

РАЗДЕЛ 5. ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ПОВЕДЕНИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ В ДИАДЕ «ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ – СЕМЬЯ»

ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Ионина О.С.

Шадринский государственный педагогический университет, г. Шадринск

Анализируя условия современной нам действительности, приходится констатировать ряд моментов, негативным образом сказывающихся на психическом и психологическом состоянии человека, подрывающих психологическое здоровье личности. К таким негативным моментам можно отнести ускорение темпов жизни, ежесекундные информационные перегрузки, большое количество стрессогенных факторов, систематически влияющих на нас, постоянно меняющиеся условия жизни в современном обществе.

Таким образом, можно отметить, что современное общество само по себе нарушает гармоничный ход развития личности, продуцирует ощущение небезопасности, что в конечном итоге не может не сказаться на состоянии здоровья человека. Конечно, в первую очередь, от подобных воздействий страдает неокрепшая психика, несформировавшаяся личность ребенка. Именно психологическое здоровье современного ребенка и привлекает все более серьезное внимание специалистов в области педагогики и психологии, поскольку общество для своего полноценного развития заинтересовано в поддержании здоровья своих граждан.

Личность, здоровая в психологическом плане может жить полноценной жизнью, проявлять себя в обществе, при этом, чувствовать себя счастливой и благополучной, состоявшейся. Психологически здоровый человек способен любить и ценит не только себя, но и других людей, способен доверять миру и выстраивать с ним гармоничные отношения. Только наличие психологического здоровья позволяет каждому из нас найти согласие с самим собой, достичь некой гармонии внутри личности и с окружающим миром. Подобное состояние позволяет человеку самоактуализироваться, раскрыть весь личностный потенциал, проявлять себя в качестве творца и созидателя.

Характеризуя здоровую в психологическом плане личность, чаще всего отмечают, что основными ее чертами являются соответствие поведения человека его социальной роли, социальному контексту, гармонично развитая эмоциональная сфера, умение контролировать, проявлять свои эмоции, устанавливать гармоничные отношения с окружающими, умение понимать себя, осознавать свои действия и поступки, нести за них ответственность [1], [2]. Кроме того, здоровый в психологическом плане человек умеет преодолевать разнообразные преграды, возникающие на его жизненном пути, знает, как разрешить проблемные, эмоционально насыщенные ситуации. Такой человек может найти необходимый ресурс, для разрешения любой жизненной проблемы или неудачи.

Анализируя многочисленные факторы, наиболее воздействующие характер здоровья современного ребенка, выделяют внешние (социальные) и внутренние (психологические) факторы.

Действие внешних средовых факторов является тем более выраженным, чем младше ребенок. Личность формируется только благодаря воздействиям социальной среды, и, следовательно, нарушения этой среды могут нанести непоправимый вред подрастающему существу. Психологически же здоровое окружение - это некий идеал, найти который в наши дни практически невозможно. Вследствие чего, личность маленького ребенка является изначально травмированной этим нездоровым окружением.

Современные родители имеют огромное количество проблем, вызывающих у них эмоциональное напряжение. Жизнь человека характеризуется чрезмерной загруженностью, невротизацией, возникновением большого количества жизненных проблем, при несформированной культуре решения этих проблем безопасным путем. Чаще всего люди не обращают внимание на свои внутриличностные конфликты, отрицают их, либо считают их нормой, вымещают разочарование от собственной жизни на окружающих, не обращаясь за квалифицированной помощью к специалистам психологического профиля. Подобная личностная дисгармония родителей находит свое отражение в развитии детей и оказывает негативное влияние на их психику.

Характеризуя социальные факторы, необходимо отметить особую роль социально-культурных характеристик, к ним можно отнести особенности уклада жизни современного общества, уровень культуры, требования, предъявляемые к личности человека как представителя группы, государства, политический строй.

Среди социально-экономических факторов особая роль принадлежит бытовым условиям, созданным в семье, оказывающую воздействие на уровень психологического благополучия личности, высокая загруженность родителей, посещение ребенком дошкольных образовательных организаций и так далее.

Особое внимание среди всех социальных факторов следует уделять социально-психологическим, которые оказывают самое значительное воздействие на состояние психологического здоровья ребенка. К этой группе могут относиться проблемы во внутрисемейных отношениях, нарушения в структуре детско-родительских отношений, в структуре семейного воспитания, супружеских отношений.

Психологи и педагоги наиболее пристальное внимание при поддержании психологического здоровья ребенка традиционно уделяют внутренним, психологическим факторам: черты личности ребенка, осложняющие процесс его социальной адаптации, особенности нервной системы человека, позволяющие ему функционировать как психологически здоровая личность [3, с. 145].

Характеризуя психологически здоровую личность, в первую очередь хочется отметить ее способность сопротивляться стрессовым ситуациям. Следовательно, анализируя личность ребенка, нужно своевременно выявить и осуществить коррекцию тех психологических черт, которые снижают

возможности организма противостоять стрессу. В практике работы школьных психологов довольно часто приходится иметь дело с диагностикой личности обучающихся, определением динамических свойств нервной системы, проявляющиеся в чертах темперамента.

В исследованиях Я. Стреляу отмечается, что важнейшей характеристикой энергетического уровня поведения является реактивность – отношение силы реагирования к вызвавшему стимулу. Именно от этого свойства зависит то, в какой степени личность устойчива к стрессу. Логично предположить, что если ребенок отличается высокой степенью реактивности, то от него следует ожидать чрезмерно сильной реакции на самые незначительные стимулы. Критика в его адрес будет восприниматься излишне болезненно, негативные жизненные события будут вызывать массу негативных эмоций, снижение эффективности в деятельности, что в конечном итоге спровоцирует возникновение стресса. Кроме того, такие дети могут отличаться выраженной личностной тревожностью, страхами, сниженной работоспособностью. Если ребенок относится к категории слабореактивных детей, то для него характерной будет незначительная реакция на сложные и проблемные ситуации, замечания окружающих могут улучшить их деятельность. Такие дети значительно спокойнее переносят ситуацию критики, в целом они более устойчивы к стрессогенным ситуациям.

Таким образом, такой показатель как реактивность уже может служить своего рода маркером того, насколько может быть личность благополучной в плане психологического здоровья.

Продолжая список личностных свойств, характеризующих состояние психологического здоровья ребенка, можно согласиться со словами В.А. Бодрова, отмечавшего, что прежде всего, на состояние психологической устойчивости личности оказывает воздействие уровень жизнерадостности. Автор отмечает, что жизнерадостные люди наиболее психологически устойчивы, соответственно менее устойчивы люди с пониженным фоном настроения. Также значимыми свойствами, воздействующими на степень психологической устойчивости, являются: локус контроля, самооценка и критичность. Локус контроля определяет то, как человек воспринимает происходящие с ним события, кого считает ответственным за все происходящее с ним. Для лиц с экстернальным локусом контроля свойственно стремление перекладывать ответственность за происходящее с ними на окружение, по большому счету они убеждены в том, что не влияют на события своей жизни. Данный тип личности больше подвержен стрессам. В свою очередь, интерналы, считающие, что именно они ответственны за все, что с ними происходит, являются более психологически устойчивыми и менее подвержены стрессам.

Важным показателем психологического здоровья личности, является устойчивая самооценка. Самооценка является эмоциональным образованием, отражающим отношение человека к самому себе, своим достижениям, победам и поражениям. Кроме того, самооценка сказывается на том, как человек воспринимает себя в социуме, как личность проявляет себя в стрессовых ситуациях. Самооценка может быть неадекватно заниженной, завышенной и адекватной. В случае заниженной самооценки ребенок не верит в себя, для него

характерен страх неудачи, что особенно ярко проявляется в ситуации проверки, характерной для школьной жизни, в частности возникает предэкзаменационный стресс. У этих детей может возникнуть ситуация выученной беспомощности, приводящая к тому, что человек отказывается от любых попыток достичь своей цели, формируется стойкая убежденность своей неуспешности, вместе с тем присутствует высокая тревожность и глубокие переживания. Высокая самооценка является наиболее благоприятным фактором сохранения психологического здоровья ребенка, но, к сожалению, она снижается в условиях школьной жизни и достигает своего минимума к подростковому возрасту у большинства школьников. Что свидетельствует о том, что усилия психолога и педагогов должны быть направлены на поддержание самооценки детей на высоком уровне, а в случае необходимости вести целенаправленную работу на повышение самооценки школьников. Только личность с высокой самооценкой способна адекватно оценивать сложные ситуации, вовремя находить пути и средства разрешения самых сложных ситуаций.

В процессе поддержания психологического здоровья ребенка необходимо обращать первоочередное внимание на внешние факторы, на его окружение, поскольку, чем младше ребенок, тем опаснее может быть для него воздействие негативных влияний среды. Именно поэтому, диагностируя серьезное личностное неблагополучие детей раннего детского и дошкольного возраста, психолог с полным правом может говорить о «токсичном» воздействии на него окружения, и работа должна вестись именно с близкими взрослыми, а во вторую очередь уже с ребенком.

Так, в младенческом возрасте факторами риска для психологического здоровья ребенка являются нарушения в сфере общения, к которым можно отнести как дефицит общения, так и ситуация переизбытка общения, вызывающая перевозбуждение ребенка. Существенный вред дошкольнику наносит воспитание в стиле гиперопеки со стороны родителей, особенно в ситуации нарушения супружеской структуры, что блокирует развитие его самостоятельности и независимости. Наряду с психологическими проблемами, такими как тревожность, недоверие к окружающему миру, многочисленные страхи, неуверенность, подобная ситуация приводит и к возникновению психосоматических нарушений. Психосоматические нарушения у ребенка всегда являются показателем нарушений в семейной системе.

Таким образом, наилучшей профилактикой психологического здоровья дошкольников будет являться наличие здоровой психологически личности взрослого, который способен понять себя, свои потребности, выстроить процесс бесконфликтного общения с ребенком, понять внутренний мир своего ребенка, его проблемы и переживания.

С возрастом круг общения ребенка расширяется, увеличивается и количество негативных в психологическом плане воздействий, но даже они преломляются сквозь сформировавшиеся к этому возрасту личностные конструкты. В младшем школьном возрасте наиболее серьезным фактором риска становится ситуация, когда ребенку предъявляются завышенные требования, не соответствующие его возможностям. Школа сама по себе является существенным фактором риска нарушения психологического здоровья

ребенка, поскольку представляет собой ситуацию жесткого оценивания личности ребенка по очень ограниченному количеству критериев, что может создать ситуацию неуспеха и приводить к снижению самооценки детей, в качестве компенсации может возникнуть протестное поведение, бегство в болезнь...

Школу можно рассматривать как место, где происходит один из важнейших психосоциальных конфликтов взросления, также имеющих своей целью достижение независимости и самостоятельности, умения адаптироваться к самым разным ситуациям без ущерба для здоровья, что и является показателем психологически зрелой и здоровой личности.

Следовательно, необходимо целенаправленно создавать на уровне образовательной организации такие условия, которые будут способствовать поддержанию психологического здоровья детей. Прежде всего, необходимо формировать умение противостоять стрессам, развитие у ребенка способности к стрессоизменчивости.

Невозможно исключить из жизни детей все психотравмирующие ситуации, да делать этого нельзя, нужно научить адекватно воспринимать любую жизненную сложность, искать ресурсы, средства для ее разрешения.

Одним из важнейших условий становления психологического здоровья является наличие некоторого напряжения, побуждающего к действию. Как говорит В. Франкл, современное общество благосостояния испытывает недостаток напряжения. Как следствие этого у многих людей развивается глубокая апатия, появляется новый тип невроза, отличительным признаком которого является недостаток инициативы и интереса.

Итак, можно сделать вывод, что наличие в жизни ребенка трудных ситуаций, вызывающих напряжение, является одним из важнейших педагогических условий становления психологического здоровья. Необходимо иметь в виду, что трудность ситуации и вызываемое напряжение соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям детей. При этом задача взрослых – не помощь в преодолении трудных ситуаций, а помощь в поиске их смысла и обучающего воздействия.

Очень важно для сохранения психологического здоровья детей уметь поддерживать у них положительный фон настроения.

В соответствии с теорией М. Аргайла, приподнятое настроение повышает успешность человека, способствует тому, что он с легкостью разрешает даже самые сложные проблемы. Но настроение детей во многом определяется настроением окружающих их взрослых. Следовательно, основная работа по поддержанию психологического здоровья детей – это работа с теми взрослыми, которые находятся рядом с ними. Как отмечал Э. Фром, для педагогов и родителей должна быть характерна так называемая биофильная ориентация, т.е. ориентация на жизнь, любовь к жизни во всех ее проявлениях. У взрослых обязательно должны присутствовать такие качества, как жизнелюбие, жизнерадостность и чувство юмора, только тогда можно говорить об оптимальных условиях становления психологического здоровья детей. В педагогической деятельности особую роль необходимо отводить юмору, вводить элемент комического в повседневное общение, в воспитательный и

учебный процесс. Подобные приемы способны разрядить обстановку, внушают детям оптимизм, устраняют излишнюю нервозность, облегчают действия всех познавательных процессов, что положительным образом сказывается и на учебной успеваемости школьников. По мнению С.Л. Рубинштейна, юмор взаимосвязан с саморегуляцией личности. Поскольку чувство юмора позволяет человеку более спокойно взглянуть на сложившуюся ситуацию, сохранить душевное равновесие и, тем самым препятствует возникновению стрессовой ситуации. Таким образом, можно отметить, что важным условием сохранения психологического здоровья школьников является наличие у педагогов выраженной экспрессии оптимизма и эффективное использование ими приемов комического в педагогическом процессе.

Следующей важной задачей педагогов является формирование у детей умения поддерживать у себя положительный фон настроения. Положительный фон настроения – наличие у учащегося душевного равновесия, т.е. способности в различных ситуациях приходить к состоянию внутреннего покоя. По мнению Э. Динера, для полноценной жизни человеку необходимо наличие способности быть счастливым как черты характера, развитие которой начинается еще в детстве. Для этого родителям необходимо формировать у детей прежде всего установку на радостное восприятие жизни, учить находить разнообразные источники положительных эмоций (преимущественно нематериальные) и, конечно, самим быть счастливыми людьми. По мнению М. Фордайса, у ребенка, воспитанного счастливыми родителями, на 10-20 процентов больше шансов самому стать счастливым.

Сформировать оптимистический взгляд на миру ребенка можно, если обращать внимание на позитивные события в его жизни, на прогрессивные изменения в его личности, в той деятельности, которую он выполняет в текущий момент, организовывать для него ситуацию успеха. Подобные действия кроме того, будут способствовать формированию устойчивой и высокой самооценки ребенка, что, в свою очередь является одним из основных факторов сохранения психологического здоровья личности.

Таким образом, наличие трудных ситуаций, разрешаемых ребенком самостоятельно или с помощью взрослых, в целом положительный фон настроения и фиксация на прогрессе ребенка с анализом причин этого прогресса могут, по нашему мнению, рассматриваться как основные педагогические условия сохранения психологического здоровья детей.

Список литературы:

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья / В.А. Ананьев – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
2. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества / Отв. ред. А.Л. Журавлев, М.И. Воловикова, Т.В. Галкина. Институт психологии РАН; Москва; 2014 – 378 с.
3. Хухлаева О.В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников /О.В. Хухлаева – М.: Педагогика, 2003 – 345 с.