

Крошка С. А. Психічне здоров'я як важливий елемент багатоаспектної системи культури здоров'я учнівської молоді / С. А. Крошка // Надання освіти з особливими потребами в умовах інклюзивного освітнього простору: Збірник матеріалів регіональної науково-практичної конференції. – Лисичанськ : ВП ЛПК ЛНУ: Лисичанськ: ТОВ «КИТ – Л», 2015. – С. 57 – 59.

*У статті розкрито, що адекватним показником в системі людського організму є психічне здоров'я. Об'єктивне вивчення індивідуальних особливостей психофізіологічних якостей людини є надзвичайно важливим у практичному плані.*

**Ключові слова:** здоров'я, культура, молодь.

## **ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК ВАЖЛИВИЙ ЕЛЕМЕНТ БАГАТОАСПЕКТНОЇ СИСТЕМИ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Крошка Світлана Андріївна  
Лисичанський педагогічний коледж,  
викладач фізичного виховання**

Говорячи про формування культури здоров'я учнів, необхідно виходити з того, що учень, у першу чергу, являє собою особистість. К.Платонов так висловив свою думку: «особистість – це конкретна людина як суб'єкт перетворення світу на основі його пізнання, переживання і ставлення до нього».

Проблема особистості людини, її сутності і існування мають цілу кількість різних аспектів, але головний серед них – взаємозв'язок соціального і біологічного, духовного й природного. З одного боку, людина – найвища сходинка розвитку біологічної еволюції, елемент живої природи. З іншого боку, вона – активний учасник розвитку матеріального і духовного виробництва, будівник духовних цінностей, суб'єкт соціального життя.

Важливим показником в системі людського організму є психічне здоров'я. Кожна людина є неповторною особистістю. Вона має індивідуальні характеристики показників фізіологічних процесів і психічної діяльності. Об'єктивне вивчення індивідуальних особливостей психофізіологічних якостей

людини є надзвичайно важливим у практичному плані. Люди по-різному пристосовуються до умов навколишнього середовища, по-різному поведуться в екстремальних ситуаціях, мають різні схильності й здібності, виявляють різну здатність до навчання. Саме це й визначає необхідність враховувати індивідуальні психофізіологічні особливості людини при навчанні і вихованні.

Останнім часом в Україні непокоїть стан здоров'я дітей і підлітків. Дитяча захворюваність зросла за багатьма показниками. Нервово-психічними розладами страждає третина школярів.

Роль школи в охороні психічного здоров'я учнів непереоцінима. Школа була, є і буде єдиним соціальним інститутом, який охоплює всіх без винятку громадян. До того ж у школу дитина приходить у сприятливому до виховання віці, а довготривалість його перебування в школі (10 -11 років) достатня для формування у нього мотивів здорового способу життя.

Відповідальне відношення до здоров'я – це достатньо складне психічне «новоутворення». Воно включає: відношення до здоров'я як до цінності; формування уявлення про себе як про здорову людину; переживання можливості втрати здоров'я; здатність використовувати в поведінці всю інформацію, яка слугує збереженню і укріпленню здоров'я, при цьому енергія небезпеки повинна перетворюватися в енергію дії; конкретні звички здорового способу життя.

Наші діти на сьогодні – ослаблені і хворобливі, як, врешті, й належить бути дитині, котра погано й нерационально харчується, живе в забрудненому навколишньому середовищі, не займається справжньою фізкультурою і постійно зазнає нервових перевантажень. Найбільшою шкодою, яку може заподіяти дитині школа, є постійні стреси, нервові перевантаження, що призводять до виникнення найрізноманітніших нервово-психічних захворювань. Трапляється, що дитина тривалий час скаржиться на головний біль, біль у серці чи шлунку. Але це не що інше, як вияв невроту, що розвинувся внаслідок постійних негативних емоцій. У таких випадках дуже багато залежить від учителя. Тому одним із найважливіших завдань школи є збереження і зміцнення психічного здоров'я учнів.

В. П. Горащук дає таке визначення психічного аспекту здоров'я: «Збалансованість психічних процесів та їхніх проявів, тобто здатність особи керувати собою за умов високих життєвих навантажень на основі взаєморозуміння й емоційного комфорту в суспільстві, а також особистого внутрішнього комфорту».

З погляду медицини до психічного здоров'я дітей і підлітків відносять ознаки, які характеризують їхнє здоров'я в цілому, а саме: відсутність захворювань; нормальний розвиток організму; благополучний функціональний стан.

Стосовно психічного здоров'я – це відсутність психічних захворювань, нормальний психічний і благополучний функціональний стан вищих відділів ЦНС.

Для дитячого віку характерна підвищена вразливість і чутливість до різних впливів мікросоціального середовища. Чисельні дослідження стверджують, що основні причини виникнення психічних захворювань і неврозів у дітей пов'язані з дефектами виховання і конфліктними ситуаціями в сім'ї; комунікативний бар'єр між батьками і дитиною; розлад між батьками і неузгодженість вимог до дитини з боку батьків і матері.

До причин нервових захворювань, безпосередньо пов'язаних зі школою, слід віднести такі: надмірне розумове навантаження; нездатність впоратися з навчальним матеріалом; упереджене ставлення педагога до шлоляра; зміна шкільного колективу; неприйняття дитячим колективом учня.

Основне місце серед неврозів, що виникають через надмірне навчальне навантаження і як результат його – перевантаження, належить астеничним станам. Учні при цьому скаржаться на швидку втому, у них іноді спостерігається підвищена сонливість вдень, пасивність на уроках: навіть під час ігор, відмова від розумового напруження, нестійкість інтересів. Батьки й педагоги часом сприймають такий стан за лінощі і намагаються підвищити свої вимоги до дитини. Але це не лінівність, а швидше всього захворювання або передхворобливий стан.

Установлено зв'язок неврозів з темпераментом дитини. Характеристики морфологічної і функціональної індивідуальності є основою розвитку темпераменту, типу мислення, поведінки та інших психічних якостей. Педагоги

обов'язково повинні враховувати в своїй роботі особистість, темперамент кожного учня.

Отже, важливим фактором збереження психічного здоров'я учнів є диференційований підхід. Працювати треба з усіма учнями, але особливу увагу слід звертати на тих, які мають труднощі. Досвід показує, що застосування під час навчання в школі диференційованого, відповідно до індивідуальних особливостей учнів, підходу, дає позитивний ефект як у педагогічному, так і в психологічному планах.

До неврозогенних причин також належить упереджене ставлення педагога до учня. Характер взаємин між учителем і учнями має першорядне значення у формуванні психічного здоров'я школярів. Ідеться тут якраз про оцінки за творчі здібності дітей.

Учителям треба бути дуже обережними під час оцінювання учнів, не зловживати поганими оцінками. Особливо гостру неврозогенну реакцію викликає у школярів несправедливо занижена оцінка. Так, В. Сухомлинський відзначав: «Якщо учень відчув несправедливість – він приголомшений. Якщо ж дитину хвилює несправедливість і сьогодні, і завтра, і так протягом усього року, її нервова система спочатку збуджується, а потім настає гальмування... Різні стрибки – збудження і гальмування – призводять до того, що в дитини виникає хвороба».

Гостро травмує психіку школярів також відсутність поваги до них з боку вчителя, приниження їхньої гідності. Так, вигнання із класу, грубі окрики, ображання створюють психотравмуючі ситуації. Учень гостро відчуває недобррозичливість учителя, і це спричиняє нехтування навчальним предметом, зниження успішності, грубість у відповідях. І навпаки, доброзичливість педагога, вчасно сказане слово підбадьорення і похвали, справедлива, хоч і сувора оцінка, прихильне ставлення до школярів формують те, що називається благополучним психологічним кліматом у класі, створюють позитивне емоційне середовище, яке сприяє кращому засвоєнню знань.

Одна з причин виникнення неврозів – неприйняття дитячим колективом учня, пов'язана з рівнем благополуччя взаємостосунків. Спілкування – найсильніша потреба високоорганізованих живих істот.

Стан учня, неприйнятого або відкинутого дитячим колективом (психологічна ізоляція), хворобливо переноситься дітьми й підлітками, а іноді призводить до появи в характері таких рис як похмурість, підозра, замкнутість.

Отже, за певних умов – недоліки у педагогічній роботі, неблагополучний емоційно-психологічний клімат у школі можуть виникати передумови для порушення психічного здоров'я. Але не треба забувати й про позитивний вплив, який може і повинна справляти школа на психіку дітей. Навчання сприятливо впливає на нервову систему дитини, бо вносить розумний зміст у її життя. За словами В.Сухомлинського, роки навчання – «це цілий період морального, інтелектуального, емоційного і фізичного розвитку».

Практика сучасної школи постійно підтверджує справедливість міркування К.Ушинського про те, що «... далеко розсунути межі людських сил – фізичних, розумових і моральних» може лише виховання яке спирається на знання фізіології і психології».

Розуміння здоров'я як багатоаспектної системи дозволяє правильно усвідомлювати значення здоров'я в житті людини. Кожна людина має бажання прожити довге і плідне життя. Це можливо тільки за умови дотримання побудови пірамідального розвитку людини. Єдність духовного, психічного і фізичного аспектів здоров'я зможуть принести велику користь у розвитку особистості і суспільства в цілому.