

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16»**

**Психологические аспекты здоровья
обучающихся и педагогов**

Филатова Елена Павловна,
социальный педагог МБОУ СОШ №16, г. Сергиев Посад,
высшая квалификационная категория

2019 г.

Психологические аспекты здоровья обучающихся и педагогов

Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) впервые определяют здоровье школьников в качестве одного из важнейших результатов образования.

От состояния здоровья детей зависят качественные и количественные характеристики не только сегодняшнего, но и будущего населения, его социально-демографическая структура и социально-психологические особенности через 30, 40, 50 лет. В детском возрасте закладывается фундамент личности, формируются ее основные качества: физическое и психическое здоровье, культурный, нравственный и интеллектуальный потенциал.

Говоря о психологическом здоровье, хотелось бы отметить разницу между психическим и психологическим здоровьем.

В отличие от понятия «психическое здоровье» термин «психологическое здоровье» встречается пока не часто.

Понятие «психическое здоровье» - составная часть медицинского подхода к феномену здоровья. Психическим здоровьем обладает человек, у которого отсутствует клинически выраженные проявления психопатологии, которому не поставлен диагноз психического заболевания.

Что включает в себя понятие «психологическое здоровье»? Под психологическим здоровьем понимаются психологические аспекты психического здоровья, т. е. то, что относится к личности в целом. (И. В. Дубровина).

Если составить обобщенный «портрет» психологически здорового человека, то можно получить следующее. Психологически здоровый человек – это, прежде всего, человек спонтанный и творческий, жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир. Такой человек возлагает ответственность за свою жизнь, прежде всего, на самого себя и

извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Он находится в постоянном развитии и, конечно, способствует развитию других людей.

Таким образом, можно сказать, что «ключевым» словом для описания психологического здоровья является слово «гармония», или «баланс». И, прежде всего, это гармония между различными составляющими самого человека: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими и т.п.

Каковы же критерии психологического здоровья личности учащегося?

1. Понимание себя.
2. Позитивное самовосприятие.
3. Способность к самоуправлению.
4. Включенность в эмоционально-доверительное общение со сверстниками.
5. Способность к сопереживанию и принятию других.
6. Сформированность жизненных ценностей и планов.
7. Стремление к гуманистическим ценностям.
8. Наличие здоровой рефлексии (умение анализировать свое внутреннее состояние).

Таким образом, педагог может, самостоятельно наблюдая за внешними поведенческими проявлениями учащихся, выявить психологически нездоровую личность.

Что ведет к снижению психологического здоровья учащихся?

Школьные проблемы:

- несправедливое осуждение ребенка в школе;
- прямое насилие или косвенное оскорбление со стороны одноклассников;
- невнимание, излишняя строгость, предвзятость к личности ребенка;
- завышенные требования со стороны учителя;

- равнодушие к тем семейным обстоятельствам, в которых живет и развивается ребенок;
- неспособность учащегося справиться со школьной программой (может быть вызвана различными причинами: повышенным уровнем сложности учебных программ, не соответствующих уровню развития детей; недостаточным уровнем развития высших психических функций, педагогической запущенностью, недостаточной профессиональной компетентностью учителя; психологическим синдромом хронической неуспешности);
- регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации.

Семейные проблемы:

- особенности стиля воспитания;
- завышенные требования родителей;
- отсутствие эмпатии во внутрисемейных отношениях;
- открытые экстремальные ситуации и ситуации физического насилия

Сохранить психическое и психологическое здоровье у ребенка можно в том случае, если есть благоприятный психологический климат в коллективе. В школе необходимо создать для ученика такую атмосферу, чтобы он чувствовал себя успешным.

Способы сохранения психологического здоровья в условиях образовательной среды:

- Определение и развитие возможностей и способностей ребенка, резервов развития каждого возраста.
- Профилактика развития школьной тревожности.
- Формирование навыков психорегуляции; развитие уверенности в себе.

Нельзя допускать хронического неуспеха и неудач, поскольку это навсегда может отбить интерес к учению. Что может сделать учитель?

Как создать условия для становления психологически здоровой личности:

- просьба вместо требования и приказа;
- убеждение вместо агрессивного словесного воздействия;
- организация вместо жесткой дисциплины;
- компромисс вместо конфронтации;
- доброжелательное прикосновение;
- подбадривание;
- снятие напряженного состояния;
- защита и др.

Исследуя личность ученика, мы забываем о личности педагога. Вопрос о психологическом здоровье учителя стал в последнее десятилетие особенно актуальным.

Психологический дискомфорт возникает в связи с объективно и субъективно существующими причинами:

- физическая и психологическая напряженность труда, постоянное оценивание со стороны различных людей;
- высокий уровень ответственности;
- тенденция агрессивного отношения со стороны родителей и учащихся;
- авторитарный, репрессивный стиль управления педагогическими кадрами.

Субъективными причинами являются фрустрации потребностей педагога: потребностей в уважении, одобрении плодов деятельности, психологической поддержки.

Анализ психологической составляющей профессионального здоровья позволяет выделить такие негативные явления, как феномен «учительской агрессии». Отрицательные эмоциональные состояния: стресс, страх, тревога, агрессия особенно вредны при общении учителя с детьми. Накопившиеся отрицательные эмоции приводят к вербальной агрессии. Специфическое

речевое поведение педагогов принято называть репрессивным. К.В.Судаков выделяет следующие особенности репрессивного поведения:

- диктаторский, запугивающий тон;
- штампованные назидания;
- издевательские обращения;
- угрозы, запугивания.

Следы нервных стрессовых переживаний педагога проявляются в негативном отношении к работе, постоянной усталости, рассеянности, снижении результатов труда, неудовлетворенности профессиональной деятельностью. Специальные исследования, посвященные этому вопросу, в частности, исследование Р. М. Хусаинова (Хусаинова Р. М., 2006), установили зависимость между психологическим здоровьем учителя, его возрастом и стажем. «Возраст и стаж являются значимыми факторами, влияющими на психологический, социальный и физический уровни здоровья, в основном, в начале педагогической деятельности. С началом работы в школе начинает падать профессиональная самооценка, растет уровень тревожности, усиливаются значения «серьезности» и «практичности». В дальнейшем растет уровень нейротизма, беспринципности, напряженности, повышается значимость физического самочувствия».

Одним из проявлений нарушенного психологического здоровья педагога является профессиональное выгорание. ***Профессиональное (эмоциональное) выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.***

Существуют три аспекта профессионального выгорания.

Первый — *снижение самооценки.*

Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.

Второй — *одиночество.*

Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с людьми.

Третий — *эмоциональное истощение, соматизация.*

Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.

Предлагаю каждому педагогу самостоятельно определить уровень профессионального выгорания, пользуясь методикой Бойко.

Таким образом, можно сделать вывод, что здоровье учителя, эффективность его профессиональной деятельности в определенной степени формирует психическое здоровье учащихся. Поэтому, давайте заботиться о своём личностном развитии, анализировать себя и свою жизнь; давайте обретать смыслы и реализовывать планы; давайте принимать себя и других; давайте совершенствовать то, чем природа, семья, общество одарили нас. Если физическое здоровье нам помогают поддерживать врачи, то улучшить психологическое здоровье могут помочь психологи, психотерапевты, психиатры, священники - ищите общения с ними! Ещё один путь - образование и самообразования в области человековедческих наук. В них накоплено огромное богатство человеческой мудрости: это педагогика, социология, психология, культурология, философия, религиоведение и т.д. и т.п. Нет предела совершенству человека! Не прекращается процесс его личностного развития! Когда я меняюсь, меняется и мир вокруг меня! Культура, литература, искусство - они наши надёжные помощники в поддержании психологического здоровья!

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Основные подходы к работе с профессиональным выгоранием

1. Забота о себе и снижение уровня стресса:

- стремление к равновесию и гармонии;

- здоровому образу жизни;
- удовлетворение потребности в общении;
- умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой.

Обучение навыкам саморегуляции.

2. Трансформация негативных убеждений, чувства отчаяния, утраты смысла и безнадежности:

- стремление находить смысл во всем - как в значительных событиях жизни, так и в привычных, повседневных заботах;
- стремление бороться со своими негативными убеждениями;
- создание сообщества.

3. Повышение уровня профессионального мастерства.

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Способы саморегуляции

- Самовнушение – многократное повторение формул (лучше всего утром после сна или по дороге в школу).

- Я собран и уравновешен, у меня приподнятое и радостное настроение. Я хочу (могу, буду) быть активным и бодрым; я активен и бодр. Я хочу (могу, буду) чувствовать энергию и бодрость; я жизнерадостен и полон сил.

- Каждый свой урок я веду бодро, оптимистично и энергично. Я смогу научить своих учеников многому хорошему. Я учу их этому каждый день. У меня есть цели и ориентиры, и я неуклонно к ним иду.

- Я спокоен. Я уверенно веду урок. Ребята слушают меня. Чувствую себя на уроке раскованно. Я хорошо подготовлен к уроку. Урок интересный. Детям интересно со мной. Я уверен и полон сил. Настроение бодрое, хорошее.

Приемы при стрессах

- Смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.

- Медленно осмотреться по сторонам даже в том случае, если помещение знакомо. Мысленно описывать один предмет за другим, к примеру: «Бежевые стены, желтые занавески...».
- Набрав воды в стакан, медленно выпить ее. Сконцентрироваться на ощущениях, когда вода будет стекать по горлу.
- Представить себя в приятной обстановке – в саду, на даче...
- Не блокировать эмоции – найти место, где можно вслух говорить, прокричать то, что возмущает, обижает, выплакаться.
- Использовать свою логику. Это поможет скорректировать эмоциональные реакции.
- Вспомнить приятные события из собственной жизни

Мероприятия в борьбе со стрессом

Ранний подъем.

Встаньте на час раньше других членов семьи. Спокойные минуты на кухне наедине с собой за чашкой чая, наполняют покоем и готовностью уверенно вступить в новый день, а также спланировать дела.

Разделение труда.

В период стресса человеку необходимо по возможности разгрузить себя, освободив от части обязанностей. Поэтому, ненавязчиво и мягко предложите часть своих домашних или рабочих обязанностей на домочадцев или сослуживцев.

Периодический отдых.

Небольшой перерыв, несколько минут у открытого окна или короткий звонок по телефону человеку, с которым вам приятно поговорить, способны взбодрить любого даже в минуты сильнейшего стресса.

Физические упражнения.

В зависимости от возможностей или желания вы можете заняться физическими упражнениями. Однако хороших результатов можно добиться и одними лишь дыхательными упражнениями, простым мягким массажем и потягиваниями

Снисхождение к себе.

Не стоит слишком многого от себя требовать: дайте себе право на ошибку, неточность и неправильный поступок. Хотя бы на несколько дней запретите себе думать о неприятном, мучиться угрызениями совести и сомнениями относительно правильности своих поступков. Посмотрите на себя как на простого человека, которому свойственно ошибаться, потому что это нормально, случается со всеми и ровно ничего не значит.

Расслабление.

Приятная музыка, любимый фильм, небольшая прогулка помогут отвлечься от неприятных мыслей, помечтать или просто провести некоторое время, ни о чем не думая.

Желание прощать.

Прощая тех, кто вас расстраивает, вы даете себе возможность не сосредоточиваться на проблемах. Это сэкономит ваши нервы и здоровье.

Готовность решать проблемы.

Надо научиться решать проблемы, иначе их может накопиться столько, что груз их станет неподъемным. Сколько бы вы не тянули, проблем не станет меньше и даже могут стать неразрешимыми.