

УКРЕПЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

Бадалова Ю.О.

МБОУ «НОЦ»

В последнее время дети школьного возраста часто сталкиваются, как в жизни, так и в школе, с трудностями разного характера, которые оказывают сильное влияние на их психологическое здоровье. По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние телесного, психологического, социального и духовного благополучия, состояние, когда человек позитивно настроен, испытывает чувство удовлетворения. В психологии термин "психическое здоровье" толкуется как "состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений, обеспечивающее адекватную условиям действительности регуляцию поведения и деятельности". Понятие "психологическое здоровье" применимо не только к состоянию отдельной личности, оно также может характеризовать состояние семьи, рабочего коллектива и даже более крупных социальных образований вплоть до страны, цивилизации.

Когда у школьников наблюдается изменение поведения: нарушение конвенциональных и моральных норм, тревожность, агрессию, замкнутость, и тому подобные личностные проявления, в большинстве случаев это свидетельствует о психологическом неблагополучии личности. Ребёнку тяжело самому преодолевать трудные жизненные ситуации, в силу его личностных особенностей, постоянно повышающихся требований общества, усложнения систем образования, возрастания учебной нагрузки, отсутствия поддержки и доброжелательности со стороны близких из-за повышенной занятости.

Каковы же оптимальные условия развития психологически здорового ребёнка?

1. наличие в жизни подростка трудных ситуаций, вызывающих напряжение, которые должны соответствовать возрастным и индивидуальным возможностям подростков;
2. наличие у взрослых в целом положительного фона настроения, иными словами, взрослые должны иметь такие качества, как жизнелюбие, жизнерадостность и чувство юмора;
3. наличие у ребёнка социального интереса, т.е. способности интересоваться другими людьми и принимать в них участие; социальный интерес проявляется в способности ценить жизнь и принимать точку зрения другого.

Педагогам и родителям следует формировать у ребёнка хорошую самооценку, способность противостоять трудностям, учить уверенности в себе. От учителей требуется установление доброжелательного контакта с учениками, что поможет сохранить психическое здоровье ребёнка. Родителям необходимо всячески поддерживать школьника, интересоваться его мнением, уважать его, не сравнивать с другими.

Рекомендации педагогам для снижения уровня школьной тревожности:

- способствуйте и поощряйте самовыражение учащихся (смелое выражение своих мыслей, предложений, чувств и т. д.);
- не создавайте напряжённую обстановку на уроке во время проверки знаний;
- будьте более добросердечными и лояльными по отношению к неправильным ответам учеников;
- предъявляйте адекватные требования к ученикам, не завышать их, способствуя тем самым снижению уровня страха не соответствовать ожиданиям окружающих у учащихся;

- старайтесь быть ближе к ученикам, быть не только педагогами - носителями знаний, но и старшими товарищами, к которым можно обратиться за советом и помощью в трудной жизненной ситуации.

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.

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 создаёт благоприятные условия для сохранения и укрепления психологического здоровья обучающихся, с целью успешного развития личности ребёнка, и является психологически безопасным и комфортным пространством.

Литература

1. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности / Пер.с нем. Г.И. Лойдиной; под ред. Т.А. Гудковой. М.: Мир, 1994. 319 с.
2. Валина Ю.В. Сохранение и укрепление психологического здоровья школьников в условиях современной школы [Электронный ресурс] // Образовательная социальная сеть nsportal.ru URL: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/11/27/...>
3. Сычева В.Н. Психолого-педагогические условия сохранения психического здоровья школьников [Электронный ресурс] // Образовательная

Социальная

сеть

«ИНФОУРОК»

[https://infourok.ru/psihologopedagogicheskie-usloviya-sohraneniya-
psihicheskogo-...](https://infourok.ru/psihologopedagogicheskie-usloviya-sohraneniya-
psihicheskogo-...)