

## *Психическое и психологическое здоровье детей*

При оценке психологического здоровья ребенка, прежде всего, необходимо учитывать, что личность ребенка еще только формируется и поэтому главным критерием является его полноценное психическое и личностное развитие. Полноценное психическое развитие определяется согласно следующим критериям:

1. Наличие или отсутствие у ребенка каких-либо хронических нервно-психических расстройств или заболеваний.
2. Наличие или отсутствие функциональных отклонений в деятельности нервно-психической сферы.
3. Уровень достигнутого нервно-психического развития.
4. Степень резистентности по частоте ухудшения функционального психического состояния ребенка (*С. Громбах, Г.Н. Сердюковская*).

Главным же критерием психологического здоровья, по мнению *В.А. Ананьева* является адаптация ребенка к социуму. Он выделяет ряд уровней психологического здоровья ребенка, уточняя, что они достаточно условны, но необходимы для организации практической работы с детьми в школе.

### **1. Креативный уровень.**

Высший уровень психологического здоровья. Такие дети не нуждаются в психологической помощи. Они устойчиво адаптированы к любой среде, обладают резервом для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности. Это идеальный образ ребенка-творца, достаточно редкий в реальной жизни.

### **2. Адаптивный уровень.**

Большинство относительно «благополучных» детей в целом адаптированы к социуму, но по результатам диагностических методик проявляют отдельные признаки дезадаптации, обладают повышенной тревожностью. Такие дети не имеют достаточного запаса прочности «психологического здоровья». Это группа относительного риска, она довольно многочисленна и представляет средний уровень психологического здоровья.

### **3. Ассимилятивно-аккомодативный уровень.**

Низший уровень психологического здоровья. На этом уровне можно выделить две группы детей.

Первая группа не способна к гармоничному взаимодействию с окружающими. Такие дети стремятся во что бы то ни стало изменить окружающий мир; при этом они не готовы к самоизменению в соответствии с внешними требованиями и интересами окружающих. Дезадаптация их поведения активно проявляется в эпатажном поведении,

конфликтах со сверстниками, домашних аффектированных капризах и т.д.

**Вторая группа** проявляет глубинную зависимость от факторов внешнего воздействия, не владея механизмами защиты, отделяя себя от травмирующих влияний среды. Для таких детей характерно приспособленчество к требованиям внешнего мира в ущерб собственным потребностям и интересам. Их дезадаптация почти никак не проявляется внешне, ее трудно зафиксировать. Это «удобные», тихие дети, прилежные и старательные ученики, которыми гордятся родители. Их ставят в пример педагоги, не замечая, что они пребывают в состоянии стойкого эмоционального дискомфорта, который со временем углубляется и часто приводит к соматическим нарушениям. Эта группа требует особого внимания именно вследствие своего внешнего благополучия, не вызывающего тревоги у взрослых.

Выделенные уровни психологического здоровья позволяют дифференцировать психологическую помощь учащимся. С детьми первой группы достаточно проводить лишь развивающую работу. Детям с психологическим здоровьем второй группы необходима систематическая помощь психопрофилактического характера. Поскольку эта группа очень велика, предпочтительно проводить групповую работу. С учащимися, попадающими в третью группу, необходима серьезная индивидуальная коррекционная работа.

## *Личностные особенности и здоровье*

### **Тревожность**

Большинство авторов, исследующих связь здоровья человека с личностными особенностями, в качестве одного из главных факторов риска выделяют **тревожность**. Для тревожного человека характерен когнитивный стиль, сопряженный с недооценкой собственных сил и преувеличением опасности (тревожная диада по А. Беку). А.Б. Холмогорова дополняет эту диаду третьим компонентом – «ничто не поможет», т.е. представление о равнодушии или враждебности окружающих. Все сказанное выше приводит к поведению избегания, ощущению беспомощности и страху критического неодобрительного отношения со стороны других. Доказано, что высокий уровень тревожности способствует развитию предневротических состояний. Повышенная склонность испытывать негативные ожидания приводит к повышению соматической заболеваемости, более длительному течению болезней.

Именно тревожность, как отмечают многие исследователи и практические психологи, лежит в основе целого ряда психологических трудностей детства. С одной стороны, дети с выраженной тревожностью считаются наиболее

“удобными”): они готовят уроки, выполняют все требования педагогов, не нарушают правила поведения, с другой стороны, зачастую это и наиболее “трудные” дети, которые оцениваются как невнимательные, невоспитанные, неуправляемые. Все это служит поводом для обращений к психологу.

Кроме того высокая тревожность обуславливает снижение уровня притязаний личности, самооценки, решительности, уверенности в себе, выступая фактором риска и для психологического здоровья. Так, было показано, что тревожные дети ориентируются не столько на реальные обстоятельства, сколько на собственные предчувствия, настроения и опасения. В результате они действительно чаще переживают неуспех по сравнению со своими менее тревожными сверстниками.

Снижение тревожности у здоровой личности может происходить за счет переориентации с будущего на настоящее. Сознательный выбор жить в настоящем, «здесь и теперь», позволяет принимать жизнь такой, какая она есть, и наслаждаться имеющимися радостями.

Методами саморегуляции тревожности являются также:

а) осознание беспокоящей проблемы и поиск внутреннего конфликта (человек тревожится тогда, когда действительно сомневается по поводу своей компетентности, привлекательности и т.д., другое дело, что это беспокойство крайне преувеличено);

б) оценка реальных обстоятельств;

в) поиск стратегии и тактики выхода из ситуации (перенос акцента с эмоций на мышление) и другое.

Можно выделить три уровня школьной тревожности:

- высокий уровень - ребенок испытывает сильное волнение и тревогу в различных школьных ситуациях (ответ у доски, сдача зачетов, страх перед родительскими собраниями и т.д.);
- норма - ребенок комфортно чувствует себя на уроке, не испытывает чувства страха при общении с учителями;
- низкий уровень - ребенок проявляет безразличие к учебе, не переживает за свои неудачи.

Данные позиции были положены в основу критериев, которые были выработаны творческой группой педагогов-психологов для мониторинговых исследований психологического здоровья обучающихся образовательных учреждений по параметру «Тревожность».

### **Стресс и стрессоустойчивость человека**

Еще одним из факторов риска для психологического здоровья обучающихся многие авторы выделяют **стрессовый фактор** (любое воздействие на психику человека, которое вызывает стрессовый ответ).

Что такое **стресс**? Это состояние напряжения, возникшее у человека под влиянием сильных воздействий. Концепцию стресса сформулировал канадский патолог Ганс Селье (1907–1982 гг.), который определил стресс как совокупность защитных реакций организма, вызываемых каким-либо из стрессовых факторов.

Существует много потенциальных стрессоров: перемены в жизни, эмоциональные конфликт, страх, усталость, физическая травма, резкие изменения температуры наружного воздуха, шум, заболевание и др.

Действия этих стрессовых факторов суммируются и накапливаются. Чем больше их в жизни в данный период, тем выше будет уровень стресса. Стресс влияет на организм человека: повышается кровяное давление, учащается пульс, замедляется или останавливается пищеварение, углубляется или ускоряется дыхание, увеличивается уровень сахара в крови.

Различают три стадии при стрессе: мобилизация, сопротивление и истощение.

#### ***1-я стадия – стадия мобилизации.***

В ответ на действие стрессора возникает тревога. Эта реакция мобилизует организм, готовит его к срочной защите. Увеличивается частота сердечных сокращений, поднимается кровяное давление, замедляется пищеварение, кровь приливает к мышцам. Человек готов к действиям по защите своей жизни и здоровья, так как в результате происшедших физиологических изменений кратковременно улучшаются возможности и деятельность организма. Но если все эти приготовления не переходят мгновенно в действие, длительное пребывание в таком состоянии может привести к различным нарушениям функций организма.

#### ***2-я стадия – стадия сопротивления.***

Когда непосредственная опасность для человека минует, его организм переходит в стадию сопротивления. На этой стадии стресс снижается до более низкого уровня. В этот период организм обладает повышенной и длительно сохраняющейся способностью переносить действия стрессоров.

#### ***3-я стадия – стадия истощения.***

Если уровень стресса слишком долго остается на высоком уровне, наступает стадия истощения. Сильный стресс обуславливает значительную потерю энергии организма и создает такие физиологические условия, при которых способность организма противостоять стрессорам уменьшается. Симптомы сильного стресса: нервозность, смутная тревога, быстрая утомляемость, раздражительность, головные боли, чувство беспомощности, бессонница, потеря аппетита и др. В стадии истощения человек страдает от полного упадка физических и духовных сил.

Но стресс не всегда приносит вред. При умеренном стрессе разум и тело человека функционируют наиболее эффективно и делают организм готовым к оптимальному режиму работы. При умеренном стрессе обеспечивается достижение поставленных целей без истощения жизненных сил организма. Высокий уровень стресса может оставаться положительным фактором только очень короткое время.

В некоторых пределах стресс психически благоприятен, но когда стресс переходит границы этого уровня, он начинает истощать психическую энергию организма и приводит к нарушению нормальной деятельности человека.

У человека, не научившегося управлять своей психикой и долгое время живущего в состоянии сильного стресса, увеличивается вероятность появления различных заболеваний: сердечных, инфекционных. Сильный стресс может привести к язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Понятие школьные стрессы в настоящее время прочно вошло в педагогический обиход. Этот термин обозначает как состояния дистресса у учащихся, возникающие в связи с образовательным процессом, так и сами

стрессогенные факторы. Известно выражение зарубежных психологов: «Быть ребенком – значит испытывать стресс». Стрессов у детей ничуть не меньше, чем у взрослых, просто их причины и внешние проявления иные. Но в основе – несоответствие нервной системы человека и современного образа жизни.

Психологическое воздействие школьных стрессов проявляется в трех основных формах:

- мобилизация усилий и активности – «бойцы»
- растерянность, паника, слезы – «паникеры»
- состояние ступора и отстраненность – «тормозы»

Различаются и последствия воздействия стрессовой ситуации: от быстрого переключения до длительного психологического «застревания».

Итак, разные люди отвечают на стресс по-разному. Некоторые люди преуспевают в ситуациях, которые приводят других людей в состояние истощения. Одни начинают много есть, другие теряют аппетит; одни с трудом засыпают ночью, другие испытывают сонливость даже днем. И все же есть общие принципы выхода из состояния сильного стресса.

Кроме того психологи выделяют одно из качеств личности, которое позволяет сделать вывод о способности человека противостоять стрессовым факторам. Это качество – **стрессоустойчивость личности**, что означает умение человека преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, проявляя выдержку и такт. Стрессоустойчивость определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Именно это качество – стрессоустойчивость, в норме своего проявления способствующее сохранению психологического здоровья, педагоги-психологи города считают возможным выделить как еще один параметр для мониторинга психологического здоровья обучающихся образовательных учреждений.

## Эмоциональное здоровье

Эмоциональное здоровье как предмет исследования укладывается в описание психического и психологического здоровья. Именно эмоции связывают психику и тело, поэтому и психическое, и физиологическое здоровье человека неразрывно связано с доминирующими эмоциональными состояниями. Эмоциональное напряжение может приводить к целому ряду заболеваний, выделяемых в класс психосоматических. Это гипертония, бронхиальная астма, язва двенадцатиперстной кишки и т.д. Кроме того, негативные эмоциональные состояния, могут приводить к падению сопротивляемости организма, а значит, способствовать развитию инфекций.

Очень полезно испытывать положительные эмоции. Именно они способствуют поддержанию психологического здоровья человека. Как показывают исследования психологов, даже при отсутствии комфортных условий существования позитивное настроение обеспечивает человеку лучшее самочувствие.

Однако полезными могут быть и отрицательные эмоции. В том случае, если они стимулируют поиск решения проблемы их вызвавшей (поисковую активность).

Отсутствие же поисковой активности делает человека беспомощным перед жизненными обстоятельствами. Наблюдение за судьбами людей, в поведении которых преобладало чувство апатии, безразличия к жизни, низкая активность, показало, что средняя продолжительность их жизни была короче, чем у людей активных.

Многие психологи придерживаются точки зрения, что жизненные переживания и невзгоды делают человека мудрее, терпимее к людям и требовательнее к себе, помогают формированию у него уверенности в том, что он способен управлять обстоятельствами своей жизни и развивать себя как личность.

Так как же относиться к отрицательным эмоциям? На конференции «Влияние положительных эмоций на здоровье» (1984г.) известный американский психотерапевт Р.Н. Ремен красноречиво высказал свое мнение по этому поводу: «Вероятно, существует позитивный способ переживать любые чувства. Я думаю, что эмоции служат определенной цели и потенциально являются жизнеутверждающими. Возможно даже не они сами, а то, как мы с ними справляемся, является жизнеутверждающим или разрушительным началом... Единственной не нужной эмоцией является «застывание на чем-то»». Таким образом, приведенная цитата актуализирует вопрос о том, что именно человек, умеющий естественно проживать свои чувства так, чтобы не наносить вреда себе и другим, является эмоционально и психологически здоровым.

В связи с чем, считаем, что будет оправдано выделить еще один параметр для мониторинга психологического здоровья, а именно – **стабильность эмоционального состояния** или эмоциональная стабильность. Данное понятие означает характеристику эмоциональной зрелости личности, ее интегрированности, то есть адекватности эмоциональных реакций, их последовательности, предсказуемости и способности индивида их контролировать. Обычно определяется выражением «ровное настроение».

Эмоциональная стабильность присуща человеку выдержанному, эмоционально зрелому, спокойному, устойчивому в интересах, работоспособному, человеку, ориентированному на реальность, которого не задевают досадные мелочи.

Противоположностью эмоциональной стабильности является эмоциональная неустойчивость – импульсивность, когда человек находится под влияние чувств, переменчив в настроениях, легко расстраивается, неустойчив в интересах, нетерпим, раздражителен, быстро утомляется.

### **Адаптивность на переходных ступенях обучения**

Рассматривая адаптацию как один из параметров психологического здоровья человека важно остановиться на более существенном исследовании данного параметра в переходные периоды обучения детей (1, 5, 10 классы). Каждый из периодов адаптации имеет как свои особенности, так и общие черты. В связи с чем, важно создать условия для успешной адаптации детей на каждом переходном этапе, обеспечивая психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с учетом их возрастных особенностей. Представляем один из вариантов.

## **Адаптация первоклассников**

Для первоклассника очень важно почувствовать себя принятым в школьную семью, а также реализовать свое желание быть услышанным и понятым. Поэтому на *первом этапе* адаптационного периода, который длится примерно неделю, учитель, прежде всего, ставит задачи познакомить детей друг с другом, создать общую доброжелательную атмосферу в классе, дать возможность детям почувствовать себя членами нового сообщества.

Работая на *втором этапе* над режимом дня школьника, ребята получают первый опыт учебного сотрудничества в группах. Группа в данном случае работает прежде всего как механизм поддержки ребенка в новой ситуации. Каждая группа строит свой план школьного дня и обосновывает его. Затем ребята обсуждают, что же, на их взгляд, самое важное для настоящего школьника и что отличает школьника от дошкольника. В результате работы на этом этапе дети осмысливают опыт учебного сотрудничества, то есть разбираются, что им мешает, а что - помогает стать настоящими школьниками.

На *третьем этапе* учитель обсуждает с ребятами возможные критерии оценки учебной работы (правильность, аккуратность, красота, старательность, интерес и др.) и способы, как всего это можно достичь.

*Четвертый этап* адаптационного периода первоклассников посвящен контролю освоения введенных ранее правил и приемов работы. Важно, чтобы учитель создал ситуацию, когда не он, а сами ребята осуществляют этот контроль. Задачей педагога на этом этапе является наблюдение и фиксирование основных трудностей учеников (слишком медлительные или слишком импульсивные, слишком тревожные и т.д.). Ребята работают в парах, в группах, стараясь договориться в ситуации столкновения мнений. Самым непростым делом для первоклассников оказывается спорить, не ссорясь и не обижаясь друг на друга, искать аргументы и доказательства своей позиции в решении той или иной задачи. В конце работы ребята оценивают, насколько аргументированно они спорили и отстаивали свое мнение, анализируют встретившиеся трудности. Учитель обращает внимание, насколько по-школьному работают дети, и какие правила школьной жизни помогают им справиться с заданиями.

На *заключительном этапе* ребята обмениваются впечатлениями о первых школьных днях, рисуют, что им больше всего запомнилось и понравилось в школе, распределяют общественные поручения. Заканчивается адаптационный период первоклассников праздником «Посвящение в ученики».

Значимым моментом этого периода являются родительские собрания. Учитель проясняет ожидания родителей от обучения их ребенка в школе, знакомит с особенностями обучения и спецификой новой учебной ситуации, рассказывает о первых трудностях и успехах детей, проявленных в ходе адаптационного периода.

## **Логика развития адаптационного периода в 5-х классах**

Для младшего подросткового возраста характерной особенностью является представление или ощущение себя в известной мере взрослым. Именно поэтому адаптационный период пятиклассников предполагает значительную долю их самостоятельной деятельности. А поскольку референтной группой для данного возраста является группа сверстников, то целесообразно предоставить ребятам

возможность все нормы и правила поведения на новом этапе школьной жизни выработать самим.

**Первый этап** адаптационного периода пятиклассников (который длится не более недели) посвящен знакомству ребят друг с другом или изучению друг друга (если состав класса не менялся). Они делятся информацией о том, что больше всего ценят в других людях и самих себе, чем нравится заниматься, как чувствуют себя в школе.

**На втором этапе** адаптационного периода ребятам предоставляется возможность взаимодействия в больших и малых группах, состав которых меняется, и выработки правил, облегчающих действие сообща. Некоторым классам удастся разработать дифференцированные правила для различных видов взаимодействия - интеллектуального, творческого, трудового и пр. Среди общих правил может появиться, например, такое: «Надо работать сообща, выслушивая друг друга и сверяя версии» или «Быть благодарным». Важно, чтобы все правила конструировались в позитивной форме (без «не») и были обсуждены их необходимость и значимость. Таким образом, одновременно с рождением способов оптимального взаимодействия происходит принятие созданных правил. Еще одной важной содержательной частью данного этапа является создание портрета настоящего школьника: качества и свойства его личности, формы их проявления в поведении, действиях ученика по отношению к себе и другим людям, делу.

**Третий этап** адаптационного периода пятиклассников связан с осознанием появления нового сообщества - класс. На совместном для всей параллели пятых классов мероприятии ребята создают автопортрет своего класса (кто - в коллективном рисунке, кто - в «живых картинах», кто - в устной презентации своего коллектива). Работа организуется таким образом, чтобы каждый пятиклассник внес в общее представление свое индивидуальное видение. После этого действия в классах очень быстро и легко распределяются все общественные поручения. После презентации классов ребята отправляются участвовать в «Веселых стартах». Эмоциональное сопереживание за успех своей команды укрепляет чувство причастности к своему коллективу.

### **Специфика адаптационного периода десятиклассников**

В юности особенно возрастает необходимость в признании и защищенности, становятся как никогда актуальными потребности в общении и одновременно в обособлении. Общаясь с другими, юноши и девушки ощущают необходимость найти свое «Я», понять свои жизненные перспективы. Поэтому через все содержание адаптационного периода проходит идея самопознания и самоопределения в жизненных ценностях и смыслах, в представлении образа «Я» как собственными глазами, так и глазами других.

**Первый этап** адаптационного периода старшекласников (он проходит примерно четыре дня) так же, как и в других классах, начинается со знакомства ребят друг с другом. Представления проходят в малых группах. Чтобы интенсифицировать процесс знакомства, вся последующая работа происходит уже в группах иного состава. Такая «плавающая структура» групп предоставляет возможность личного контакта с наибольшим количеством одноклассников. Процесс знакомства друг с другом углублялся и в ходе специально организованного взаимодействия всего класса (например, диалога с помощью



мяча, «живой анкеты» и пр.). Причем важным условием принятия школьниками друг друга оказывается непосредственное участие во всех процедурах классного руководителя.

**Второй этап** адаптационного периода связан с актуализацией мотивации обучения в старшем звене школы и выявлением ожиданий ребят на предстоящий период учебы. Определяющей в данной ситуации является способность старшеклассника взять ответственность за успешность своего обучения на самого себя. И даже если ребята окажутся пока не готовыми к подобной постановке вопроса, стоит пробудить у них желание поразмышлять по этому поводу. Эта часть работы проводится преимущественно в форме самоисследования (Что я могу сделать для того, чтобы...? Как я могу повлиять на ...? Что я больше всего ценю в себе, других людях? Что значит занять определенную позицию в жизни? От чего, прежде всего, зависит мой собственный успех в...? И др.). Важно, чтобы у ребят была возможность поразмышлять самостоятельно над значимыми вопросами, а также соотнести полученные результаты с представлениями сверстников. Учитель обобщает анонимные ответы ребят, дифференцирует их по значимым основаниям и предлагает результаты своего исследования.

**Третий этап** адаптационного периода старшеклассников посвящен решению задач на групповое взаимодействие, на поиск вариантов сотрудничества класса с целью достижения определенного результата. Ребятам могут быть предложены или остроумные математические задачи, или проблемные ситуации типа «Кораблекрушение», «Необитаемый остров», которые затем они анализируют (что помогло продуктивному взаимодействию, что помешало, как целесообразно действовать в подобных ситуациях). Затем можно предложить нарисовать коллективный автопортрет класса, где старшеклассники используют уже приобретенный опыт взаимодействия.

Таким образом, то, насколько успешно проходят учащиеся адаптацию в переходные периоды обучения, будет во многом определять их комфортное/некомфортное пребывание в образовательном учреждении и, следовательно, влиять на состояние психологического здоровья детей.

Адаптация обучающихся на переходных ступенях обучения может соответствовать одному из трех уровней:

- 1) Адаптация, когда ребенок не испытывает трудностей в общении и обучении, привык к требованиям учителей, имеет сформированную учебную мотивацию;
- 2) Дезадаптация, когда ребенок - испытывает трудности в общении и обучении, не привык к требованиям учителей, школы.
- 3) Частичная адаптация, когда ребенок испытывает некоторые трудности в общении и обучении, недостаточно привык к требованиям учителей, школы, учебная мотивация развита слабо.

Именно такой уровневый подход был взят творческой группой педагогов-психологов города за основу при рассмотрении показателей мониторинга психологического здоровья по параметру «адаптация обучающихся».