

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ

Здоровье ребенка - одно из важнейших условий успешности обучения и развития в школьном возрасте. По мнению медиков, возраст от 1 года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60 лет. Именно в этот период закладываются основы здоровья будущего взрослого человека, его привычки, формируется шкала ценностей, жизненных приоритетов. У современных школьников высокими темпами растут нервно-психические и вегетативно-сосудистые расстройства, нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта.

Высокие учебные нагрузки, особенно в старших классах, не позволяют детям двигаться, спать и отдыхать столько, сколько положено по возрасту, стрессы в семье и школе, нерациональное питание, многие дети посещают учреждения дополнительного образования. Это сказывается на самочувствии, нагрузки сопровождаются психоэмоциональным напряжением, невротизацией и могут стать причиной нарушения психического здоровья.

Психологическое здоровье, как составная часть здоровья, - важнейшее условие для сохранения высокой учебной мотивации учащихся, способствует становлению личности, повышает работоспособность, стабилизирует внимание и память. Зависимость между нарушениями психологического здоровья и низкой учебной успеваемостью давно доказана. Имеются сведения о том, что эмоциональный комфорт, а также степень утомления учащихся, уровень их невротизации зависят от учебной нагрузки, построения режима обучения, отношения учащихся к учебе. Поэтому проблема сохранения физического и духовного здоровья, равновесия является актуальной для современной школы.

В нашей гимназии проводится большая работа по формированию культуры здоровья. Цель работы в классе: способствовать формированию стойких убеждений в необходимости быть здоровым, чтобы быть успешным в учении, общении, в жизни. Для этого необходимо воспитывать у учащихся отношение к здоровью как к ценности, способность использовать информацию, которая служит сохранению и укреплению здоровья, выработать конкретные привычки здорового образа жизни. Работа строится с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей учащихся.

Важным показателем здоровья является душевное равновесие. С целью формирования навыков умения владеть собой в любых ситуациях, правильно строить отношения с окружающими, умения понимать других людей, поддерживать ровное устойчивое настроение используется цикл классных часов «Часы заинтересованного общения». Были проведены классные часы по темам «Как нас воспринимают люди», «Просто хочется рвать и метать», «Мы поссоримся и помиримся», «Внимание и внимательность» по материалам журнала «Классный руководитель» №1-2007. Упражнения «Испорченный телефон», «Интонация», «Крокодильчики», «Передача эмоций», «Доброе животное», «Интервью» (журнал «Здоровье детей» № 12-2007) помогают избавиться от недовольства и плохого настроения, а отрицательные эмоции не переходят в агрессию, снижают тревожность, развивают умение почувствовать другого и вносят определенный вклад в культуру здоровья школьников. Серия

классных часов «Формирование уверенного поведения» затрагивает вопросы о трудных ситуациях, которые бывают в жизни каждого, из-за которых портится настроение, ощущается дискомфорт. Учащиеся самостоятельно формулируют выводы о том, чем мы можем помочь себе сами, заменив темные мысли на светлые, потому что безвыходных ситуаций не бывает. На вопрос что в них изменилось?, учащиеся отвечают: «Мы меньше ссоримся, перестали дразниться, стали дружнее, отдельные ученики стали терпеливее».

Важное значение в младшем и среднем школьном возрасте имеет игра. В игре тренируются внимание, опорно-двигательный аппарат, способность быстро принимать решения и выходить из критических ситуаций, вырабатывается чувство коллективизма и взаимовыручки. Юмор, дух соревнования благоприятно влияют на психическое здоровье детей, развивая важное умение радоваться жизни. Поэтому в ежедневные прогулки обязательно включаются подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Забери мяч», «Лучший дриблинг» и другие. Традиционными стали дружеские встречи по пионерболу среди начальных классов, «День здоровья», интересно и всегда оживленно проходят «Веселые старты». Своеобразным способом снять напряжение может стать групповая игра «Вышибалы на подушках». Вместо мяча используют мягкие игрушки. Одна команда - на матах, ее «закапывают» подушками игроки другой команды в рамках дозволенного. Потом дети вылезают и меняются местами. Побеждает та команда, которая быстрее «выкопалась», поэтому можно забрасывать игрушками тех, кто пытается выбраться. Младшие школьники любят игру «Шалтай- болтай». Все встают в хоровод, взявшись за руки, можно сидеть на стуле, стоять на коленях на матах. На строчки «Шалтай- болтай сидел на стене» все начинают раскачивающие движения. Далее «Шалтай- болтай сидел на стене, Шалтай- болтай» (первый слог качаемся вправо, второй - влево; «свалился во сне»)(сидя на стуле не опуская рук, наклоняемся до пола или падаем на пол. Потом поднимаемся и снова раскачиваемся на слова « и вся королевская конница, и вся королевская рать не может болтая, шалтая- болтая (раскачиваемся) собрать!» Снова падаем. С целью оздоровления детей в режим работы гимназии включена динамическая пауза с обязательными подвижными играми и прогулками. Подвижные игры стимулируют дыхание, работу сердечно- сосудистой системы, тем самым физиологически и энергетически укрепляя здоровье школьников.

В процессе ориентации учащихся на здоровье трудно обойтись без создания идеала здорового человека. Эффективный способ достижения этой цели - знакомство с выдающимися учеными, писателями, которые стали символом здорового образа жизни. Примерами могут служить факты из биографий Толстого, Суворова, Чехова и других замечательных людей. С целью просвещения и профилактики вредных привычек проводятся беседы: «Как сохранить зубы здоровыми», «Очки очками, а без глаз нельзя» и др. Ежегодно проходит «Театр Здоровья» среди учащихся 1 -5 классов, приуроченный к Всемирному дню здоровья. В классе силами учащихся оформляется уголок «Единственная красота - это здоровье». Здесь размещается информация о том, что нужно делать, чтобы быть здоровым, физкультминутки, комплексы физических упражнений на формирование осанки, гимнастика для глаз, правила ухода за кожей, комплекс приемов антистрессового массажа и др.

К сожалению, психологическая служба в школе отсутствует. Педагог сам должен быть тактичным, проявлять доброжелательность, жизнерадостность, а в стрессовых ситуациях - сдерживать проявление резкости, вспыльчивости, неуравновешенного поведения. Педагогу необходимо знать реакции детей на стресс: гнев, агрессия,

нарушение дисциплины. На эмоциональные нагрузки дети часто реагируют истерикой. Необходимо поддерживать неуспевающих учеников, позволять им почувствовать себя полноценными членами коллектива.

Роль родителей в формировании психического здоровья детей неоценима. С целью просвещения родителей проводятся индивидуальные беседы по мере необходимости, тематические собрания на темы: «Режим это серьезно», «Как победить детские страхи», «Поведение ребенка и взрослого в ситуации наказания», «Стили семейного воспитания», «Надо ли ругать за плохую успеваемость» и др. Функция учителя - донести до родителя мысль, что ребенок живет в своем темпе, у него есть свой индивидуальный темп развития, своя скорость перемен. Необходимо полное принятие проблем ребенка, общаться как можно больше. Ученику любого класса нужна хотя бы сорокаминутная прогулка после школы.

Таким образом, совместная работа родителей, педагогов, психологов и медиков должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения.