**СЛАЙД ТЕМА РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ**

**«ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ»**

***Здоровье – это самое ценное, что есть у человека.***

**СЛАЙД** Здоровье – это состояние организма человека, при котором все его органы **полноценно** функционируют.

Здоровый человек выделяется уверенной походкой, правильной осанкой и жизнерадостным выражением лица. Он энергичен и активен в делах, успевает сделать многое в течение дня.

**СЛАЙД** Здоровье классифицируется на категории: *физическое, социальное и психическое.*

**СЛАЙД** ***Физически здоровым*** человеком является тот человек, у которого нет каких-либо болезней, и все физиологические процессы его организма функционируют правильно.

**СЛАЙД** ***Социальное здоровье*** – состояние организма, которое определяет способность человека контактировать с социумом.

**СЛАЙД**  Психическое здоровье

- это ***состояние*** благополучия, при котором человек может ***реализовать*** свой собственный потенциал, продуктивно и плодотворно работать, ***проявлять*** адекватное поведение и ***сохранять***эмоциональный фон

**СЛАЙД**  Таким образом, можно выделить следующие компоненты психического здоровья:

* ***состояние психического развития ребенка, его душевного комфорта;***
* ***адекватное социальное поведение;***
* ***умение понимать себя и других;***
* ***реализация потенциала развития в разных видах деятельности;***
* ***умение делать выбор и нести за него ответственность***

**СЛАЙД Основные признаки психического здоровья** определяются

**1.Позитивным настроением**, в котором находится человек. И тогда он испытывает

* Полное спокойствие
* Уверенность в своих силах
* Вдохновение

**2. Высоким уровнем психических возможностей**, благодаря чему человек способен выходить из различных ситуаций связанных с переживанием тревоги, страха.

Поэтому

**Для того чтобы быть здоровым необходимо научиться поддерживать психическое благополучие своего организма**

**СЛАЙД**  **Основа психологического здоровья** определяется детско-взрослыми отношениями

***Нормальные отношения*** развиваются при создание условий для развития всего лучшего, что возможно в конкретном возрасте***.***

***Аномальные –*** приводят к нарушениям психологического здоровья ребенка, к крайним формам реагирования и проявления.

**СЛАЙД**  **Рассмотрим причины *нарушения* психического здоровья**

К ним относятся

1. Соматическое заболевания (дефекты психического развития)

2. Неблагоприятные факторы, стрессы, воздействующие на психику ребенка вызывают у него тревожность

**СЛАЙД**  Становиться ясно, что одна из проблем школьника **– тревожность,** которая выступает **признаком школьной дезадаптации** ребенка, отрицательно влияя на все сферы его жиз­недеятельности: не только на ***учебу***, но и на ***общение***, в том числе и за пределами школы, на ***здоровье*** и ***общий уровень психологиче­ского благополучия***.

Выделим **факторы,** воздействие которых способствует формированию и закреплению тревожности.

В их число входят:

* недостаточное развитие познавательных функций и волевых качеств;
* учебные перегрузки;
* неспособность учащегося справиться со школьной програм­мой;
* неадекватные ожидания со стороны родителей;
* регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации;
* а также смена школьного коллектива и / или непринятие детским коллективом

Каждый школьный возраст характеризуется различными «предпосылками» формирования школьной тревожности.

**СЛАЙД** **РАССМОТРИМ ВОЗРАСТНО-СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ ТРЕВОЖНОСТИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап обучения** | **Возрастные задачи развития** | **Социально-педагогическая ситуация** | **Типичные причины школьной тревожности** |
| 1 класс | Освоение приемов учеб­ной деятельности и систе­мы школьных требований, формирование произволь­ности психических про­цессов | ***Изменяющаяся:*** предполагает осво­ение новых вариантов ролевого взаимодействия (ученик - учитель, ученик - одноклассники, ученик - родители ученика) | -Изменение уровня и содержания требований со стороны взрослых. -Необходимость придерживаться правил школьной жизни. -«Сверхценность» позиции школьника и атрибутов школьной жизни. -Изменение режима дня, возрастание психофизиологических нагрузок.-Необходимость освоения ролевого взаимодействия со значимыми другими (учителями) |
| **Этап обучения** | **Возрастные задачи развития** | **Социально-педагогическая ситуация** | **Типичные причины школьной тревожности** |
| 2-4 классы  | Развитие познавательной сферы, выработка и за­крепление эффективного стиля учебно-познава­тельной деятельности  | ***Стабильная:*** ребенок находится в системе привычных школьных требований, взаимодействует со знакомыми людьми (учителями, одноклассниками)  | -Хроническая или эпизодическая учебная неуспешность. -Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками. -Несоответствие ожиданий родителей демонстрируемым ребенком результатам |
| **Этап обучения** | **СЛАЙД****Возрастные задачи развития** | **Социально-педагогическая ситуация** | **Типичные причины школьной тревожности** |
| 5 класс | Начало процесса смены ведущего вида деятель­ности с учебной на интим­но-личностное общение со сверстниками | ***Изменяющаяся:*** ребенок сталки­вается с принципиально новой системой организации учебного процесса | -Необходимость осваивать «новую школьную территорию». -Увеличение количества учебных дисциплин. -Увеличение числа учителей. -Смена классного руководителя. -Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками. -Хроническая или эпизодическая учебная неуспешность.-Резкое изменение в уровне родительского контроля и помощи |
| **Этап обучения** | **Возрастные задачи развития** | **Социально-педагогическая ситуация** | **Типичные причины школьной тревожности** |
| 6-8 классы | Развитие самосознания. Формирование абстракт­ного мышления. Формирование чувства взрослости | ***Стабильная:*** подросток находится в системе привычных школьных требований, взаимодействует со знакомыми людьми (учителями, одноклассни­ками) | -Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками. -Хроническая или эпизодическая учебная неуспешность. -Трудности переживания кризиса подросткового возраста. -Астенизация как следствие бурного физиологического развития *(нервно-психическая слабость* – повышенная утомляемость, физическая и умственная истощаемость организма) |
| **Этап обучения** | **СЛАЙД****Возрастные задачи развития** | **Социально-педагогическая ситуация** | **Типичные причины школьной тревожности** |
| 9 класс | Первичное профессио­нальное самоопределение | ***Изменяющаяся:*** подросток закан­чивает основной этап школьного обучения и оказывается перед проблемой выбора дальнейшего образовательного маршрута | -Неопределенность дальнейших жизненных перспектив. -Переживание ответственности совершаемого выбора, подкрепляемое «посланиями» взрослых. -Несоответствие ситуации выпускных экзаменов и выбора профильного предмета в 10-й классе. -Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками. -Хроническая или эпизодическая учебная неуспешность  |
| **Этап обучения** | **Возрастные задачи развития** | **Социально-педагогическая ситуация** | **Типичные причины школьной тревожности** |
| 10 класс  | Профессиональное и личностное самоопределение | ***Изменяющаяся:*** учащийся сталкивается с принципиально новым уровнем требований, усложнением учебной программы | -Резкое усложнение учебной программы. -Изменение системы контроля и оценки знаний. -Необходимость адаптироваться к новым учебным нагрузкам-Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками. -Хроническая или эпизодическая учебная неуспешность |
| **Этап обучения** | **Возрастные задачи развития** | **Социально-педагогическая ситуация** | **Типичные причины школьной тревожности** |
| 11 класс | Профессиональное и личностное самоопределение | ***Изменяющаяся:*** учащийся закан­чивает школьное обучение и оказы­вается перед необходимостью кон­кретизации собственных жизненных перспектив | -Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками. -Хроническая или эпизодическая учебная неуспешность. -Столкновение с ситуацией выпускных экзаменов. -Переживание ответственности совершаемого выбора. -Резкое повышение учебных нагрузок, связанное с подготовкой к посту­плению в ВУЗы |

**СЛАЙД**  **Выявленные причины тревожности детей объясняют *формы проявления тревожности*  на различных этапах школьного обучения**

Среди признаков школьной тревожности стоит отметить ***ухудшение сомати­ческого здоровья***ребенка. Тревожные дети часто болеют и вынуждены по этой причине оставаться дома. Иногда возникают «беспричин­ные» головные боли или боли в животе, резко повышается темпе­ратура. Особенно часто такие со­матические нарушения случаются перед контрольными и экзаменами и характерны для учащихся любо­го возраста — ***от первоклассника до выпускника.***

***Нежелание ходить в школу***чаще всего возникает в недоста­точной школьной мотивации, однако свидетельствует, в первую очередь, о том, что ребёнок чувствует себя в школе недостаточно комфортно.

***Отказ от выполнения заданий –*** тоже проявление школьной тревожности. Если какое-то задание не получает­ся, ребёнок может просто перестать пытаться его выполнить. *Ученики начальной школы*, как правило, им­пульсивно бросают ручку с соответ­ствующим эмоциональным коммен­тарием. *В подростковом возрасте* к такой форме поведения может при­бавиться другая: ребёнок просто не выполняет задание «втихую», не ставя никого в известность об этом. Такая форма проявления школьной тревожности особенно часто наблю­дается в ребенке, который присвоил себе статус «са­мый слабый». Ученик часто не выполняет домашнее задание, мало работа­ет на уроках, не активный (или берет готовые решения из решебников, интернета, не осознавая содержание материала)

***Раздражённые или агрессивные ре­акции*** (как вербальная, так и не­вербальная) могут оказаться способом преодоления эмоционального дис­комфорта. Тревожные дети могут «маскировать» эмоцио­нальный дискомфорт тем, что *огры­заются* в ответ на замечания, прояв­ляют излишнюю *обидчивость* в от­ношениях с одноклассниками, ино­гда доводящую *до драк.*

**Рассеянность или снижение концентрации внимания на уроках** — тоже признак тревожнос­ти. Агрессивность, рассеянность указывает на определённый дефект внимания.

Особого внимания заслуживает такая форма проявления школьной тревожности, как ***потеря контроля в стрессогенных ситуациях****.*Например, ребёнок мо­жет волноваться, отвечая у доски и даже с места, чувствовать дрожь в коленках, посасывание под ложечкой. Могут возникать тошнота, лёгкое головокружение

**СЛАЙД** Первоклассник проявляет тревогу за свои школьные принадлежности

Новый порт­фель, пенал, учебники и тетрадки — ***всё это важные атрибуты приобре­тённого статуса ученика, и их утрату ребёнок переживает болезненно.*** Эта ситуация может усугубиться своеоб­разной позицией родителей, настаи­вающих на полной сохранности школьных вещей и ругающих ребён­ка за потерянные карандаши и сло­манные линейки.

Школа занимает настолько важное место в жизни учеников 1-5 классов, что часто школьные впечатле­ния не оставляют его и во сне, про­являясь в виде ***ночных школьных страхов****.*Ребёнку могут сниться те ситуации из школьной жизни, кото­рые ***вызывают эмоциональный дис­комфорт.***

**Школьная оценка** первоначаль­но вызывает почти магический эф­фект: ***ценность хорошей оценки***для многих детей очень высока. Оценка являет­ся для детей начальной школы мотиватором учебной деятельности

Но наблюдения показывают, что к середине *подросткового возраста*ценность школьной оценки снижает­ся, и она во многих случаях теряет свой мотивирующий потенциал, что выражается в довольно типичной детской фразе: «Двойка?.. Ну и ставьте, мне всё равно».

**СЛАЙД** Поскольку к **6-8-му классу** тревожность становится устойчивой, она может привести к резкому ***сни­жению эффективности учебной дея­тельности в ситуации контроля зна­ний****.*Лю­бая ситуация проверки знаний, неза­висимо от уровня подготовленности ученика, вызывает у него беспокой­ство, дезорганизует его (вплоть до возникновения соматических симп­томов, отказа от выполнения зада­ний: «Я ничего не знаю, ставьте «два»...»)

Тревога как эмоционально не­приятное состояние может выражаться ***в негативизме и демонстративных реакциях.***

Ещё одна типичная форма по­ведения, которая маскируюет тревож­ность, — ***«уход» в аддиктивное пове­дение****:* увлечение компьютерными играми, музыкой, общение с друзьями, которое сопровожда­ется сигаретой, бутылкой пива и т.д.

**ТАКИМ ОБРАЗОМ, ВИДИМ**, что **повышенная школьная тревож­ность** ***дезорганизует поведение ребенка, нарушает процесс школьной адаптации, препятствует эффективной учебной деятельности*** независимо от того, осознаётся она ребёнком или нет.

***Взрослым надо внимательно отно­ситься к таким эмоциональным со­стояниям детей, которые свидетель­ствуют о наличии ситуативной и личностной тревож­ности и признаках нарушения психологического здоровья***

**СЛАЙД**  В связи с изложенными причинами нарушения психологического здоровья ребенка и формами их проявления **родителям 1 класса можно порекомендовать**

* Поддерживайте ребенка в стремлении стать школьником. Ваша заинтересованность в его делах, серьезное отношение к его достижениям помогут первокласснику подтвердить зна­чимость его нового положения и деятельности.
* Обсудите с ребенком школьные правила и нормы. Объясните их необходимость и целесо­образность.
* Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда он учит­ся, у него может что-то не сразу получаться. Это естествен­но. Каждый человек имеет право на ошибку.
* Составьте с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.
* **!!!** Поддерживайте в первокласснике его желание добиться ус­пеха. В каждой работе обязательно найдите то, за что его можно похвалить. Похвала и эмоциональная поддержка («Молодец!», «Хорошо») способны заметно повысить интел­лектуальный уровень человека.
* С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появится человек более авторитетный, чем вы — это учитель. Уважай­те мнение первоклассника о своем педагоге.
* Учение — это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. ***У первоклассника должно оставаться время для игровых занятий.***

**СЛАЙД**  **Родителям пятого класса важно**

* Создавать условия для развития самостоятельности в пове­дении ребенка. У пятиклассника непременно должны быть домашние обязанности, за выполнение которых он несет ответственность.
* Несмотря на *кажущуюся взрослость*, пятиклассник *нужда­ется в ненавязчивом* *контроле* со стороны родителей, по­скольку не всегда может сам сориентироваться в новых тре­бованиях школьной жизни.
* Важно, чтобы у ребенка была возможность обсудить свои школьные дела, учебу и отношения с друзьями в семье, с родителями.
* Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, желательно обратиться к учите­лю.

**СЛАЙД Советы родителям десятого класса**

* Переход к обучению в старшей школе связан с резким воз­растанием учебной нагрузки. Важно помочь ребенку научить­ся грамотно распределять свое время и планировать день так, чтобы оставалось время для отдыха, сна и внеучебных дел.
* Профессиональное самоопределение — важнейшая задача данного возраста. Родители могут помочь своему ребенку сделать этот серьезнейший выбор, обсуждать его жизненные планы, не навязывая своего решения.
* Старшеклассник ощущает себя взрослым человеком. Задача родителей — подумать, как можно эффективно реализовывать эту «взрослость», попытаться строить отношения с ре­бенком на новых, партнерских, «началах. Или, по крайней мере, хотя бы стремиться к этому

**СЛАЙД**  **Советы родителям выпускных классов**

Необходимо проговорить с ребенком перспективы, возни­кающие в случае успешной сдачи экзамена, обсудить, что будет, если успехи будут менее значительными; важно, что­бы ребенок понял, что семья безусловно верит в его способ­ности, но готова поддержать его в случае неудачи.

* Необходимо поддерживать у учащегося ощущение готовно­сти к экзамену
* Для повышения интеллектуальной активности желательно правильно организовать рабочее место.
* Предупреждать на­ступление «хронического утомления».
* Не следует настаивать, чтобы ребенок выключал музыку или телевизор при подготовке к экзаменам, — некоторым людям отсутствие привычного шумового или зрительного фона ско­рее мешает, чем помогает.
* Экзамены вызывают у школьника сильный стресс, поэтому велика вероятность развития заболеваний сердечно-сосуди­стой системы и особенно желудочно-кишечного тракта. Важ­но особенно внимательно следить за режимом питания ре­бенка.

**СЛАЙД**  В заключении хочется напомнить, что

***Задача взрослого*** - подготовить ребёнка к самостоятельной жизни, вырастить его нравственно, физически и психологически здоровым, научить грамотно, ответственно и эффективно сохранять здоровье

**“Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым” *Ж.-Ж.Руссо***