**Понятие о психическом здоровье**

|  |
| --- |
|  |
|  |

**Психическое здоровье** — важная составная часть здоровья человека. В первую очередь это обусловлено тем, что организм человека, в котором все элементы взаимосвязаны друг с другом и воздействуют друг на друга, в значительной степени находится под контролем нервной системы, поэтому психическое состояние сказывается на работе каждой из функциональных систем, а состояние последних, в свою очередь, сказывается на психике.

Психическое здоровье должно характеризоваться:

* Отсутствием психических или психосоматических заболеваний.
* Нормальным возрастным развитием психики.
* Благоприятным (нормальным) функциональным состоянием.

**Благоприятное психическое состояние** рассматривается как комплекс характеристик и функций, соответствующих возрастной норме и обеспечивающих эффективное выполнение человеком задач, стоящих перед ним в различных сферах жизнедеятельности.

Для психики человека, особенно для развивающейся (у ребенка), характерна связь между меняющейся генетической программой с пластичной средой (особенно социальной). Поэтому норма психического здоровья определяется очень сложно, в основном качественно, и граница между болезнью и здоровьем в ряде случаев размыта. Вот почему пограничные состояния значительно более характерны для нервной системы, нежели для других органов и систем. Особенно значимо это при выполнении той или иной работы, сопровождаемой психическим напряжением. Это напряжение — та физиологическая «цена», которую организм платит за осуществление деятельности. Один и тот же уровень работоспособности у разных людей обеспечивается ценой неодинаковых усилий, что особенно заметно у детей.

Определение нормы здоровья интеллектуально-психической сферы — достаточно сложная задача, что обусловлено большой гибкостью функциональных характеристик нервной системы и сложной динамикой взаимоотношений мозг-среда. Практически задача может быть разрешена путем сложного медико-биологического и психологического обследования, и окончательное заключение может вынести только специалист, а в сфере психического здоровья — сопоставление мнений нескольких специалистов-экспертов в области неврологии, психиатрии, психоневрологии, психологии, психоанализа. Но для текущей оценки психического здоровья, самоконтроля своего состояния каждый человек может использовать некоторые простые приемы, не требующие специального оборудования и специальных знаний.

Несомненным критерием психического здоровья является полноценность сна как важного компонента жизнедеятельности человека.

Одним из ведущих показателей функционального состояния психики является умственная работоспособность, которая интегрирует основные характеристики психики — восприятие, внимание, память и др. Высокий ее уровень — один из основных показателей психического здоровья и функционального состояния организма в целом. Снижение же умственной работоспособности является важным признаком ухудшения психического здоровья. Оно сопровождается увеличением числа ошибок (снижение внимания), трудностями сосредоточения на задаче (падение концентрации внимания), вялостью, апатией, потерей интереса к работе, учебе. Если снижение работоспособности сочетается с вегетативными изменениями (учащение или урежение пульса, усиление потоотделения и др.), головными болями, психосоматическими нарушениями (боли и ощущения дискомфорта в различных областях тела, в области желудка, не связанные с едой, в сердце и т.д.), подавленным состоянием, беспричинными страхами и т.д., то это может свидетельствовать об утомлении или переутомлении.

**Психическое здоровье и обучение**

Укрепление психического здоровья — задача всего общества и каждого отдельного человека. Решение этой задачи невозможно без глубокого знания сущности психики человека, индивидуальных особенностей ее организации, понимания ценности каждой индивидуальности, се уникальности. Этому необходимо учить и на основе соответствующих знаний формировать навыки управления своим психическим состоянием, укрепления здоровья, раскрытия резервных возможностей человека.

Психика человека — необычайно пластичное явление. Зная индивидуальные особенности психики данного человека, можно так построить образовательный и воспитательный процессы, чтобы не только обеспечить высокий уровень психического здоровья, но и дать возможность человеку осуществлять здоровый и целенаправленно организованный контроль над своей психикой, развивать ее в нужном, наиболее интересном направлении, добиваться на этой основе выдающихся достижений. Однако использование тех или иных средств и методов тренировки и организации психики должно строиться исключительно на основе индивидуального подхода, всестороннего и глубокого изучения всех психологических и социально-психологических особенностей человека. Поэтому особое внимание семьи, образовательного учреждения и самого человека должно быть направлено на познание этих особенностей, их возрастной динамики, половых особенностей, доминирующих врожденных и приобретенных потребностей. Только на этой основе можно организовать соответствующую образовательную среду, сформировать по настоящему здоровый образ жизни. Несомненно, что это поможет и самому человеку лучше познать себя и оптимальным образом организовать свой образ жизни, базирующийся на прочной психологической установке.

Обучение основам психического здоровья должно осуществляться на протяжении всех возрастных этапов.

Огромную роль в формировании здоровой психики может и должна сыграть семья. Психика ребенка начинает закладываться в утробе матери. От психологической обстановки вокруг будущей матери, ее эмоционального состояния зависит формирование психики ребенка. И в дальнейшем, уже после рождения ребенка, от того, как относятся к нему в семье, чувствует ли он себя комфортно, защищено, зависят не только индивидуальные особенности ребенка, но и то, насколько полно он сможет самореализоваться в процессе своего развития, насколько разовьются заложенные в нем природой генетические предпосылки. Генотип каждого человека по-своему уникален. От того, насколько окружающая среда, воспитание адекватны природным особенностям человека, во многом зависит его будущее, его психическое здоровье.

Особенно важно познание индивидуально-типологических особенностей психики в организации учебной деятельности школьника. К сожалению, чаще всего непосредственно в осуществлении образовательного процесса учитель пользуется общепринятыми подходами, которые ориентированы на «среднего» ученика, причем среднего по успеваемости, а не по характерологическим особенностям, значительная часть которых обусловлена генетически и не меняется в течение всей жизни человека (хотя и может быть в какой-то степени скорректирована целенаправленными воспитанием и тренировкой). Типичным примером является выполнение контрольной работы по точным дисциплинам, когда условием получения высокой оценки является выполнение как можно большего числа заданий. Однако при этом не учитывается, что скорость включения в работу и переключения на другие виды работ у детей с различным типом темперамента неодинакова: при таких условиях как рыба в воде себя чувствует холерик, но в ограниченных временных рамках трудно приходится флегматику. В результате первый приходит к выводу о том, что для получения высокой оценки нет необходимости в целенаправленной повседневной работе, а флегматик, которому свойственно при прочих равных условиях исключительно ответственное отношение к порученному делу, заключает, что все его усилия тщетны. Существование школьных нормативов и физическом воспитании дает такой же результат — имеющий генетически обусловленный низкий рост и неблагоприятную конституцию тела изначально обречен не выполнить определенные их виды, а унаследовавший высокий рост учащийся убежден, что ему не надс заниматься своим физическим развитием, потому что у него и так получится. То есть в конечном итоге оба приходят к выводу, что н обучении роль их собственной ответственности мала.

Думается, что не меньшее отрицательное значение имеет и слабый учет в методике преподавания половой специфики психической деятельности. Известно, что женской психике более свойственна устойчивость, определенность, поэтому девочкам больше по душе освоение готового материала, они лучше воспринимают пространственно-временные связи и усваивают языки. Мальчику же, мужчине требуется постоянное самоутверждение, доказательство своей исключительности; он лучше ориентируется в механических отношениях и математических рассуждениях, но заучивание истин для него представляется тяжелой работой. Однако методика преподавания не учитывает эти особенности полов, и предъявляемые ученикам задания носят всеобщий характер.

Следует отметить и то обстоятельство, что уже в младшем звене школьного образования у детей одного паспортного возраста биологический возраст (а с этим показателем в значительной степени связаны здоровье, работоспособность, интеллектуальный потенциал, особенности мышления и т.д.) отличается, согласно официальной статистике, на 1,5 — 2,5 года, а к подростковому возрасту это различие проявляется еще в большей степени.

Несомненные травмирующие психику ребенка последствия имеет и его сравнение (не в лучшую сторону) с другими учениками по принципу: если они могут, то и ты должен. Но ведь он не такой, как они, он результат уникального сочетания гено- и фено- тинических обстоятельств, и другого такого человека в мире никогда не было и не будет! Вот почему у «слабого» ученика возникает комплекс неполноценности, воплощаемый в отсутствии желания учиться (все равно не получится), а у «сильного» — комплекс превосходства (пусть учатся дураки, у меня и так получится) с тем же отсутствием желания учиться.

Идеальным (хотя и вполне достижимым) вариантом следовало бы считать такой, при котором каждый ученик не подгонялся бы под стандарт оценки, а последняя бы исходила из одной предпосылки — если он сам сегодня стал лучше, чем был вчера, то и его оценка должна быть высокой, так как это означает, что он работал над собой! Без сомнения, такой подход сделал бы ученика заинтересованным в достижении вполне доступного для него результата.

Современная система воспитания восходит к классической дидактике Я.А. Коменского, отличающейся инструкгивно-програм- мирующей направленностью методик, словесно-информационным построением учебного процесса в режиме обездвиживания. Вербальный, формально-логический принцип построения учебного процесса ориентирован на некритическое восприятие информации в готовом виде, где ученик является принимающим устройством, а учитель — транслятором информации, последнего вполне может заменить обучающая машина. Однако на самом деле в отечественном образовании в своей профессиональной деятельности учитель придерживается тех методических подходов, которые предполагают его поведение как автократа, наделенного в отношениях с учащимися полным единоначалием и жестким контролем. В таком случае учитель чаще всего исходит не из приоритета личности школьника и стремления к обеспечению условий для его максимально полной самореализации, а из обязанности ребенка учиться именно тому и так, как это видится учителю. Поэтому он в малой степени учитывает мнение ученика, подавляет его инициативу и делает его лишь исполнителем указаний и распоряжений. При этом учитель чаще всего в изложении учебного материала исходит не из того, что может «взять» ученик, а из того, что он, учитель, должен ему дать.

Такое положение подкрепляется и соответствующей методикой преподавания, в основе которой лежит механическое запоминание и воспроизведение предлагаемого материала, а не его осознанное освоение. В этом случае у ученика не формируется интерес к обучению, что делает его не активным участником образовательного процесса, а пассивным потребителем информации без учета ее прикладного значения. Естественно, что в конечном итоге это обусловливает низкую мотивацию детей к обучению по основным учебным дисциплинам и ведет к развитию у них разнообразных нарушений в состоянии здоровья.

Детальный валеологический анализ традиционного школьного образования позволяет утверждать, что преобладающий в отечественном образовании авторитарно-репродуктивный стиль обучения не удовлетворяет базовые доминирующие потребности школьников. Подавляющееся в этом случае стремление ученика к самоопределению и самореализации является серьезным условием, обусловливающим состояние социальной и психологической неудовлетворенности, а отсюда — и снижение уровня его здоровья.

К сожалению, детей практически совсем не учат такой организации учебной работы, которая бы учитывала особенности его памяти, темперамента, мотивацию и пр. Несомненно, что уже на этапе начального обучения школьника следует ознакомить со следующими вопросами:

**Твой режим дня**. Здесь следует обратить внимание на четкое чередование различных видов деятельности ученика, постоянство режима сна, занятия своим здоровьем, участие в жизни семьи и пр.

**Особенности памяти**. Существует множество разновидностей памяти, и очень важно каждому человеку определить преобладающий у него ее вид с тем, чтобы освоение нового учебного материала базировалось преимущественно с его использованием. В то же время следует обратить внимание на тренировку отстающих типов памяти.

**Рабочее место ученика дома**. Неправильная организация рабочего места ученика дома часто превращает выполнение домашних заданий в нервотрепку, в потерю значительного времени на поиски нужных предметов, в крайнее напряжение зрительного аппарата и т.п. — во все то, что в конечном итоге сказывается на здоровье ребенка.

**Когда и как готовить домашние задания**. Для эффективного выполнения домашней учебной работы необходимо соблюдать правила:

* задания должны выполняться по возможности в одно и то же время дня, надо заранее определить время их выполнения и перерывов в них;
* до выполнения домашних заданий необходимо хорошо восстановиться после учебных занятий в школе;
* помещение, где ученик выполняет домашние задания, должно быть хорошо проветрено, а температура воздуха по возможности должна быть в пределах 18 — 20°С;
* следует устранить все посторонние раздражители, которые бы отвлекали внимание от продуктивной работы;
* плотный обед должен быть не позднее, чем за 2 — 2,5 часа до начала приготовления домашних заданий (легкий же прием пищи может быть за 1 — 1,5 часа); но недопустимо садиться за приготовление домашних заданий и с чувством голода;
* выполнение активных физических упражнений допустимо не позднее, чем за 2 — 2,5 часа до выполнения домашних заданий;
* выполнение домашних заданий не должно затягиваться вплоть до времени отхода ко сну — это затрудняет засыпание и делает сон неполноценным;
* следует учитывать свои особенности в освоении учебного материала.

**В каком порядке следует делать уроки**. У каждого человека свои индивидуальные особенности в усвоении учебного материала. Желательно каждому ученику путем наблюдений за своей работоспособностью самому установить ссбс распорядок выполнения заданий. Если он «легок на подъем», входит в работу легко и вначале работает с подъемом, более продуктивно, чем к концу занятий, но относительно быстро утомляется (холерик), то ему следует начинать приготовление домашних заданий с наиболее трудного предмета. Если же школьник втягивается в работу медленно, много времени тратит на «раскачку», продуктивность работы нарастает постепенно, но работоспособность сохраняется дольше, а усталость появляется позднее (флегматик), то такому ученику надо начинать со средних по трудности заданий и постепенно переходить к более сложным. В случае, если учащийся вообще с трудом приступает к домашним заданиям, если его нервирует любая неудача в их выполнении (меланхолик), то лучше начинать с самых простых, успех в которых приносит ему удовлетворение и желание добиться новых положительных результатов.

У каждого школьника есть любимые предметы и учителя, есть и те учебные дисциплины, которые даются ему с трудом или просто неинтересны. Поэтому следует установить для себя свою шкалу трудности предметов и придерживаться ее при выполнении домашних заданий.

Иногда порядок подготовки заданий по предметам приходиться менять. Например, если при выполнении домашних заданий ученик встречается с затруднениями при решении сложных задач (математика, физика), это задание необходимо перенести на последнюю очередь (и выполнить после последнего перерыва), иначе затраченное на его решение значительное время не позволит хорошо подготовить задания по другим учебным предметам.

**Как восстановить умственную работоспособность и предупредить развитие резкого утомления**. Для этого через каждые 45 — 50 мин занятий надо делать заранее запланированные перерывы. В течение первых четырех-пяти минут 8-10-минутного перерыва можно, например, рекомендовать выполнение домашних заданий по физкультуре, для девочек — танцы под ритмичную музыку, прыжки со скакалкой, для мальчиков — силовые упражнения и т.д. Желательно в это время выполнить комплекс упражнений, направленных на улучшение мозгового кровообращения, восстановление внимания, устранение связанных с длительной вынужденной позой возможных неблагоприятных изменений в осанке, в кровообращении и дыхании, предупреждение чрезмерного психического напряжения и нарушения зрения. Лучше, если при каждом следующем перерыве в приготовлении домашних заданий набор из 6 — 8 упражнений меняется. Надо только помнить, что в это время нельзя использовать такие мышечные нагрузки, которые могут привести к физическому утомлению.

Выполнив физические упражнения в течение 4 — 5 мин, в оставшееся время перерыва можно свободно походить или наполнить его другими видами активной деятельности: выполнить необходимую работу но дому, гигиенические процедуры и т.д., но нельзя его посвящать работе с новой информацией (просмотр телепрограмм, работа на компьютере и др.).

**Выходные дни**. Эти дни не должны прекращаться в дополнительное время для учебной работы, а быть временем, когда бы человек полностью восстановил свои физические и психические резервы, которые в той или иной степени были израсходованы в течение рабочей недели. Поэтому выходные дни должны быть обязательно активными: загородные прогулки, встречи с друзьями, экскурсии, занятия любимым делом — всем тем, что должно доставлять удовольствие. Не помешает выполнить и те домашние дела, до которых в текучке будней «руки не доходили». Вот после таких активных выходных дней человек вступает в новую трудовую неделю с чувством радостного ожидания и с высокой работосг юсобн остью.

У школьников вся учебная деятельность протекает в условиях жестко детерминированных обстоятельств: расписания, диктата педагога, слабого учета в обучении индивидуальных особенностей каждого ученика и т.п. Все это формирует у него психологические установки, в той или иной степени сказывающиеся на его здоровье. Чем младше ребенок, тем более восприимчив он к формированию установки на бессознательном уровне, тем важнее для него наличие положительных примеров для подражания, для воспитания здоровых мотиваций. У детей старших возрастных групп, у взрослых более важную роль играет сознание, понимание важности, необходимости валеологических мероприятий. Вот почему низкому уровню мотивации к здоровому образу жизни (особенно у здоровых в клиническом смысле слова людей) необходимо противопоставить формирование мотиваций к самоусовершенствованию. Последние, в зависимости от возраста и пола, уровня культуры и социальной принадлежности, наличия собственных приоритетных установок и т.д., могут быть ориентированы на физическое и психическое совершенствование, улучшение коммуникативных возможностей, желания овладеть той или иной профессией, достижения определенного социального статуса и др.