**Ирзыева М.С**.,

педагог-психолог ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр»

**Психологическое обеспечение здоровья первоклассников.**

В настоящее время одной из первостепенных тем для обсуждения является обеспечение здоровья участников образовательного процесса, особенно школьников. Поэтому в последние годы увеличились усилия общеобразовательных учреждений, нацеленные на сохранение, формирование и укрепление не только физического, но и психологического здоровья учащихся. Именно оно характеризует личность ребенка в целом, ее отношение к миру, себе и собственной жизни. Состояние душевного благополучия обеспечивает регуляцию, адекватную окружающим условиям поведения и деятельности ребенка. **В связи с этим, психологическое здоровье является важным условием полноценного развития человека в обществе. При нарушении психологического здоровья, нарушается развитие человека в целом**.

Вопрос психологического обеспечения здоровья участников образовательного процесса является значимым в образовательном учреждении, поскольку непосредственно влияет на качество образования, что, в свою очередь, обеспечивает жизненную успешность и дает гарантию благополучия личности в обществе. Благоприятный социально-психологический климат в образовательном учреждении поддерживает процессы развития личности и ее психологических потенциалов, положительно влияет на познавательную активность ребенка и мотивацию к обучению.

Ответственность за поддержания психологического здоровья в школе несёт администрация школы, весь педагогический коллектив, родители и педагог-психолог. **Их совместная целенаправленная деятельность способствует процессу приспособления учащихся к школьному обучению, доброжелательному отношению учащихся с одноклассниками и педагогами школы.**

Что же такое психологическое здоровье? Это высокий уровень личностного здоровья, понимание себя и других, наличие представлений о цели и смысле жизни, способность к управлению собой, умение правильно относиться к другим людям и к себе, сознание ответственности за свою судьбу и свое развитие. Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, в значительной степени определяются условиями его жизни и, условиями жизни в школе. Ведь от того, насколько ребенку комфортно в школе, зависит качество образования и психофизиологическое здоровье учащихся.

Существует ряд критериев определения психологического здоровья: состояние благополучия, необходимое для нормальной жизнедеятельности; способность строить гармоничные отношения с окружающими, наличие высокой степени саморегуляции и способности человека контролировать своё поведение, способность ставить цель, планировать и организовывать свою деятельность.

Чтобы правильно отследить и выявить предпосылки для сохранения и улучшения психологического здоровья ребенка, необходимо проанализировать особенно важные периоды в жизни школьников. Считается, что самым значимым является первый год обучения. Неслучайно в народе говорят: «Правильное начало — половина дела».

Обратимся к первым школьным трудностям, связанным с адаптацией первоклассников. Первый год обучения в школе – один из самых сложных и коварных моментов в жизни детей, как в физиологическом, так и социально-психологическом плане. Это важный период, в котором ребенку предстоит заново выстраивать свои отношения со взрослыми и детьми. Главные роли в этом периоде играют первый учитель и родитель, который показывает ребенку доверие к данному педагогу и уверенность в нем. Существует известная педагогическая присказка, что для дошкольника главное лицо – мама, для младшего школьника –первый учитель. И оттого, как ребёнок реагирует на восприятие главного для себя лица, зависит его психологическое здоровье и эмоциональное состояние. Во время изучения адаптации учащихся первых классов к школе явно высвечивается, что **личность первого учителя** имеет огромное значение, больше даже чем организация режима дня, учебная нагрузка, смена сферы деятельности и другие психогигиенические факторы. Искусство позитивной улыбки, тональность голоса, яркость умения поощрять взглядом и, конечно, проявление уважения к маленькому человеку – это основные элементы психотерапевтического воздействия на ученика. От успешности этих отношений зависит способность учащегося к развитию самооценки и самосознания, что, конечно же, отражается на его психологическом здоровье. Думаю, что для психологического обеспечения здоровья будущего первоклассника еще перед началом учебного года педагогу-психологу полезно собрать родителей и устно либо с помощью анкеты выяснить, какими способами они сообщают ребенку, что довольны им, как проявляют свою любовь, насколько остро ребенок переживает порицание взрослого. А затем подготовить рекомендации-пожелания педагогам для выстраивания успешных взаимоотношений «учитель-первоклассник». В течение года необходимо проанализировать, как воспринимают дети отношение учителя к себе. Можно предложить арт-терапевтический метод: попросить детей нарисовать рисунок на тему «Я и мой учитель».

К другим не менее значимым трудностям первого года обучения можно отнести проблемы взаимоотношений в треугольнике **«учитель-первоклассник-родитель»**. Если отношения выстроены некомпетентно, то это может способствовать появлению у школьника разнообразных негативных новообразований — школьной тревожности, социальных страхов, ощущение чувства неполноценности, негативного, отрицательного отношения к школе, либо дойти до полного ее отторжения*.* Уже приходя первый раз в школу, ребенок имеет свой индивидуальный подход к интерпретации невербальных и вербальных знаков внимания, на основе которой сам решает, то, как реагирует на него взрослый, принимает его или нет*.* Ясно, что данный опыт реакции он получает в семье. Если эти знаки о том, что он положительный, «хороший», означает – принимают, доброжелательно к нему относятся, а если не совпадают сигналы мамы с реагированием педагога, то ребенок может принять решение, что первый учитель им не удовлетворён. Таким образом, ясно, что родители и педагог выступают для первоклассника в разных ролях, ведь явно учитель не может стоять перед учащимися в материнской роли одновременно для всего класса. Но необходимо отслеживать и корректировать вопрос о необходимости педагогу добиваться у подопечных детского ощущения своего принятия.

На базе МБУ «Школа № 84 имени Александра Невского» было проведено исследование по выявлению качества психологического климата между педагогом и обучающимся: адаптированная методика—«Анкета отношения учащихся к классному руководителю» (педагог-психолог Т.А. Огнева ). Участниками соцопроса стали обучающиеся 1 классов в количестве 140 человек, которым было предложено ответить на вопросы по психологическому комфорту:  « Стараешься ли ты вести себя так, чтобы получить одобрение учителя?», « Разъясняет ли учитель, как выполнять задания?», «Помогает ли тебе учитель разобраться в ссоре с одноклассниками?», «Хотел(а) бы ты другого учителя?», «Подчеркни те слова, которые по твоему мнению подходят к твоему учителю: чуткая – равнодушная, заботливая – невнимательная, строгая - мягкая, добрая – злая, справедливая – нечестная» и другие вопросы. Результаты опроса показали, что отношение учеников к классному руководителю хорошее. Дети очень высоко оценивают личностные качества педагогов – чуткость, заботливость, мягкость, доброту и справедливость. Ребята отмечают, что им интересно на уроках, учитель помогает им в случае затруднений, является для них авторитетом. Качественный анализ результатов социального опроса подтверждает, что роль учителя в психологическом комфорте значима, составляет 70,7 %.

По итогам соцопроса педагогам было рекомендовано наладить диалог с родителями, в котором предметом обсуждения будет не «ваш Ваня, Петя…», а «наш ребёнок». В таком разговоре появится доверие к педагогу. Он станет для семьи значимым человеком. Советы мамы во время выполнения творческого задания ребенок будет отрицать, громко утверждая: «А Анна Васильевна сказала…» И это будет правильно. Ведь не родитель, а педагог отвечает за организацию учебного процесса. Также необходимо рекомендовать родителям встречи, беседы, консультации с первым учителем ребенка, педагогом-психологом, в которых они смогут получать необходимые ответы на возникающие у них вопросы по особенностям своего ребенка, правильной корректировке своих детско-родительских взаимоотношений. Естественно учитель оценит реакцию родителя на общение не через ребенка (опосредованную), а напрямую к ней.

По итогам проведенной работы с обучающими и педагогами была проведена диагностика адаптации. Использовали диагностику Юферевой Т.И. и Лускановой Н.Г. Результаты показали: у 74,2 % детей параллели 1-х классов адаптация прошла успешно. Как правило, это дети с *высоким, хорошим* и *положительным* отношением к школе, обладающие высоким уровнем познавательной активности, которые способствуют развитию успешной адаптации учеников к новым учителям, новым условиям, новым требованиям. При переходе из дошкольного в младшее звено у 25,8 % учащихся параллели 1-х классов уровень мотивации к обучению в школе оказался низким.

В итоге нужно сделать вывод о том, что оптимальный уровень адаптации подтверждает соответствующий уровень психологического здоровья обучающихся.

Как видим, на первом этапе важнее всего должна быть успешная адаптация ребенка в школе. Одним из важнейших условий формирования психологического здоровья является наличие у ребенка в целом положительного фона настроения. Однако эмоциональное благополучие младших школьников в значительной степени зависит от оценки ребенка значимыми взрослыми: в первую очередь, учителями и родителями. **В связи с этим, главными задачами в решении вопроса психологического обеспечения здоровья участников образовательного процесса является, формирование гармоничного, устойчивого эмоционального состояния учащихся в школе. А для этого педагогу-психологу необходимо:**

* **устранение противоречивых требований педагога и родителей к деятельности ребенка;**
* **оказание помощи в положительном выстраивании взаимодействия и отношения ребенка с первым учителем (проявление уважение к педагогу, установка адекватных ролевых отношений с педагогами на уроках и вне уроков, положительное принятие учащимися личности учителя).**

**Список использованной литературы**

1. Ананьев В.А. Психология здоровья. СПб., 2006.
2. Ананьев В. А. Практикум по психологии здоровья. СПб., 2007.
3. Практическая психология образования: Учебное пособие. 4–е изд./ Под ред. И. В. Дубровиной. СПб., 2004.
4. Пахальян В. Э. Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст. СПб., 2006.
5. http://www.ucheba.com/met\_rus/k\_klass\_ruk/otnoshenie.htm