Конференция «Шаг в будущее»

 Исследовательская работа

***Психологическое здоровье***

 Ученицы 2 «д» класса

 Вострикова Анастасия

 классный руководитель

 Шелестова Светлана Николаевна.

2010 г

 **Содержание**

Введение.

I. Психологическое здоровье.

1.1. Особенности психологического здоровья детей в младшем школьном возрасте.

II.Факторы, влияющие на психологическое здоровье детей, младшего школьного возраста.

2.1. Анализ ситуации по выявлению психологического здоровья учащихся школы.

Заключение.

Литература.

Приложение.

**Введение.**

 Наша воспитательная система класса «Здоровей-ка» направлена на оздоровление и сохранение здоровья. Через различные мероприятия у нас формируется потребность сохранять и укреплять своё здоровье. Что такое здоровье? Здоровье – это правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психологическое благополучие. Это значит что у здорового человека хорошее настроение, он легко и радостно общается с другими людьми, способен хорошо и активно работать, не слишком устает при этом и психологически здоров. А что такое психологическое здоровье? Думаю, оно немаловажное, чем физическое здоровье. Меня заинтересовало понятие психологического здоровья, и я со Светланой Николаевной решила провести исследовательскую работу на тему «Психологическое здоровье»

Как отметил Дмитрий Медведев, открывая год Учителя, именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь, а «сегодняшняя статистика ухудшения здоровья школьников просто ужасающая». По его мнению, этим вопросам необходимо уделять внимание не только в семье, но и в школах, где дети проводят значительную часть времени. Дети не просто особый социальный слой. Здоровье детей завтра есть здоровье нации в будущем, то есть авторитет страны в мире. Происходящие в обществе негативные социально-экономические процессы особенно болезненно сказываются на детях. Постоянно увеличивается число детей, лишенных родительского попечения.

 Очень часто мы встречаем людей в замечательной физической форме, а психологически нездоровых. Уклад жизни современного общества резко отличается большой динамичностью. Малоподвижный образ жизни дополняется умственными и нервно-психическими перегрузками.

 Природные катаклизмы, резкие смены социальных норм, политическая нестабильность, отрыв от природы действительно делают понятие «психологическое здоровье» наиболее актуальным на современном этапе развития человечества. На основе проблемно- ориентировочного анализа состояния здоровьясбережения можно обозначить следующую проблему: определить комплекс условий для формирования здоровьесберегающей системы своей жизни.

Гипотеза:

При условии формирования постоянных действий по приобретению знаний, умений и навыков сохранения здоровья, появляется возможность обеспечить, сохранить и укрепить здоровье .

 Сегодня проблема психологического здоровья является актуальной и разрабатывается рядом исследователей (В.А.Ананьев, А. Н. Леонтьев, А.М. Степанов, и др.)

Цель: определить психологическое здоровье учащихся параллели 2классов.

В ходе работы решались следующие задачи:

1. изучила особенности психологического здоровья по данным научных исследований;

2. ознакомилась с теоретическим подходом к проблеме психологического здоровья младших школьников ;

3. выявила факторы, влияющие на психологическое здоровье детей;

4. дала анализ психологического здоровья учащихся вторых классов.

Осуществление цели и выполнение задач возможно благодаря следующим методам работы:

\* изучение теоретических и прикладных исследований в области общей, возрастной и специальной психологии;

\* сравнительный анализ исследуемой проблемы на основе изученной литературы.

***Глава 1. Психологическое здоровье.***

 Определений психологического здоровья много. Психологическое здоровье-это совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие организма с окружающей природой и социальной средой, при котором человеком полноценно выполняются социальные функции. Психологическое здоровье является важной составляющей социального самочувствия человека, с одной стороны, и его жизненных сил, с другой. Обострение социально экономических проблем, прежде всего , повлияло на наиболее уязвимые группы населения. Упал уровень физического , психологического здоровья детей.

Ведь каждый человек обладает уникальным внутренним миром и является носителем единственного в своем роде «соцветия» психических качеств. Кто-то наделен прекрасной памятью или ясным логическим умом , кто-то абсолютным музыкальным слухом или острым зрением, богатым воображением или разной способностью к сосредоточению. Вместе с тем психика каждого из нас прежде всего психика человека. Основные ее проявления общие для всех людей. Важнейший из них восприятия, внимание, мышления, воображения, память, эмоции, мотивация. Эти психические процессы своего рода несущие конструкции, на которых построен внутренний мир человека – психическое здоровье. Они помогают адаптироваться с окружающей реальностью. Психически здоровые индивидуумы – это "люди зрелые, с высокой степенью самоактуализации", имеющие реальные жизненные достижения и развившие свои личностные возможности".

 Психологи отмечают, что «психологическое нездоровье» наступает тогда, когда личность не способна удовлетворить свои жизненно важные потребности и не способна быть социально приспособлена в плане проживания в сложном мире, сохраняя удовлетворительные отношения, и адаптивное поведение. Обратите внимание, я нарисовала портреты здорового и нездорового человека как я это поняла.

***1.1. Особенности психологического здоровья детей в младшем школьном возрасте*.**

 Для эмоционального благополучия ребенка младшего школьного возраста остается чрезвычайно важным, чувствует ли он в семье, что его любят, значим ли он для родителей или нет, как он сам относится к родителям.

Поступление в школу и начало учебы - серьезные моменты в жизни младшего школьника. У многих учеников интенсивность обучения провоцирует напряженность, утомляемость, неуверенность, неудовлетворенность. Остро переживаются детьми неудачи в школе.

При поступлении в школу существенно возрастают физические нагрузки; изменяется режим питания, сна и бодрствования; серьезно повышаются требования к уровням развития высших психических функций, повышаются требования к ответственности ребенка, его личностным качествам. Наличие достаточно высокого процентного количества детей с высоким уровнем тревожности, связанной со  страхами ситуации проверки знаний, самовыражения,  несоответствия ожиданиям окружающих свидетельствует о тенденции нарушения  «гармонии равновесия между ребенком и социумом». Следовательно, следует предполагать, что у  учащихся будут возникать проблемы в психологическом, а в дальнейшем и в психическом здоровье, как состоянии благополучия.

**Глава 2. Факторы, влияющие на психологическое здоровье детей младшего школьного возраста.**

***2.1. Анализ ситуации по выявлению психологического здоровья учащихся школы.***

 В психологической литературе выделены и достаточно глубоко проанализированы факторы, оказывающие влияние на психологическое здоровье ребенка. Большинство из этих факторов носят ***социально-психологический, социально-культурный и социально-экономический характер.***

*К* ***социально-психическим факторам***, влияющим на психологическое здоровье детей, относятся, прежде всего, такие, как плохие семейных отношений и дисгармония семейного воспитания или нарушения в сфере детско-родительских отношений. Очень часто ссоры между родителями воспринимается ребенком как тревожное событие, ситуация опасности, он склонен чувствовать себя виноватым.

Результаты анкеты для родителей свидетельствуют о нарушении психологического здоровья. Из 50 опрошенных родителей -7 детей имеют психологическое заболевание. Отмечались родителями чаще следующие показатели: легко расстраивается, часто обижается, не уверен в себе, плачет навзрыд, быстро устает, трудно найти с ребенком общий язык.

Для ребят 2-х классов проведена анкета «Какое у тебя настроение?» Выяснилось, что на данный момент проведения опроса лишь 34% ребят имеют хорошее настроение, 42% переменное настроение и 24%плохое настроение. Я знаю, что если нет настроения, то и учиться труднее.

***Социально-культурный*** *характер факторов*, оказывающих неблагоприятное влияние на психологическое здоровье, обусловлен ускорением темпа современной жизни, дефицитом времени, недостаточными условиями для снятия эмоционального напряжения и для расслабления.

Исследуя этот фактор, мы предложили ребятам анкету «Конфликтность» Участвовали в анкетировании 110 ребят 2 классов. Полученные данные свидетельствуют, что 47 ребят не конфликтны, 67 честолюбивы, 57 стараются избегать конфликты, а вот параметры «Я могу нагрубить»-28 и «Я на пределе» -21 меня напугали. Это те товарищи, у которых может быть нарушение психологического здоровья.

На эмоциональную атмосферу в семье и на психологическое состояние ее членов влияют также ***социально-экономические факторы***, среди которых психолог А.И. Захаров выделяет такие, как неудовлетворительные жилищно-бытовые условия, материальная проблема семьи. Помещение детей в раннем возрасте (до 3-х лет) в детские дошкольные учреждения или привлечение няни для их воспитания является сильным психотравмирующим событием, поскольку такие дети еще не готовы к разлуке с матерью. При частых и длительных разлуках с матерью у детей раннего возраста нарастает потребность в привязанности, что может привести к появлению невротических реакций.

Большинство психологов считает, что психологическое здоровье ребенка неразрывно связаны также со стилем родительского воспитания, зависят от характера взаимоотношений родителей и детей. Безусловно, самым лучшим профилактическим средством являются хорошие отношения родителей с детьми, понимание родителями внутреннего мира своего ребенка, его проблем и переживаний, умение поставить себя на место своих детей.

 Однако и среди детей, воспитывающихся в семье, наблюдается весьма высокий процент психических заболеваний, в т.ч. неврозов, появление которых обусловлено не наследственными, а социальными факторами, т.е. причины заболевания лежат в сфере человеческих взаимоотношений или окружающей среде.

Хочу рассказать о влиянии на психологическое здоровье ребенка телевидения и компьютерных игр.

 В последнее время психологам всё чаще приходится сталкиваться с очень искаженным поведением дошкольников. С одной стороны необычайная скованность, недоразвитие речи. С другой – сильная агрессивность. Такой ребенок стесняется ответить на простейший вопрос, но при этом не боится кривляться при чужих взрослых, ползать под столом, а тои делать неприличные жесты. Практически все они с раннего возраста увлечены компьютерными играми и телевизором. Влияние телевидения и компьютеров очевидно. Современное западное искусство изменяет, деформирует психику ребенка. Конечно, прежде всего, речь идет о мультфильмах и компьютерных играх. Начну с агрессии. Вспомним "Покемонов" ( в переводе с англ. "карманный монстр"). Эти существа друг друга поражают, стремятся уничтожить. Наблюдая за смертельной схваткой животных, взрослый переходит грань человеческого, позволяя себе испытывать удовлетворения от убийства.
     Что переживает ребенок смотря такой мультфильм? Естественно я сравниваю себя с его героями, усваивая агрессивные модели поведения. Вы скажете, что в мультфильмах есть борьба со злом… Да, Богатыри побеждают драконов, Змея Горыныча, Кощея Бессмертного. Но победив его, он не смакует его смерть, не издевается над его телом. Это умело стимулируется аудио- и видеорядом. Многократное повторение подобных сцен вызывает у детей фиксацию на агрессии и способствует выработке соответствующих моделей поведения. Изменение личности происходит как раз в тот момент, когда покемоны уничтожают противников. А поскольку герои мультфильмов ведут себя демонстративно, то чтобы подражать им, ребенку приходится себе переламывать и он идет вразнос. По данным В.А. Колиеговой , А.И. Захарова и других исследователей, наибольшее число неврозов наблюдается в младшем школьном возрасте.

 Безусловно, основные предпосылки психологического здоровья формируются в семье, которая призвана помочь ребенку, чтобы он хорошо себя чувствовал в этом мире.(сл ) Данные анкеты «Как ты себя чувствуешь?» предлагаю посмотреть. Симптомы: повышенная утомляемость у 32%, рассеянность 32%, пониженное настроение- 29% раздражительность у 31% слезливость 30% испытывают головные боли 20% плохой сон 20% плохой аппетит23%, обостряются хронические заболевания у 12%, испытывают слабость 29%.(сл ) Результаты диагностики говорят о группе риска ребят 2 классов. Эту группы составляют примерно 27 ребят, что составляет 24%.

Однако и среди детей, воспитывающихся в семье, наблюдается весьма высокий процент психических заболеваний, т.е. причины заболевания лежат в сфере человеческих взаимоотношений и окружающей среды.

**Заключение.**

 Все вышеизложенное свидетельствует, что существует необходимость формирования основ психологического здоровья у детей, начиная с дошкольного возраста.

 Следует, как можно раньше формировать у ребенка установку на позитивное мировосприятие, учить находить разные источники положительных эмоций. Здесь велика роль ближайшего окружения, прежде всего родителей. Процесс целенаправленного формирования способности произвольной саморегуляции у детей младшего школьного возраста должен включать в себя следующие компоненты: формирование у детей мотивации к самопознанию, к саморазвитию, к возможности управлять собой; предоставление учащимся первичной информации об их психических процессах.

Современное общество становится все более информированным, технически грамотным и интеллектуально развитым. И, как обратная, дуальная сторона этого процесса - общество становится все более психологически нездоровым.

 На основании всего вышесказанного можно сделать следующие выводы: «Психологическое здоровье» характеризует личность в целом, находится в непосредственной связи с проявлениями человеческого духа и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы психического здоровья.

 Поэтому слушателям можно порекомендовать следующее:

Уделять хотя бы 15 минут в день себе. Это значит - не спеша прогуляться (пусть даже по пути в магазин или с работы домой), подумать о своём состоянии и настроении, порадовать себя каким-нибудь пустячным подарком и т.п. главное здесь – сбросить то нервно-психическое напряжение, заряд которого мы получаем за день. Обучение детей умению быть счастливым. Стремиться к выражению своих чувств и эмоций, а не накапливать их до состояния снежной лавины. Каждый день делать пусть небольшой, но всё же шаг на пути к развитию и самосовершенствованию.

 Я поняла, что психологическое здоровье зависит от общества, родителей, учителей и конечно от меня самой. Нужно свести до минимума действие отрицательных стрессов на организм.

Доктор медицинских наук, профессор Лебедев сказал: « Здоровье- не произвольная от лечения, а умение жить, учиться и трудиться, не причиняя вреда своему организму»

Рекомендую учителям, ученикам и родителям сайт «Здоровье школьника» <http://www.za-partoi.ru/> Мы приготовили буклеты – памятки для родителей, учеников и учителей. Эту работу можно представить на родительском собрании, на конференциях посвященные, сохранению здоровья

**Литература:**

1. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья.- СПб., 1998

2. Дубровина И.В. «Психическое здоровье детей и подростков». -М.: Академия, 2000. - 256 с.

3. Ермолаева М.В. Психология развития. - М, 2003. - 246 с.

4.Мухина В.С. Возрастная психологии :Учебник для студ. Вузов.-7-е изд. Стереотип.- М.:Издательский центр «Академия»,»2003.- 456с.

5.Никифоров Г.С. Психология здоровья: Учебник для ВУЗов.- СПб.: Питер, 2003.- 607с.

6.Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. - М.: ТЦ «Сфера», 1996.- 240 с.

7.Обухова Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. - М.: Тривола, 1995.- 342 с.

8.Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности.// Психологическая наука и образование, 1998, №2

9.Хухлаева О.В. Формирование психологического здоровья у школьников: Автореф. дис. докт. психол. наук. М., 2001.- 142с.

10.Дмитрий Медведев провёл совещание, посвящённое оценке эффективности проведения ЕГЭ [Электронный ресурс]. http://www1.ege.edu.ru/content/view/658/1/

11.<http://www.drugme.ru/blog/post/Gluka/psihologicheskoe-zdorove-tyazhelo.html-> психологическое здоровье.

12.<http://www.syntone.ru/library/books/content/2.html->основы психологического консультирования.