Психолого-педагогические условия сохранения психического здоровья обучающихся

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека, а не только отсутствие у него болезней и физических дефектов.

Здоровье:

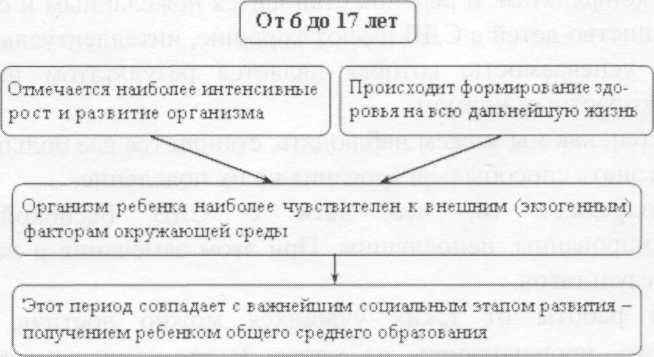
физическое - это состояние человека, которое характеризуется совершенством саморегуляции функций организма, гармонией физических процессов, максимальной адаптацией к различным факторам внешней среды;

психическое — это способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой;

социальное - это мера социальной активности, деятельное отношение человека к миру.

Среди внешних факторов, формирующих здоровье детей и подростков, особую значимость имеют социальные воздействия, которые могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние.

Школьная среда - один из таких мощных факторов, так как у детей от 6 до 17 лет отмечается наиболее интенсивный рост и развитие организма, и происходит формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь. И этот период совпадает с важнейшим социальным этапом развития - получением ребенком общего среднего образования.



Таким образом, на учителя ложится прямая ответственность за состояние здоровья каждого ученика. Поэтому мы должны знать причины тех или иных нарушении здоровья детей и подростков, уметь создавать благоприятные условия для здоровья лицеистов.

Причины психических нарушений:

* поведенческие расстройства (СДВ);
* особенности психического развития ребенка (планирующая функция мышления);
* психофизиологические расстройства (медлительные дети);
* умственная работоспособность в неблагоприятных условиях

(монотонная речь, наглядность);

* эмоциональные расстройства (социометрия);
* отношения «учитель - ученик».

Рассмотрим, как эти причины влияют на психическое здоровье обучающихся.

Одной из причин нарушения психического расстройства являются

поведенческие расстройства. Наиболее частой формой таких расстройств является синдром дефицита внимания (СДВ), чаще проявляющийся у мальчиков 10-13 лет.

Симптомы СДВ:

* невнимательность;
* импульсивность;
* моторная неловкость;
* отвлекаемость;
* гиперактивность.

СДВ обнаруживается у детей из семей всех социальных слоев. У таких детей всегда возникают проблемы во взаимоотношениях с окружающими и, как следствие, происходят нарушения психологического здоровья. Такие дети не могут успешно общаться, устанавливать дружеские отношения со сверстниками. В коллективе они служат источником постоянного беспокойства: шумят; не задумываясь, берут чужие вещи; мешают окружающим, отвлекают их. Все это приводит к конфликтам, и ребенок становится нежеланным и отвергаемым. При этом большинство детей с СДВ имеют хорошие, интеллектуальные способности, но слабую успеваемость, которая является результатом несоответствия их поведения возрастным нормам.

Таких детей, как мы можем наблюдать, становится все больше, и поэтому нам необходимо знать способы реагирования на их поведение.

Нас раздражает то, что дети с СДВ беспокойны, навязчивы, недисциплинированны, непослушны. При этом замечания и наказания не дают желаемых результатов.

Хорошей работы от таких учащихся можно достичь, если увлечь и заинтересовать происходящим на уроке. В этом случае дети с СДВ могут удерживать внимание до нескольких часов. Хуже всего такие дети выполняют задания, кажущиеся им скучными, но если на уроке происходит частая смена деятельности, учитель применяет различные формы и методы работы, а деятельность ребенка подкрепляется похвалой, то это повышает их работоспособность, устойчивость внимания.

Таким образом, мы видим, что роль учителя при работе с этими детьми немаловажная.

социальное - это мера социальной активности, деятельное отношение человека к миру. Среди внешних факторов, формирующих здоровье детей и подростков, особую значимость имеют социальные воздействия, которые могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние.

* социальное - это мера социальной активности, деятельное отношение челов поведенческие расстройства (СДВ);
* особенности психического развития ребенка (планирующая функция мышления);
* психофизиологические расстройства (медлительные дети);
* умственная работоспособность в неблагоприятных условиях (монотонная

речь, наглядность);

* эмоциональные расстройства (социометрия);
* отношения «учитель - ученик».

Рассмотрим, как эти причины влияют на психическое здоровье обучающихся.

Одной из причин нарушения психического расстройства являются поведенческие расстройства. Наиболее частой формой таких расстройств является синдром дефицита внимания (СДВ), чаще проявляющийся у мальчиков 10-13 лет.

Симптомы СДВ:

* невнимательность;
* импульсивность;
* моторная неловкость;
* отвлекаемость;
* гиперактивность.

СДВ обнаруживается у детей из семей всех социальных слоев. У таких детей всегда возникают проблемы во взаимоотношениях с окружающими и, как следствие, происходят нарушения психологического здоровья. Такие дети не могут успешно общаться, устанавливать дружеские отношения со сверстниками. В коллективе они служат источником постоянного беспокойства: шумят; не задумываясь, берут чужие вещи; мешают окружающим, отвлекают их. Все это приводит к конфликтам, и ребенок становится нежеланным и отвергаемым. При этом большинство детей с СДВ имеют хорошие, интеллектуальные способности, но слабую успеваемость, которая является результатом несоответствия их поведения возрастным нормам.

Таких детей, как мы можем наблюдать, становится все больше, и поэтому нам необходимо знать способы реагирования на их поведение.

Нас раздражает то, что дети с СДВ беспокойны, навязчивы, недисциплинированны, непослушны. При этом замечания и наказания не дают желаемых результатов.

Хорошей работы от таких учащихся можно достичь, если увлечь и заинтересовать происходящим на уроке. В этом случае дети с СДВ могут удерживать внимание до нескольких часов. Хуже всего такие дети выполняют задания, кажущиеся им скучными, но если на уроке происходит частая смена деятельности, учитель применяет различные формы и методы работы, а деятельность ребенка подкрепляется похвалой, то это повышает их работоспособность, устойчивость внимания.

Таким образом, мы видим, что роль учителя при работе с этими детьми немаловажная.

Другой причиной нарушения психического здоровья являются - особенности психического развития ребенка.

По плану работы изучались особенности познавательной сферы пятиклассников. Получены следующие результаты: при изучении планирующей функции мышления пятиклассников выяснилось, что из 100 % учащихся, прошедших диагностику, 18 % относятся к теоретическому типу; 66 % - к эмпирическому типу; 16 % - к манипулятивному типу.

К теоретическому типу относятся дети с наиболее развитой планирующей функцией мышления. Для них характерно четкое понимание инструкций и полноценное планирование. Их можно сравнить с шахматистом, который, прежде чем сделать ход, обдумает все возможные результаты. Поэтому учебная деятельность таких обучающихся приводит к эффективным результатам.

Для эмпириков характерна ориентация на внешнюю форму, поэтому им характерен так называемый «подгон» результатов. Стремление к ярко принимаемому результату заставляет искажать, нарушать правило. Для эмпириков вообще характерно стремление подчинить ситуацию своему желанию. Например, по правилу нельзя выполнять действие, но если очень хочется, то могут пренебречь правилом, так как правило для них не средство решения, а внешнее требование и ограничение.

Для представителей манипулятивного типа характерно отсутствие даже пошагового планирования, каждая последующая задача воспринимается как новая. Таким образом, манипуляторы знают, как сделать ход, но не знают зачем. Они обладают желанием решить все задание, не обращая внимания на правильность выполнения действий.

По диаграмме мы видим, что большинство пятиклассников имеют средний и низкий тип планирующей функции мышления, что является нормальным показателем для данной возрастной группы. Но эту особенность необходимо учитывать педагогам, работающим в параллели пятых классов.

Для учащихся данной возрастной группы недопустима информационная перегрузка мозга, учебный материал желательно подавать в виде алгоритмов, чтобы ученик мог наблюдать, как шаг за шагом надо подходить к результату задания, и тем самым учился планировать свою деятельность.

Несформированнность данного навыка в дальнейшем приведет к перегрузке ученика и, как следствие, к состоянию хронического эмоционального стресса и повышенной тревожности. Наличие высокой тревожности у школьников является фактором риска. Повышенная напряженность, эмоциональный дискомфорт могут стать причиной нарушения внимания, снижения работоспособности, повышения утомляемости учащихся, что не только препятствует их успешной учебной деятельности, но и нарушает психическое здоровье, провоцирует различные функциональные нарушения, особенно невротического характера.

Огромное значение для профилактики психологических нарушений, а также для поддержания работоспособности учащихся на сравнительно высоком уровне имеют методы преподавания, эмоциональность, с которой учитель излагает учебный материал. Монотонная речь учителя способствует возникновению у учащихся заторможенного состояния и усталости. Усталость проявляется в снижении работоспособности, в снижении объема памяти, ослаблении внимания, двигательном беспокойстве, отвлечениях.

Учебный материал необходимо преподносить учащимся с максимальной наглядностью, в процессе его изложения следует широко использовать показ - иллюстрации и муляжи, проводить опыты, приводить конкретные примеры и сравнения. Такие уроки не только более доходчивы, но и менее утомительны, потому что при этом раздражается не только слуховой анализатор, как при словесном изложении материала, но и зрительный.

Особого внимания заслуживают эмоциональные расстройства учащихся, связанные с его статусом в ученическом коллективе.

Социометрические исследования в ряде классов из параллели восьмых, девятых классов показали, что в некоторых из них наблюдается большое количество учащихся, изолированных и отверженных по эмоционально-личностным предпочтениям (более 50 %). Это в основном вновь сформированные классы. Такие коллективы носят название «песчаная россыпь».

Другой причиной нарушения психического здоровья являются - особенности психического развития ребенка.

По плану работы изучались особенности познавательной сферы пятиклассников. Получены следующие результаты: при изучении планирующей функции мышления пятиклассников выяснилось, что из 100 % учащихся, прошедших диагностику, 18 % относятся к теоретическому типу; 66 % - к эмпирическому типу; 16 % - к манипулятивному типу.

К теоретическому типу относятся дети с наиболее развитой планирующей функцией мышления. Для них характерно четкое понимание инструкций и полноценное планирование. Их можно сравнить с шахматистом, который, прежде чем сделать ход, обдумает все возможные результаты. Поэтому учебная деятельность таких обучающихся приводит к эффективным результатам.

Для эмпириков характерна ориентация на внешнюю форму, поэтому им характерен так называемый «подгон» результатов. Стремление к ярко принимаемому результату заставляет искажать, нарушать правило. Для эмпириков вообще характерно стремление подчинить ситуацию своему желанию. Например, по правилу нельзя выполнять действие, но если очень хочется, то могут пренебречь правилом, так как правило для них не средство решения, а внешнее требование и ограничение.

Для представителей манипулятивного типа характерно отсутствие даже пошагового планирования, каждая последующая задача воспринимается как новая. Таким образом, манипуляторы знают, как сделать ход, но не знают зачем. Они обладают желанием решить все задание, не обращая внимания на правильность выполнения действий.

По диаграмме мы видим, что большинство пятиклассников имеют средний и низкий тип планирующей функции мышления, что является нормальным показателем для данной возрастной группы. Но эту особенность необходимо учитывать педагогам, работающим в параллели пятых классов.

Для учащихся данной возрастной группы недопустима информационная перегрузка мозга, учебный материал желательно подавать в виде алгоритмов, чтобы ученик мог наблюдать, как шаг за шагом надо подходить к результату задания, и тем самым учился планировать свою деятельность.

Несформированнность данного навыка в дальнейшем приведет к перегрузке ученика и, как следствие, к состоянию хронического эмоционального стресса и повышенной тревожности. Наличие высокой тревожности у школьников является фактором риска. Повышенная напряженность, эмоциональный дискомфорт могут стать причиной нарушения внимания, снижения работоспособности, повышения утомляемости учащихся, что не только препятствует их успешной учебной деятельности, но и нарушает психическое здоровье, провоцирует различные функциональные нарушения, особенно невротического характера.

Огромное значение для профилактики психологических нарушений, а также для поддержания работоспособности учащихся на сравнительно высоком уровне имеют методы преподавания, эмоциональность, с которой учитель излагает учебный материал. Монотонная речь учителя способствует возникновению у учащихся заторможенного состояния и усталости. Усталость проявляется в снижении работоспособности, в снижении объема памяти, ослаблении внимания, двигательном беспокойстве, отвлечениях.

Учебный материал необходимо преподносить учащимся с максимальной наглядностью, в процессе его изложения следует широко использовать показ - иллюстрации и муляжи, проводить опыты, приводить конкретные примеры и сравнения. Такие уроки не только более доходчивы, но и менее утомительны, потому что при этом раздражается не только слуховой анализатор, как при словесном изложении материала, но и зрительный.

Особого внимания заслуживают эмоциональные расстройства учащихся, связанные с его статусом в ученическом коллективе.

Социометрические исследования в ряде классов из параллели восьмых, девятых классов показали, что в некоторых из них наблюдается большое количество учащихся, изолированных и отверженных по эмоциональноличностным предпочтениям (более 50 %). Это в основном вновь

сформированные классы. Такие коллективы носят название «песчаная россыпь».

На статус ученика в группе младших подростков немалое влияние оказывает отношение к нему педагога. Если учитель выделяет ученика, то статус его становится выше, если же педагог демонстрирует негативное отношение, то статус подростка падает, и это становится источником переживаний школьника. В связи с этим хочется пожелать, чтобы педагоги демонстрировали ровное и доброжелательное отношение ко всем обучающимся.

Какой бы фактор, влияющий на психологическое здоровье учеников, мы ни затронули, он неизбежно нас подводит к главному, а именно: на формирование психического состояния школьников влияют взаимоотношения учителя и учеников.

Неправильное поведение педагога может создавать психотравмирующие ситуации, неблагоприятно сказывающиеся на психическом состоянии учащихся. Ученик чаще всего остро ощущает недоброжелательность педагога, и это провоцирует усугубление тех черт, которые подобное отношение вызывало: пренебрежение учебным предметом, дальнейшее снижение успеваемости, грубость в ответах. Это, в свою очередь, влечет усиление антипатии со стороны педагога, и таким образом возникает порочный круг, создающий невыносимую ситуацию, порождающую у одних школьников страх, у других - резкие реакции протеста, отказы от посещения школы, то есть многообразные проявления неврозов.

В противовес этому доброжелательность учителя, вовремя сказанное слово ободрения и справедливая, хотя и строгая оценка успехов, уважительное