

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств №2 г. Губкина Белгородской области

**«Роль педагогического
коллектива школы и семьи
в укреплении психического здоровья ребёнка»**

«Единственная красота, которую я знаю - это здоровье».
Генрих Гейне-немецкий поэт, классик

«Здоровье – это ничто, но без него мы – никто» -Сократ.

Иванова Лилия Николаевна,
преподаватель теоретических дисциплин высшей категории
2023г.

Введение. Психическое здоровье ребёнка является одной из важнейших составляющих его общего благополучия и успешного развития. Оно определяет эмоциональное, психологическое и социальное благополучие ребёнка, его способность к адаптации и обучению. Однако, современные условия жизни и образования могут оказывать негативное влияние на психическое здоровье детей. В связи с этим, роль педагогического коллектива школы и семьи в укреплении психического здоровья ребёнка становится особенно актуальной.

Ключом к формированию здорового образа жизни является внутренняя потребность быть здоровым. В детстве здоровье не осознается: оно как воздух, как солнце, как данность, не нуждающаяся в размышлении о ней. Взрослый человек может прийти к мысли, что здоровье – это средство, необходимое для достижения профессиональных целей и решения личностных задач. Для пожилого человека здоровье является целью, которой подчинена вся его жизнь. Всемирная организация здравоохранения дает такое определение здоровью: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия», а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

В данном аспекте важно выделить три составляющих здоровья.

- 1-я-Это – Физическое здоровье и его составляющие – спорт, здоровое питание, экология;
- 2-я Социальное здоровье – способность общаться с другими без конфликтов, чувствовать себя ответственным за общество, в котором мы живем, работать для этого и в то же время быть способным ощущать красоту жизни. В здоровом обществе будут здоровые дети;
- 3-я Психологическое здоровье. Основа психологического здоровья - **есть единство жизнеспособности и человечности индивида**; это состояние, характеризующее процесс и результат нормального развития субъективной реальности в пределах индивидуальной жизни;
- «Психологическое здоровье» характеризует личность в целом, в отличие от «психического здоровья», которое имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам. Психологическое здоровье включает в себя разные компоненты жизнедеятельности человека: состояние психического развития
 - ✓ состояние психического здоровья и душевного комфорта ребенка;
 - ✓ адекватное социальное поведение; умение понимать себя и других;
 - ✓ более полная реализация потенциала развития в разных видах деятельности; умение делать выбор и нести за него ответственность.

- **4-я составляющая: Духовная** - морально-этические качества, культура речи, поведения; способность противостоять различным жизненным неурядицам. Здоровье человека зависит не только от работы его органов. Большое значение имеют различные психологические факторы (влечения, эмоции, чувства), - умение управлять своей психикой.

Для того чтобы быть здоровым, необходимо **научиться** поддерживать психическое благополучие своего организма, т.к. большинство заболеваний связано с его утратой человеком.

Термин «психическое здоровье» был введен ВОЗ в 1979 году. Психическое здоровье – это состояние равновесия различных психических свойств и процессов, умение ими владеть, адекватно использовать и развивать. Это позволяет человеку гармонично функционировать в социуме.

Существует несколько основных признаков, по которым можно судить о нормальном психическом здоровье: Позитивное настроение, в котором находится человек. Его основу составляют такие состояния как: Полное спокойствие, Уверенность в своих силах, Вдохновение.

В медицине и психологии существует формула:

Психологическое здоровье = психическое здоровье +
+личностное здоровье.

Психика человека подвижна и динамична. Поведенческие особенности человека зависят от того, какой именно психический процесс происходит в данное время. Совершенно очевидно, что между бодрствующим и спящим человеком имеется отличие: также, отличается несчастный от счастливого, пьяный от трезвого. Психическим состоянием определяется особенность психики личности в конкретный временной промежуток. Доказано, что психическое состояние, в котором пребывает человек, оказывает влияние на психические свойства и процессы, т.к. данные параметры имеют между собой тесную связь. Это темперамент, характер, эмоции, чувства, способности, компетенции, состояния организма и многое другое.

Психологические состояния имеют разную структуру, состоящую из разных компонентов. На физическом уровне могут быть такие проявления: давление, частота пульса, сердечные сокращения, тонус сердца, изменение секреции адреналина, тироксина, глюкокортикоидов и т.д. Моторная сфера имеет изменения в виде громкости голоса, мимики, также меняется ритм дыхания, становится другим темп речи.

Проявления эмоциональной сферы представлены переживаниями отрицательного или положительного значения.

Вред отрицательных эмоций.

Гнев, отвращение, страх- плохо влияют на сердечно – сосудистую систему, ускоряют старение клеток, способствуют развитию кожных болезней, язв, приводят к ожирению, засорению организма солями, вырабатывают стрессовые гормоны, развивают различные заболевания- колиты, гастриты, нарушения работы щитовидной железы, аллергию, приводят к депрессии.

Положительные эмоции – улучшают деятельность организма.

Но от чрезмерной радости любовь может лишить человека и сна и аппетита. А можно получить и инфаркт. Когнитивная сфера проявляется определенным уровнем мышления, прогнозированием событий, возможностью регулировать состояние организма.

На поведенческом уровне от психического состояния человека зависит правильность действий, соответствие поступков требованиям.

Большое влияние состояние психики человека оказывает на коммуникативный уровень.

Сюда входит способность общения с окружающими, способность правильно понимать людей, воздействовать на них адекватными способами.

Психическое здоровье — важная составляющая общего здоровья человека. Все элементы организма взаимосвязаны друг с другом и **НАХОДЯТСЯ** под постоянным контролем нервной системы.

Именно по этой причине состояние психики человека оказывает влияние на деятельность всех систем организма, а их состояние сказывается на психике человека. О психическом здоровье человека можно вести речь при наличии трех компонентов:
отсутствие психических болезней;
развитие психики, соответствующее норме;
нормальное (благоприятное) общее состояние.

Для психики характерна связь между генетической (врожденной) программой и средой обитания. Норму психического здоровья определить очень сложно. Показатель нормы психического здоровья сугубо индивидуален, а границы его достаточно размыты.

Действительно, человек плачет по причине нормальной эмоциональной реакции на чужую или собственную боль; смеется по причине хорошего настроения. Но в отдельных случаях смех и плач могут характеризовать отклонения от нормы. Границы нормы и отклонений настолько нечеткие, что сама нервная система может иметь «пограничное состояние», когда нельзя говорить о здоровье, да и патологией назвать состояние также невозможно. Особенно важно уметь наблюдать за состоянием психики. Причем необходимо контролировать состояние собственной психики и уметь анализировать психику близких людей, особенно детей.

Одной из психических составляющих является состояние напряжения — усилия психики для выполнения того или иного вида деятельности. У разных людей при выполнении одной и той же деятельности может происходить разный уровень напряжения, особенно это заметно у детей. Например, учебный процесс может вызвать у одного ребенка очень высокое напряжение, а другой практически не прилагает усилий. Соответственно, одному ребенку будет требоваться восстановительный период, а другому — нет.

Важным вопросом для определения психического здоровья является выявление его критериев. Для текущей оценки собственного состояния или состояния психики родных и близких можно использовать простые приемы, доступные любому человеку.

Критерий 1: Состояние Сна.

Человеческий организм устроен так, что нуждается в отдыхе, который обеспечивает нам полноценный сон. Именно во сне происходит полное восстановление сил организма, включая психические возможности.

Если по каким-то причинам сон не обеспечивает полноценный отдых, то нужно ответить на вопрос, почему это происходит. Сон — естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир. Сон - это отдых для мозга, это специфическое состояние мозга и всего организма в целом, характеризующееся расслаблением мышц, слабой реакцией на внешние раздражители и рядом других признаков.

Гигиена сна предполагает следующие условия:

Необходимы регулярные вечерние прогулки перед сном; Проветривания комнаты перед сном; Ложиться спать каждую ночь в одно и то же время. Вместе с одеждой необходимо скинуть все дневные заботы; Нельзя плотно ужинать перед сном, пить крепкий чай или кофе; Слишком долгий сон также вреден здоровому организму.

Неполноценный сон бывает по ряду причин:

Неправильный режим дня, при котором продолжительность сна не соответствует потребностям организма. Считается, что человеку для восстановления сил требуется 8 часов сна, но при этом нужно делать поправку на индивидуальные особенности. Некоторым людям достаточно 6-7 часов в сутки (наука знает случаи, когда для полноценного отдыха требовалось 3 — 4 часа сна), а у других людей процесс восстановления сил более длительный и требует 9-10 часов. Особенно часто данное явление встречается у детей. Для поддержания психического здоровья нужно обеспечить его организм полноценным ночным отдыхом. Человек не может заснуть, или спит очень плохо - значит, его мозг теряет возможность для полноценного отдыха. Эта проблема диагностируется как нарушение сна, что приводит к перенапряжению психики и психическим расстройствам. «Сон – это чудо матери природы, вкуснейшее из блюд в земном пиру», - сказал Вильям Шекспир.

Критерий 2:Работоспособность.

Умственная работоспособность характеризуется активным уровнем психических процессов: восприятие, память, мышление и др. Высокий уровень активности, и соответственно, работоспособности, характеризует высокий уровень психического здоровья. Снижение работоспособности приводит к неполноценному функционированию психических процессов, приводящему к ряду последствий: увеличение количества ошибок, вялость, апатия, снижение интереса к деятельности, отставание от темпа деятельности.

В свою очередь, психические отклонения от нормы приводят к вегетативным изменениям и соматическим расстройствам: учащение пульса, повышение давления, головные боли, некомфортные ощущения в области желудка или сердца и др.

Снижение работоспособности является признаком многих психических расстройств и заболеваний, включая различные виды депрессивных состояний. Снижение работоспособности может быть вызвано утомлением (однократной психической усталостью) или переутомлением (постоянное (хроническое) утомление). Низкую работоспособность лучше предотвратить, чем скорректировать.

Для создания условий нормальной работоспособности нужно:

1. Соблюдение режима труда и отдыха;
2. Распределение нагрузки, посильной человеку.

Работоспособность человека зависит от индивидуальных особенностей. Склонность к усталости имеет свой уровень у каждого человека. Работоспособность можно и нужно развивать. Время физического и умственного труда нужно увеличивать постепенно, давая организму привыкнуть к нагрузке. Особенно важно это для детей. Не случайно, ребенок, посещающий дошкольные образовательные учреждения, легче адаптируется к условиям обучения в школе.

На протяжении дошкольного периода его уровень работоспособности повышался средствами грамотной организации занятий от 10-15 минут в младшем возрасте, до 35 минут в подготовительной группе. Количество занятий также увеличивается из года в год, что позволяет встретить период школьного обучения полностью подготовленным.

Причины нарушения психического здоровья.

Сочетание неблагоприятных внешних факторов: семейные, школьные, взаимоотношения со сверстниками, приводят отклонениям в состоянии психического здоровья детей и подростков. Каждый человек испытывает продолжительные нервные перегрузки: стресс, обиду, не справляется с учебными заданиями, происходит истощение возможностей и могут возникать различного рода нервно-психические расстройства -неврозы.

Наиболее типичный невроз у детей школьного возраста – это **неврастения**.

Признаками неврастения являются:

- ✓Повышенная раздражительность
- ✓Быстрая утомляемость
- ✓Расстройство сна
- ✓Сонливость
- ✓Неустойчивое настроение
- ✓Ухудшение аппетита

Вследствие этого, дети страдают болезнями сердца, желудка, кишечника. Таким школьникам очень важно укреплять психику и вырабатывать свой собственный способ психосаморегуляции.

По данным официальной статистики, в мире сегодня:

- 10% населения страдает тяжелыми и хроническими формами психических заболеваний;
- более 400 млн. людей страдает психическими расстройствами;
 - ожидается, что это число будет расти.

При возникновении **утомления - временного снижения работоспособности**- необходим отдых.

Иначе это может привести к переутомлению.

Переутомление проявляется:

В головных болях, слабости, снижении аппетита, нарушении сна, ухудшении памяти, рассеянности. Таким образом, переутомление приводит к нервно – психическим заболеваниям.

Психические травмы.

Бывают случаи, когда психике человека в результате активного воздействия отрицательных факторов окружающей среды, наносится вред. Происходят психические травмы. Они подразделяются на **катастрофические, острые и внезапные**. Психические травмы влияют на самоутверждение, отношение к близким людям, имеют интимно-личностные последствия. Нередко психотравмирующие воздействия приводят к психосоматическим заболеваниям, реактивным состояниям, неврозам. При психической травме присутствует спутанное мышление, образуются пробелы в памяти, внимание становится плавающим. При этом речь человека приобретает странности, нарушается адекватность поступков, нередко развиваются страхи, которые длятся очень длительное время. Такие проявления наступают у человека сразу же после того, как в его жизни произошло травмирующее событие. Например, это может быть переживание катастрофы, неожиданной потери близких, или прочих жизненных ценностей, которые особенно важны для человека.

Когда речь идет о ребенке, психическая травма может возникнуть при физическом наказании, так как ребенок получает моральный удар, страдают болезненные точки в душе ребенка.

В то же время, следует принимать во внимание, что дети иногда устраивают настоящие истерики из-за пустяков, и, тем не менее, при этом возникает психическая травма. Наиболее чувствительные люди особенно часто получают психические травмы: каждый раз, мысленно возвращаясь к пережитому, человек начинает заново переживать стрессовое состояние, и все текущие события видятся ему сквозь негативную призму давней травмы.

Последствия психических травм чаще всего отмечается у детей, которые находятся в дисгармонических отношениях с родителями и педагогами. Отрицательное влияние одного человека на другого называют антропогенезом. Это приводит у детей к ощущению безродности, бесперспективности, нереализованности, опустошенности, к психологическим травмам, бытовому экстремизму, сектантству. Лечение психической травмы.

Несмотря на кажущуюся простоту, психические травмы не всегда безопасны. Люди, имеющие такое состояние, имеют склонность к реализации жизненных сценариев, направленных на саморазрушение. Например, склонность к совершению самоубийства, наркотикам, алкоголизму, стремление совершить уголовно наказуемый поступок, аморальные действия, и прочее. С другой стороны, специалисты утверждают, что людей с такими наклонностями достаточно много и без наличия у них психических травм. Известно, что до 80-ых годов о психотравмах говорили мало, и еще меньше знали. Развитие кризисной психологии ввело понятие психотравма, и сейчас каждый школьник может заявить родителям, что если он не получит, к примеру, новый компьютер, то у него возникнет психическая травма.

■ Конечно, имеются люди, которые действительно имеют предрасположенность к психотравмам, но следует принимать во внимание, что многие просто спекулируют на данном понятии, чтобы иметь возможность управлять своими близкими. Поэтому, чтобы утверждать о наличии у человека данного состояния, необходима помощь квалифицированного психотерапевта.

■ Всегда нужно исходить из того, что исключительно редко встречаются люди, которые искренне довольны своей жизнью, событиями, поведением и поступками окружающих. Жизнь каждого человека проходит в постоянной борьбе с миром. Психологическая травма является ответом на ряд жизненных обстоятельств. Никто не застрахован от предательства, неприятностей, различных потерь.

■ Каждый человек по-своему переживает обиду, стыд, тревогу, и другие отрицательные состояния. Один все забудет, спрячет подальше, а другой демонстративно выставляет напоказ, лелеет свою обиду и душевную боль, ожидая сострадания и понимания окружающих.

■ Все это ведет к сбою нормального образа жизни, и поэтому, если самому невозможно пережить психологическую травму, то просто необходимо получить помощь, обратившись к врачу.

■ **Основу психологического здоровья определяет детско-взрослая общность.**

Она может быть:

Нормальной – когда наблюдается создание соответствующих условий для развития всего лучшего, что возможно в конкретном возрасте. **Аномальной** – дисфункциональной. Именно дисфункциональное составление совместной общности ребенка и значимого взрослого приводит к нарушениям психологического здоровья ребенка к крайним чрезвычайным формам реагирования и самоопределения.

■ Таким образом, способ предупреждения и преодоления нарушений психологического здоровья детей является реабилитация детско-взрослой общности.

Прикладной аспект предполагает исследование психологической реальности в интересах педагогической деятельности. Данная позиция основана на взаимодействии совместной деятельности психолога с родителями, педагогами, врачами и др. специалистами. Для психолога это:

Организация непосредственной работы с психологической реальностью.

Формирование психологом практической помощи в переживании и организации решения проблемных ситуаций, несущих угрозу психологическому здоровью ребенка или обусловленных выраженным нездоровьем. Профессиональная забота психологической службы о здоровье детей предполагает **создание единой системы развивающей и реабилитирующей сред**, у каждой из которых своя специфика и свое назначение. Специфика развивающей среды состоит из следующих составляющих. Основа психического здоровья – полноценное психическое развитие ребенка на всех этапах онтогенеза. Можно назвать следующие признаки психического здоровья: уважение к себе, умение переживать неудачи, независимость, эффективная борьба со стрессом, забота о других людях, комфортное взаимодействие с другими людьми. По результатам данных ВОЗ, психические расстройства российских школьников были вызваны: повышенной утомляемостью, истощаемостью, раздражительностью, навязчивыми страхами, тревогой, мнительностью, демонстративностью, нарушениями сна, зависимостью .

Образование является наиболее общей формой заботы о психологическом здоровье детей. Важнейшие факторы сохранения здоровья детей: благоприятный психологический климат, нравственная атмосфера, сознательное, ответственное и конструктивное родительское поведение.

Актуальные задачи образования:

Содействие в сохранении всех трех составляющих здоровья, посредством различных образовательных программ, воспитание потребности в заботе о своем здоровье и здоровье близких.

Установление взаимодействия с семьей.

Высокий уровень патологии школьников указывает на необходимость создания здоровьесберегающей среды в школе:

создание оптимальных внешнесредовых условий в школе (стиль общения педагогов с учащимися, доступность излагаемого и предъявляемого материала, создание атмосферы заинтересованности и живого поиска знаний, атмосферы психологического расслабления и комфортности);

учет личностных и индивидуальных психических свойств учащихся (тип темперамента, тип утомления, тип нервной системы, ведущий тип восприятия информации и пр.); допуск вариации уроков по видам деятельности: чередование игр и наблюдений, решение практических задач, психоэмоциональные паузы, свободный творческий труд;

рациональное использование педагогом слов, наглядности и действий на уроке. поддержка взаимосвязи между учебными предметами. Подход к обучению должен быть учебно-игровой, трудовой.

Обучение детей в детской школе искусств предполагает:

- проведение интересных и развивающих занятий;
- усиление практической деятельности и самостоятельности на уроках;
- организация профильного обучения с постепенным переходом от одной ступени к другой;
- воспитание иммунитета к асоциальному поведению, рациональное использование поощрений и наказаний;
- оптимальный двигательный режим, правильное питание, соблюдение санитарно-гигиенических норм, формирование здорового образа жизни.

Вот некоторые рекомендации при корректировке и выходе из негативных психических состояний: депрессии, раздражения, гнева. Важно сбалансировать рацион, питаться регулярно, и при этом, забыть про перекусы, принимать пищу нужно в соответствии с графиком. Меню должно быть рассчитано таким образом, чтобы не было недостатков в минералах, витаминах. Можно завести тетрадь успехов, и заносить в нее все то, что удалось, даже мелочи.

Нужно включить в рацион черный шоколад, хотя это может показаться банальным, но и такой способ помогает улучшить ситуацию. Все дело в том, что благодаря шоколаду происходит выброс эндорфинов.

Можно применять способы саморегуляции:

Смех, улыбка, юмор. Отвлекаться: размышлять о хорошем и приятном. Расслабление мышц, т.к. физические нагрузки переключают эмоции.

Рассматривание приятных или дорогих вещей.

Мысленное обращение к Вселенной, Богу, великой идее и т.п.

«Купание» реальное или мысленное в солнечных лучах.

Вдыхание свежего воздуха или молитв, высказывание похвалы, комплиментов, занятие любимым делом. Для баланса эмоций подходит травяная терапия, основу которой составляют травы: одуванчик, ягоды шизандры, осот огородный, корень белого пиона, хризантема.

Также существуют методы и приемы, снимающие раздражение, напряжение: воздействие на биологически активные точки организма, переключение на другой вид деятельности, усиление физической активности.

Правила сохранения психического здоровья для детей, родителей и педагогов.

1. Соблюдайте режим труда и отдыха. Всегда находите возможность перерыва в полноценной и концентрированной деятельности. При невозможности отдыха находите возможность смены вида деятельности, что обеспечит отдых мозгу.
2. Устраивайте себе выходные. Это время нужно использовать для смены видов деятельности.
3. Обеспечьте условия для полноценного сна. При признаках нарушения сна немедленно обратитесь за помощью к специалисту.
4. Никогда не занимайтесь самолечением. Помните, что отдельные медицинские препараты и гомеопатические средства могут оказывать влияние на психику человека.
5. Развивайте собственную работоспособность. Не делайте резких усилий, приводящих к переутомлению.
6. Позаботьтесь об организации рабочего места. Нужно, чтобы оно было достаточно удобным и не вызывало раздражения.
7. Следите за продолжительностью просмотра телепередач: для дошкольников и младших школьников – 1 час, для школьников среднего возраста -1,5 часа, для старшего возраста – 2 часа.
8. Просмотр может быть не более 2-3 раз в неделю.

Психическое и физическое здоровье — явления взаимосвязанные.

Сохраняя свою психику, мы заботимся об организме в целом.

В связи с этим, педагогам ДШИ для укрепления физического и психического здоровья детей рекомендовано:

1. Использование не менее 3-х видов преподавания в течение урока;
 2. необходимо следить за позами учащихся и способствовать их чередованию в зависимости от характера выполняемой работы;
 3. Следить за моментом наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности;
 4. Обращать внимание на темп и особенности окончания урока;
 5. Анализировать урок с позитивных моментов, с того, что понравилось, что показалось интересным, оригинальным;
 6. Использовать в работе физкультминутки и физкультпаузы (норма: на 15–20 минут урока по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3–4 повторениями каждого); следить за эмоциональным климатом во время выполнения упражнений и наличием у школьников желания их выполнять. Все эти необходимые условия только: способствуют развитию детей, удовлетворяют их эмоциональное благополучие, а, следовательно, удовлетворяют их уровень здоровья: укрепляют физическое и психическое здоровье, формируют желание учиться,
- развивают ребенка как субъекта отношений с людьми, с миром и с самим собой.

О том, как сформировать у ребенка хорошую самооценку, уверенность и способность противостоять трудностям, можно порекомендовать несколько конкретных советов:

1. уважительно и доверительно относиться к ребенку;
2. в случае неудачи ребенка необходимо вселить в него уверенность в том, что все должно получиться;
3. родители и педагоги должны демонстрировать ребенку позитивное отношение и уверенность в возможности преодоления жизненных сложностей;
4. детей нельзя обманывать - делать хорошую мину при плохой игре, т.к. дети очень чувствительны к фальши;
5. меньше сравнивать ребенка с другими детьми, особенно если сравнение не в пользу ребенка;
6. чтобы выработать чувство ответственности, необходимо, чтобы у ребенка были дела, за которые отвечает только он (домашние поручения, уроки и т. д.);
7. похвала не должна быть фальшивой, иначе у ребенка возникает чувство собственного бессилия;
8. помощь ребенку необходима тогда, когда он об этом попросит.

Ожидаемый результат

1. Овладение школьниками приемами психологической регуляции.

2. Гармоничное развитие учащихся и максимальная эффективность обучения.

Выводы:

1. Педагогический коллектив школы и семья играют важную роль в формировании и укреплении психического здоровья ребёнка.
2. Для успешной работы по укреплению психического здоровья детей необходимо сотрудничество и взаимодействие между педагогами и родителями.
3. Педагоги должны создавать позитивную психологическую среду в школе, способствующую развитию эмоциональной и социальной сферы ребёнка.
4. Родители должны активно участвовать в жизни ребёнка, обеспечивая ему поддержку и эмоциональную безопасность.
5. Проблемы и трудности, с которыми сталкиваются педагогический коллектив и семья, требуют поиска индивидуальных подходов и разработки комплексных программ по укреплению психического здоровья ребёнка.
6. Рекомендации и решения, предложенные в данном докладе, могут быть использованы педагогами и родителями для эффективной работы по укреплению психического здоровья детей.