выступят своеобразным противовесом от многочисленных воздействий природной и социальной среды.

Психологическое здоровье школьника – основа его благополучия в жизни.