Школа, семья и психическое здоровье школьников.

Какой смысл вы вкладываете в понятие «здоровье»?

Существует несколько трактовок понимания здоровья:

а) здоровье как отсутствие заболеваний;

б) здоровье как умение человека осознавать свои потребности и удовлетворять их.

Что, в вашем понимании, есть психическое здоровье человека?

Психическое здоровье – состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности человека.
Психическое здоровье выступает как собственная жизнеспособность индивида, обеспеченная полноценным развитием и функционированием психического аппарата. (Слободчиков В.И.).
Психическое здоровье свидетельствует о наличии душевных сил, необходимых для нормальной жизнедеятельности: человек ясно мыслит, его воля не парализована, он способен контролировать свое поведение, ставить цели, планировать и организовывать свою деятельность и т.п.,
и является предпосылкой здоровья психологического.

Если человек знает о приемах поддержания здоровья, значит ли это, что он обязательно ведет здоровый образ жизни?

Нет. Многие школьники (да и взрослые люди) знают принципы
здорового образа жизни, но (увы!) не следуют им. Чтобы стать
действенным фактором поведения, они до[illegible]т
убеждениями. А это - задача и семьи, и шко[illegible]

Что такое стресс?

Это напряжение организма, направленное на преодоление возникающих трудностей.

К чему, по - вашему, сводится забота о здоровье вообще и о психическом здоровье в частности?

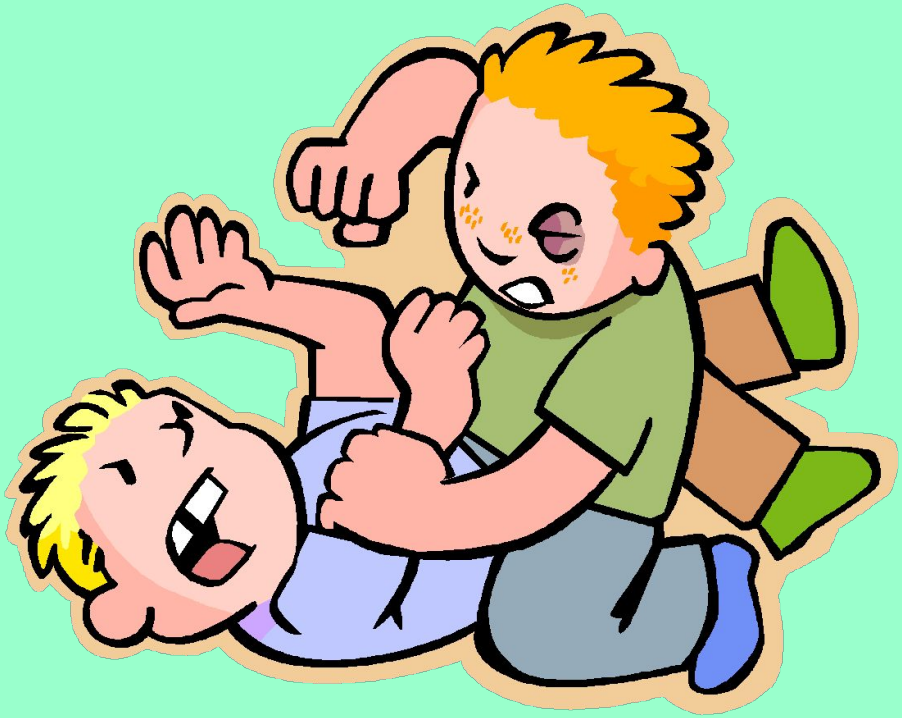
Забота о здоровье сводится не только к отсутствию вредных привычек, здоровой пище и физической нагрузке. Некоторые исследователи уверены, что, в первую очередь, физическое здоровье зависит от душевного равновесия.

От чего зависят сила и продолжительность стресса?

Они очень велики у людей, ставящих перед собой недостижимые цели (например, всегда быть лучшим), пытаются контролировать события, которые от них никак не зависят, не способны корректировать свое поведение в соответствии с ситуацией.

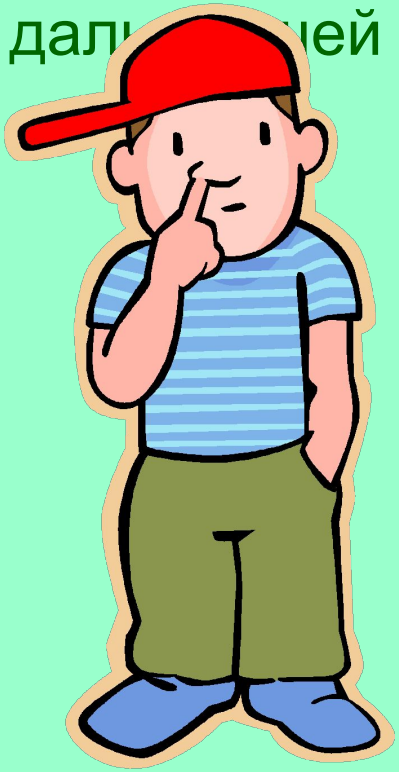
Чем опасен стресс?

Стресс нарушает наши отношения с другими людьми, создает проблемы в семье (а у детей - в школе). Возрастает вероятность конфликтов, после которых человек мучается чувством вины .

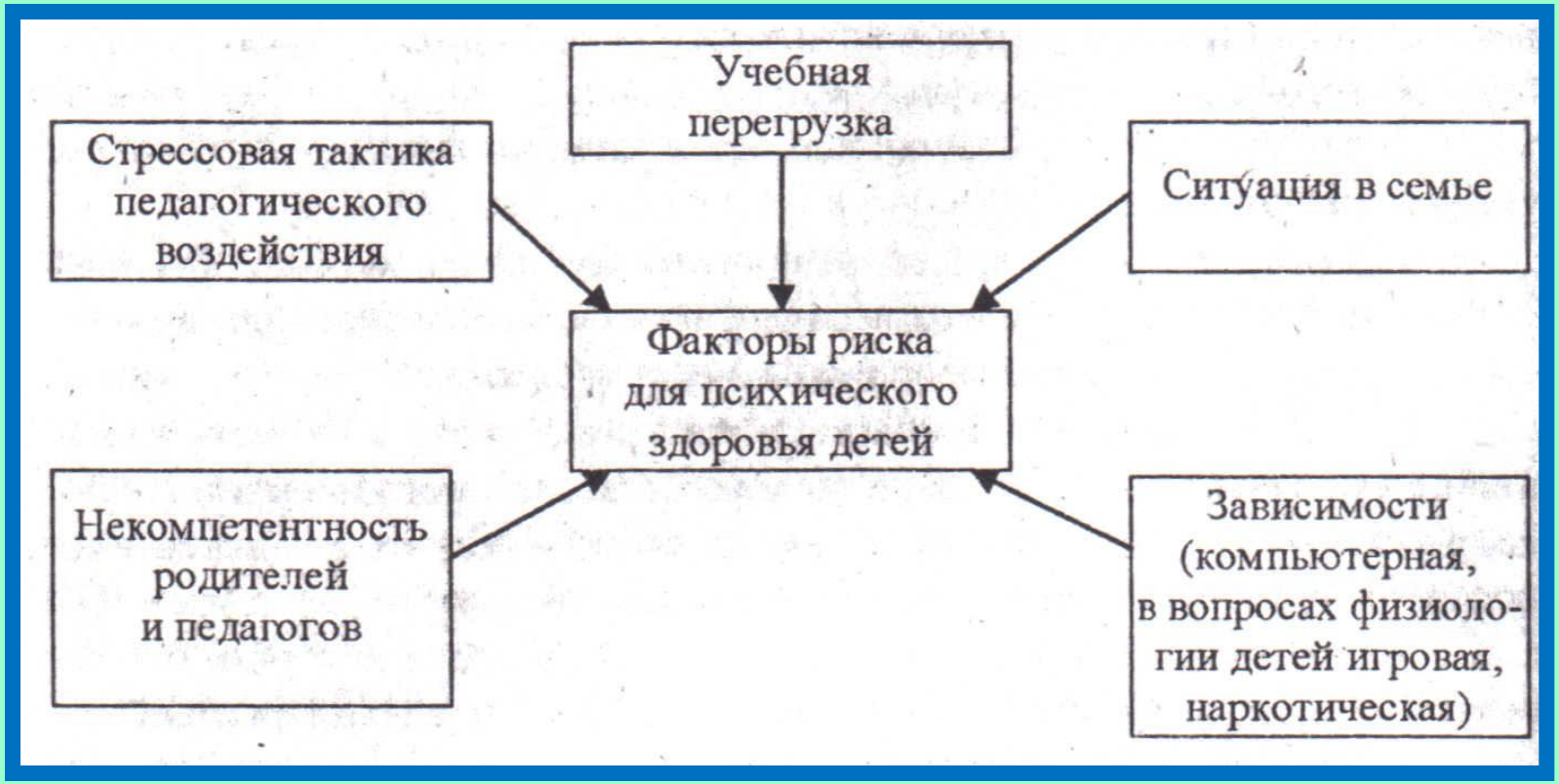


Что такое дистресс?

Различают стресс мобилизующий и стресс разрушительный, безусловно, вредный для здоровья. Стресс переходит в дистресс в тех случаях, когда поиск выхода из тупика сменяется отказом от дальнейшей борьбы.



Воздействия нарушающие психическое здоровье детей



Стрессогенная тактика педагогических воздействий – это систематическое использование окриков или так называемых («психологических пощечин», а также ограничение времени в процессе деятельности. Ребенок испытывает стресс из-за постоянной гонки, неудач, неудовлетворенности взрослых. Школьники, ожидая очередных упреков и даже унижений, находятся в постоянном психологическом напряжении.

Перегрузка - интенсификация учебной деятельности - один из факторов роста нервно-психических нарушений. Большая учебная нагрузка тормозит реализацию возрастных биологических потребностей организма подростка в сне, двигательной активности, пребывании на воздухе.

Ситуация в семьях.

Семья претерпела серьезные изменения. А ведь модель поведения ребенком чаще всего избирается по образцу родителей. Сегодня в заметно утрачивается подвижническое отношение родителей к своим детям. За последние пять лет около 2000 женщин совершили убийство своих новорожденных детей. Каждое шестое преступление в стране совершают женщины, из которых 80 % - матери.

Беспокоит и другое. В благополучных семьях царят жестокость, грубость, какой-то командный, агрессивный стиль взаимоотношений с собственным ребенком. Известный детский хирург, академик Я. Долецкий даже ввел новый -термин - синдром опасного обращения с детьми. Речь идет о физических и психических травмах, причиняемых в семье близкими. Сегодня до 50 тыс. ребят самовольно уходят из семьи, множится число юных бомжей и изгоев, ночующих на вокзалах.

Некомпетентность родителей и педагогов в вопросах физиологического развития ребенка.

Непредсказуемые поступки подростков оказывается, связаны с незрелостью мозга. Лобные доли, отвечающие за принятие осмысленных решений; у подростка функционируют не так, как у взрослых. Учителя, родители должны проявлять терпение и снисхождение к необдуманным поступкам своих подопечных, в надежде, что через какое-то время их мозг заработает в полную силу. Дети «эмоционально мудрых» родителей легче справляются со стрессовыми ситуациями, более успешны в учебе, у них мало проблем со сверстниками.

Зависимости. Это страшная беда, в сети которой попадают многие подростки. Чаще всего - это уход от реальности, которая в чем-то не устраивает ребенка, форма неосознанного протеста.

Наиболее частые нарушения психического здоровья школьников:

Синдром дефицита внимания,

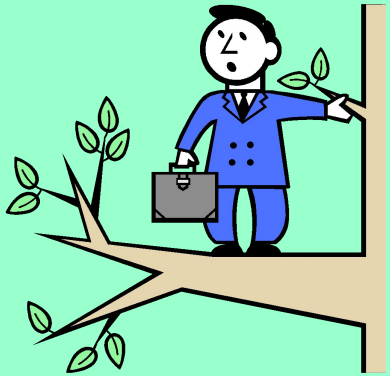
Аддиктивные формы поведения,

Компьютерная зависимость,

Временная некомпетентность.

Синдром дефицита внимания - наиболее частая форма хронических нарушений поведения в детском возрасте. Это состояние, при котором способность к концентрации внимания у ребенка отстает, от его психического развития, не соответствует возрасту и сочетается с выраженной импульсивностью и гиперактивностью. При этом большинство детей с таким синдромом имеют хорошие интеллектуальные способности, но они неуспешны из-за гиперактивности, невнимательности, отвлекаемости. При увеличении учебной нагрузки проблемы детей с синдромом дефицита внимания, как правило, значительно обостряются. Во время уроков им сложно справиться с заданиями; так как они испытывают трудности в организации и завершении работы, письменные работы выглядят неряшливо, в них много недочетов. Частая ошибка родителей и педагогов при воспитании такого ребенка - требовать от него сосредоточенного внимания, усидчивости и сдержанности

Аддиктивные формы поведения - сниженная переносимость трудностей повседневной жизни, скрытый комплекс неполноценности в сочетании с внешне проявляемым превосходством, стремление говорить неправду, обвинять других, уходить от ответственности в принятии решений, стереотипность, повторяемость поведения. Дети с такими формами поведения трудно переживают затяжной конфликт, что приводит к агрессии, самоизоляции или компьютерной зависимости.



Компьютерная зависимость. Учащиеся, склонные к ней, активно стремятся изменить не удовлетворяющее их психическое состояние, которое они считают чаще всего «скучным», «серым». Они не могут найти в реальной действительности того, что способно надолго привлечь их внимание, увлечь, обрадовать. Такие яркие переживания дают им компьютерные «войны» и «стратегии». Если ребенок на ваш запрет реагирует бурно, протестует и пытается демонстративно шантажировать вас, стоит задуматься, так ли безобидно это увлечение.

Временная некомпетентность - один из серьезных стрессогенных факторов. Примеры временной некомпетентности: неспособность четко рассчитать свое время в процессе выполнения контрольной работы, неумение планировать внешкольное время так, чтобы его хватило и на выполнение домашней работы, и на отдых, неумение рассчитывать силы во время полготовки к экзаменам и т.д. Для таких учащихся характерно погружение в психологическое прошлое или, что встречается гораздо чаще - в нереалистичное будущее. Во многих случаях у них неадекватная самооценка, повышенный уровень тревожности, страх перед будущим. Расстройство временной перспективы - причина многих психологических проблем. Подростки с такой проблемой отличаются слабой устойчивостью к стрессовым ситуациям и низкой адаптивностью. Это напрямую связано с психологическим здоровьем.

Спасибо за внимание!