

Психическое здоровье школьника и пути его сохранения в условиях образовательного процесса

Шпикс Татьяна Александровна
психиатр, психотерапевт, к.м.н.,
доцент кафедры педагогики
и психологии НГМУ
tshpiks@yandex.ru

Психическое здоровье

это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами

Психологическая адаптация

это процесс гармонизации внутренних и внешних условий жизни и деятельности личности и среды

в процессе адаптации личности происходит гармонизация психической деятельности человека с заданными условиями среды и его деятельности в тех или иных обстоятельствах

Наиболее частыми проявлениями нарушения психического здоровья у детей и подростков являются

- ▶ когнитивные нарушения (нарушения познавательной деятельности)
- ▶ эмоциональные расстройства
- ▶ расстройства поведения

Когнитивные нарушения

Память

Внимание

Мышление

Воображение

Расстройства поведения

- ▶ Синдром двигательной гиперактивности и дефицита внимания
- ▶ Агрессивность
- ▶ Пассивность, отсутствие мотивации к достижению успехов
- ▶ Выраженная интроверсия, затруднения в межличностных контактах, аутизм
- ▶ Зависимое (аддиктивное) поведение:
Интернет аддикция, нарушение пищевого поведения и др.

Проявления СДВГ

- ▶ ЛЕГКО ОТВЛЕКАЕТСЯ
- ▶ НЕ МОЖЕТ САМОСТОЯТЕЛЬНО ВЫПОЛНИТЬ ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ
- ▶ ДЕЛАЕТ ОШИБКИ ОТ НЕВНИМАТЕЛЬНОСТИ, ЧАСТО НЕ ДОДЕЛЫВАЕТ
- ▶ НИЗКИЙ УРОВЕНЬ УСПЕВАЕМОСТИ
- ▶ ОТВЕЧАЕТ, НЕ ПОДУМАВ И НЕ ДОСЛУШАВ ВОПРОСА ПЕРЕБИВАЕТ ДРУГИХ
- ▶ ТРУДНОСТИ ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ С РОВЕСНИКАМИ

- ▶ НЕ МОЖЕТ ЖДАТЬ СВОЕЙ ОЧЕРЕДИ В ИГРАХ И ДРУГИХ СИТУАЦИЯХ, НЕУСИДЧИВЫЙ
- ▶ «ЕМУ ВСЕГДА НЕ ВЕЗЕТ», «С НИМ ВЕЧНО ЧТО-НИБУДЬ СЛУЧАЕТСЯ» (ПОВЫШЕННЫЙ РИСК ТРАВМ И НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ)

Эмоциональные расстройства

Тревога

Страхи

Депрессивные состояния

Признаки депрессии у детей

Проявлением депрессии у детей могут быть:

- ▶ поведенческие нарушения: полная безучастность или недостаток внимания к окружающим, агрессия
- ▶ плохая успеваемость в школе, прогулы занятий
- ▶ энурез
- ▶ ночные кошмары
- ▶ дети утрачивают интерес к играм
- ▶ дети могут жаловаться на боли в животе, головные боли, нередко они отказываются от еды, становятся тревожными

Признаки депрессии у подростков

- ▶ снижение настроения
- ▶ нарушения аппетита (повышение или снижение)
- ▶ утрата интереса к обычно приятным занятиям, таким как спорт или другие виды активности
- ▶ социальная отгороженность
- ▶ У подростков также встречается **аномическая депрессия**, характеризующаяся нарушениями в поведении – отсутствием приемлемых норм управляемого поведения, хроническим состоянием раздражения и неудовлетворенности жизнью, потерей надежды на будущее. Часто приводит к развитию аддикций

Степень выраженности нарушений

- ▶ Невротический уровень
- ▶ Психотический уровень
- ▶ Личностные нарушения

Факторы, влияющие на психическое здоровье

▶ Биологические

- генетическая предрасположенность
- болезни матери во время беременности
- состояние стресса во время беременности
- родовые травмы
- заболевания, черепно–мозговые травмы и др.)

▶ Социопсихологические

- особенности воспитания, отношения к ребенку
- отношения между родителями
- отношения со сверстниками

Влияние стресса переживаемого матерью в период беременности на ребенка

- ▶ Установлено, что такие гормоны стресса, как кортизол, который выделяется в теле беременной женщины, через плаценту может проникать в плод
- ▶ Также детский организм реагирует на стресс выделением гормонов стресса

Влияние стресса переживаемого матерью в период беременности на ребенка

- ▶ Meinschmidt (2017) с коллегами обнаружил в ногтях пальцев грудных детей, чьи матери испытывали сильный стресс, высокие концентрации гормонов стресса
- ▶ Во время ультразвукового исследования было обнаружено, что, когда мать находится в состоянии стресса, плод зажимает защитную позу и начинает сосать палец (Herald Hüter, 2017)

Пренатальный период

- ▶ Последние три месяца беременности мать как бы отказывается от мира, в котором она жила, общаясь с другими людьми, и сосредотачивает свои интересы на ещё не родившемся ребёнке
- ▶ Эффект работогольной матери – тревожная, озабоченная стрессами каждодневности мать передает свое эмоциональное состояние ребенку, на эмпатическом уровне вызывая у него отрицательное психоэмоциональное состояние

Дисфункциональное воспитание

- ▶ Жестокое агрессивное отношение к детям
- ▶ Исследование психолога Nowacki (2017)

В течение двух лет наблюдались 128 мужчин (отцов), которых в детстве избивали биологические отцы, затем они воспитывались в приютах, опекунами 41% из оставили свои семьи, не заботились о детях, были социально дезадаптированными, страдали от депрессии, принимали наркотики, злоупотребляли алкоголем

Дисфункциональное воспитание

- ▶ Авторитарное воспитание
- ▶ авторитарная мать
 - дети проявляли протестное поведение по отношению к требованиям матери, прогуливали школьные занятия, проявляли неожиданную агрессию, совершали импульсивные поступки, наблюдалось экспериментирование с химическими веществами, проблемы с противоположным полом
- ▶ авторитарный отец
 - отсутствовало признание самостоятельности ребенка, исключалась его приватность, всякое выражение чувств расценивалось как признак неполноценности, слабости, незрелости, отсутствия мужественности

Дисфункциональное воспитание

- ▶ Для нормального развития психики ребенка необходимо развитие эмоций и способность их выражения
- ▶ Если ребенок не узнает, что он имеет право чувствовать, он не обучается и тому, как передавать свои чувства прямым и асертивным способом
- ▶ Дети обучаются тому, чтобы манипулировать своими чувствами, не создавая выражением своих чувств проблем при контакте с родителями. Они обучаются подавлению, сублимации чувств и, в конце концов, лишаются во многом способности самого переживания чувств (Норматическая болезнь по Bollas'у).

Дисфункциональное воспитание

- ▶ **воспитание по типу подготовки лидера** характеризуется ожиданием постоянных успехов ребенка во всех областях, это касалось отметок в школе, достижений в спорте, участия в различных конкурсах, обучение пению, бальными танцами и т.д.

Дисфункциональное воспитание

«двойная связка (по Bateson), когда родительское послание к ребенку имело двухуровневый характер, то есть говорилось одно, а подразумевалось другое, противоположное сказанному значению. Желание или требование на вербальном уровне сопровождалось контрастирующим с ним бессознательным посланием

Дисгармоничные отношения между родителями

присутствие не прямой коммуникации по треугольному типу, когда родители общались друг с другом, используя в качестве посредника ребенка

Понимание причин поведенческих, эмоциональных и когнитивных нарушений у ребенка, их правильная оценка, адекватная реакция на эти нарушения, комплекс медицинских, психолого-педагогических коррекционных и профилактических мероприятий, начиная с раннего периода жизни ребенка позволяет сохранить психическое здоровье детей и подростков

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ

Шпикс Татьяна Александровна

tshpiks@yandex.ru

НГМУ Медицинский консультативный центр

Красный проспект, д. 52

тел. 222-52-21

