

Е.В. Побережнюк, С.В. Побережнюк

E.V. Poberezhnyuk, S.V. Poberezhnyuk

МАОУ СОШ №22, МАОУ СОШ № 178 УИОП, г. Екатеринбург

School 22, school 178, Ekaterinburg

beatrice-1@mail.ru, dist21@bk.ru

**О проблемах сохранения психоэмоционального здоровья
в современной школе**

**On the problems of preservation of psychoemotional health
in a modern school**

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы сохранения здоровья школьника в контексте психоэмоциональной области здоровьесбережения.

Abstract. This article discusses the issues of preserving the health of a schoolboy in the context of the psycho-health sector of health conservation.

Ключевые слова: здоровьесбережение, эмоциональное здоровье, здоровье школьника

Keywords: health, emotional health, schoolchild's health

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастом и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений

государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

Но, несмотря на то, что в Стандартах второго поколения значительная роль отводится здоровьесбережению, проблем в этой области меньше не стало. Возможно, это связано с тем, что, зачастую, субъектам образовательного процесса представляются, следующие стереотипы области ЗОЖ: отказ от вредных привычек, правильное питание, здоровая осанка и другие, но, на самом деле, проблема глубже и многоаспектнее. Гораздо большее влияние оказывает на здоровье школьника его психоэмоциональное состояние, поэтому некоторые исследователи выделяют такие аспекты здоровья как: **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ, ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ И ДУХОВНОЕ** здоровье.

Эмоциональное здоровье включает в себя следующие моменты: комфорт в школе, семье, государстве, микросоциуме, умение справляться с эмоциями и проблемами. В данном направлении исследования показали, что очень важна позиция учителя на уроке, стиль его поведения и общения. Все эти аспекты серьезно влияют на климат урока, отношение учащихся к учению. Особое значение приобретает слово учителя. Еще А.С. Макаренко говорил, обращаясь к учителям: «... Нужно уметь сказать так, чтобы они (ученики) в вашем слове почувствовали вашу волю, вашу культуру, вашу личность».

Надо отметить, что учителя также испытывают дискомфорт, который отражается на психологическом климате, в котором функционируют дети. Факторами, вызывающими дискомфорт выступают: значительное количество «бумажной» работы, «анализ» без анализа (огромное количества бланков для самоанализа работы, когда времени для этой работы просто не остаётся), постоянное оценивание и давление со стороны родителей и администрации. Также немаловажными факторами являются: высокий уровень ответственности за жизнь и здоровье детей, качество обучения при несоответствующем уровне оплаты, неоплачиваемые дежурства на переменах и мероприятиях, тенденция роста агрессивного отношения со стороны родителей и учащихся и многие другие моменты.

При минимизации данных факторов мы можем говорить о психологической атмосфере, при которой отсутствует усталость у детей и учителя (найлены формы работы, вызывающие обоюдный, двусторонний подъём и моральное удовлетворение от проделанной работы), активное желание продолжать работу.

Очень важно регулярно создавать учащимся ситуацию успеха, как один из факторов обеспечения психологического комфорта на уроке путём реализации следующих технологических операций: снятие страха, авансирование успешного результата, скрытое инструктирование ребенка в способах и формах совершения работы, внесение мотива. Также рекомендуется использовать указание на персональную исключительность и высокую оценку деталей работы, если работа целиком для положительной оценки затруднительна.

Немаловажным для успешного обучения в школе является **интеллектуальное** самочувствие. Под интеллектуальным самочувствием подразумевается способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах, позитивное мышление. В неблагополучных же семьях жизненная реальность рассматривается, как ежедневная борьба за существование, а не как возможность этического и интеллектуального развития. В таких семьях дети, как правило, не видя лучшего, становятся такими же, как и родители. Развитие интеллекта в детские и молодые годы определяется в основном внутренней мотивацией ребенка – стремлением к высоким достижениям, тягой к соперничеству и любознательностью.

Школа, как никакой другой институт социума может и должен заниматься именно интеллектуальным развитием учащихся, возможно, даже вопреки желанию самих учащихся, или тенденциям образования – человека необходимо заставлять думать. В мире большого количества информации, как никогда важным становится умение узнавать новое, критически осмысливать происходящее вокруг человека и внутри него, иметь знакомство с проектным

мышлением. Мыслительные процессы должны быть естественным продолжением биологической сущности человека, иначе он останется на низком уровне потребностей пирамиды А. Маслоу – самоцелью могут стать простые, базовые функции организма – поесть, поспать, продолжить род и т.д.

Третий аспект, актуальный в данном направлении – это **духовное** самочувствие. Под ним подразумевают способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их, оптимистическое отношение к различным жизненным событиям.

При этом крайне важными, определяющими в данном факторе должны являться общество и семья. Жизненные приоритеты должны быть четкими и понятными, основанными на традиционных ценностях нашей страны – взаимопомощи и самопожертвование, любви к ближнему и толерантности и т.п. Человеку должно быть не только прекрасно понятно, «что такое хорошо и что такое плохо», но это понимание должно быть сформированным и жестким, непластичным, чтобы система ценностей человека могла сопротивляться негативному влиянию общества, или отдельных его личностей.

Например, если учащемуся привили очень простую идею: «воровать нельзя» и идея эта является жесткой константой человека, то в дальнейшем, уже работая, возможно он не будет брать взятки, и не будет давать их?

Подводя итоги, хотим отметить, что представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом, а включение коммуникативных механизмов приобщения человека к нормативной системе здорового образа жизни начинается с ассимиляции соответствующих эталонов поведения, выделенных с помощью логических операций и эмоционально воспринятых посредством образов. Является несомненным, что когда речь идёт о здоровье подростка, то школе отводится практически главная формирующая и связующая роль.

Таким образом, все составляющие здоровья крайне важны в любом обществе и все факторы требуют всестороннего изучения. А для этого

требуются ресурсы – временные, финансовые и интеллектуальные. При этом не хотелось бы оставаться на уровне теории, т.к. данный вопрос сугубо практичен – учителю в школе нужны конкретные руководства к действию. Ведь все же знают, чтобы укрепить осанку, надо выполнять определенные движения, так и в отношении остальных составляющих здоровья должны быть такие же простые рецепты. Но это совсем другая история...