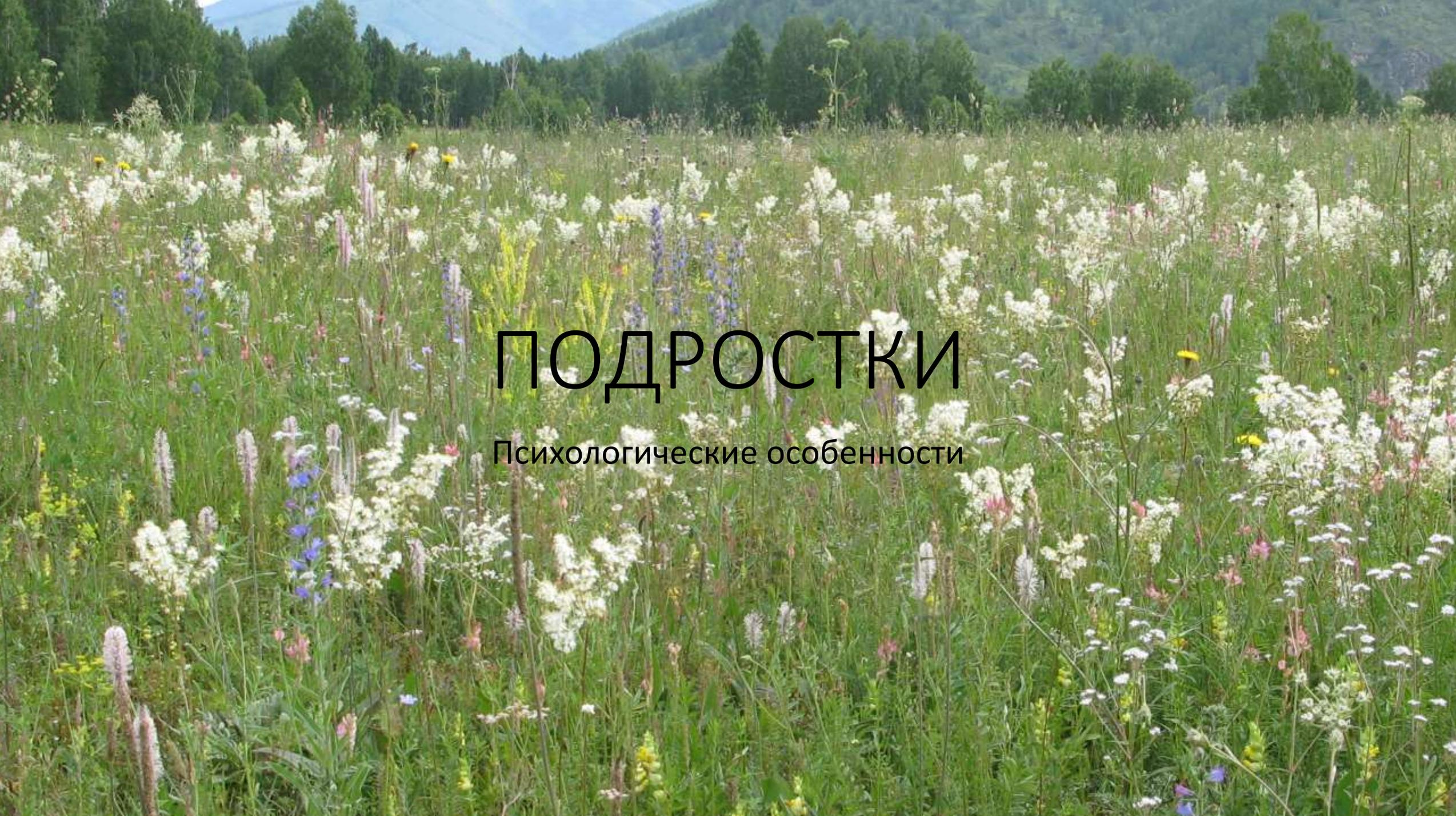


Современные представления о нервно-психическом здоровье детей и подростков. Критические периоды в нервно-психическом развитии ребенка.



*Кафедра здоровья детей-подростков, здоровья труда
Доц. Сулейман-заде Н.Г.*

A vibrant meadow of wildflowers in a mountainous landscape. The foreground is filled with a dense field of various wildflowers, including tall purple spikes, white daisy-like flowers, and yellow blossoms. The background shows a line of green trees and rolling hills under a clear sky.

ПОДРОСТКИ

Психологические особенности

Подросток — существо, превосходно осведомленное обо всем том, чему его не учили в школе.

Марсилин Кокс

- Мать-природа дает нам двенадцать лет, чтобы мы полюбили своих детей, прежде чем они станут подростками.

-

Американское изречение

Когда мне было четырнадцать лет, мой отец был так глуп, что я с трудом переносил его, но, когда мне исполнился двадцать один год, я был изумлен, насколько этот старый человек за истекшие семь лет поумнел.

М. Твен

Подросток – это полурребёнок и полувзрослый: детство уже ушло, но зрелость ещё не наступила. Переход от детства к взрослости пронизывает все стороны развития подростка: его анатомо-физиологическое, интеллектуальное и нравственное развитие – и все виды его деятельности.

В.А. Крутецкий, психолог

Ключевые

характеристики подростков:

- Бурное физическое и половое развитие, которое осознается и переживается ребятами, повышается возбудимость их нервной системы. Поэтому нередки - повышенная раздражительность, чрезмерная обидчивость, вспыльчивость, резкость и т.д.;
- На первый план все более выступает потребность в признании миром взрослых своей самостоятельности. Растет стремление к самоактуализации, развивается способность к рефлексии, к осознанию своего внутреннего мира и личностных качеств;
- Подросток должен устанавливать отношения не с одним, а со многими учителями, учитывать особенности их личности и требований (порой противоречивых). Все это определяет совсем иную их позицию по отношению к учителям и воспитателям, как бы эмансипирует подростков от непосредственного влияния взрослых, делая их значительно более самостоятельными;
- Разнообразие и качественное усложнение изучаемого материала предъявляет повышенные требования к осмысленности обучения, востребует развития абстрактно-логического мышления и смысловой памяти.

Всё это является довольно серьёзным испытанием для психики школьника.

Стремление обрести себя как личность порождает потребность в отчуждении от всех тех, кто оказывал на него влияние, и в первую очередь это относится к родительской семье.

подросток начинает по-новому оценивать свои отношения с семьей.



«Я»
Поиск уникальности,
сущности
своего «Я»

Однако находиться наедине со своим «Я» подросток еще не может. Он не способен в одиночестве предстать перед миром людей как уникальная личность. Его потерянное «Я» стремится к «Мы». Но на этот раз это «Мы» составляют сверстники.



Изменения:

- **Меняется внутренняя позиция по отношению к школе и учению. Если в детстве, в младших классах, ребенок был психологически поглощен самой учебной деятельностью, то теперь подростка в большой мере занимают собственно взаимоотношения со сверстниками.**
- **Если в детстве особой школой социальных отношений является игра, то в отрочестве этой школой становится общение.**
- **Существенно меняется характер самооценки школьников этого возраста. Резко возрастает количество негативных самооценок. Недовольство собой у детей распространяется не только на общение с одноклассниками, но и на учебу.**
- **Подростков характеризует предельная неустойчивость настроений, поведения, постоянные колебания самооценки, резкая смена физического состояния и самочувствия, ранимость, неадекватность реакций.**
- **Резко возрастает уровень тревожности, озабоченности и неудовлетворенности в отношении своей внешности**
- **Новые требования к усвоению знаний способствуют постепенному развитию теоретического мышления, интеллектуализации познавательной сферы.**

ОТ ДЕТСТВА К ВЗРОСЛОСТИ



Конечно, для развития ребёнка важен каждый возраст. И всё же подростковый возраст занимает особое место именно потому, что переход от детства к взрослости – это ни много ни мало, как переход от одной эпохи жизни к другой. Но всегда ли мы осознаем грандиозность этого перехода, всегда ли понимаем, что он означает для самого ребёнка и для взрослых? Умеем ли мы увидеть в подростке и правильно понять первые, только появляющиеся ростки зрелости?

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ

Пятиклассника многие из нас без особых размышлений назовут ребёнком, а про восьмиклассника скажут, что даже по внешнему виду он находится, по меньшей мере, на полпути к взрослости.

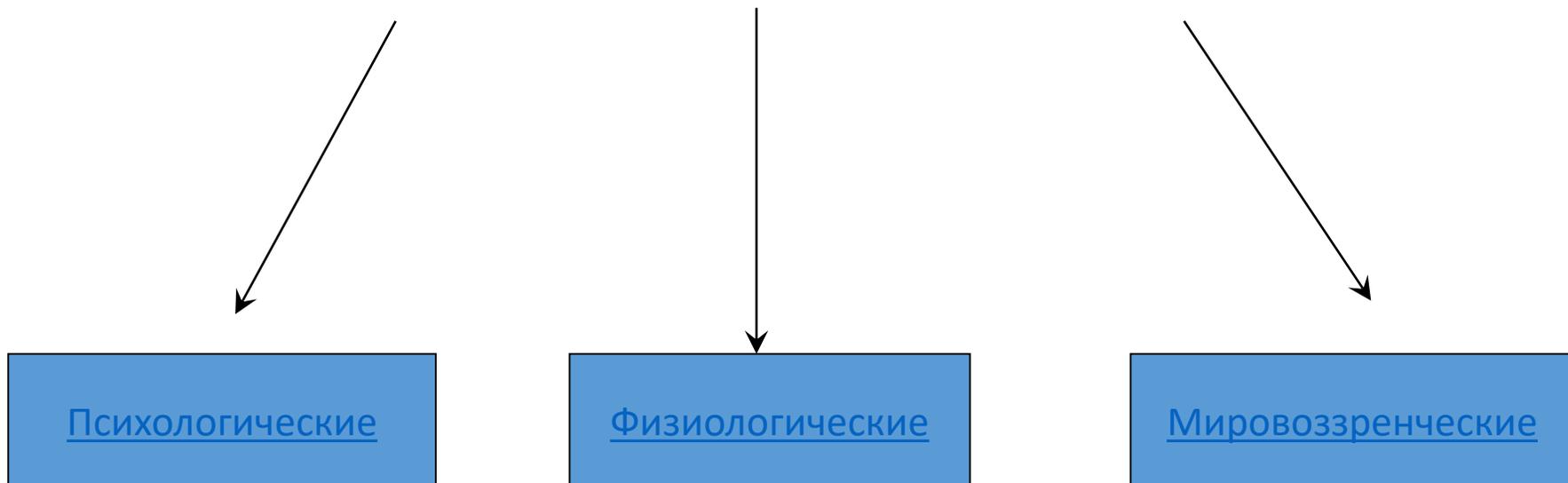
**От 10-13 - ранний
подростковый возраст**

**От 14-16 - средний
подростковый возраст**

**От 17-19-поздний
подростковый возраст**



Изменения подросткового возраста:



Из-за чего возникают конфликты?

- 😊 учёба;
- 😊 выбор друзей;
- 😊 поведение (самостоятельность);
- 😊 интересы (увлечения);
- 😊 уважение к родителям (авторитет);
- 😊 вредные привычки.



-
- 😊 непонимание;
 - 😊 перегрузка (много обязанностей).



А как чувствуют себя родители?

- Некоторые родители заранее **приходят в ужас** от переходного возраста своих детей.
- Они напряженно ждут неприятностей и потрясений, которые, по их мнению, неизбежно сопровождают подростковый период и последующие годы.
- Родители опасаются, что ребенок вырастет, и они потеряют его.
- Исчезнет былое взаимопонимание, послушание и детская прелесть.
- Нередко родители переносят собственный страх и неуверенность на подрастающего ребенка.



Идеальная модель:

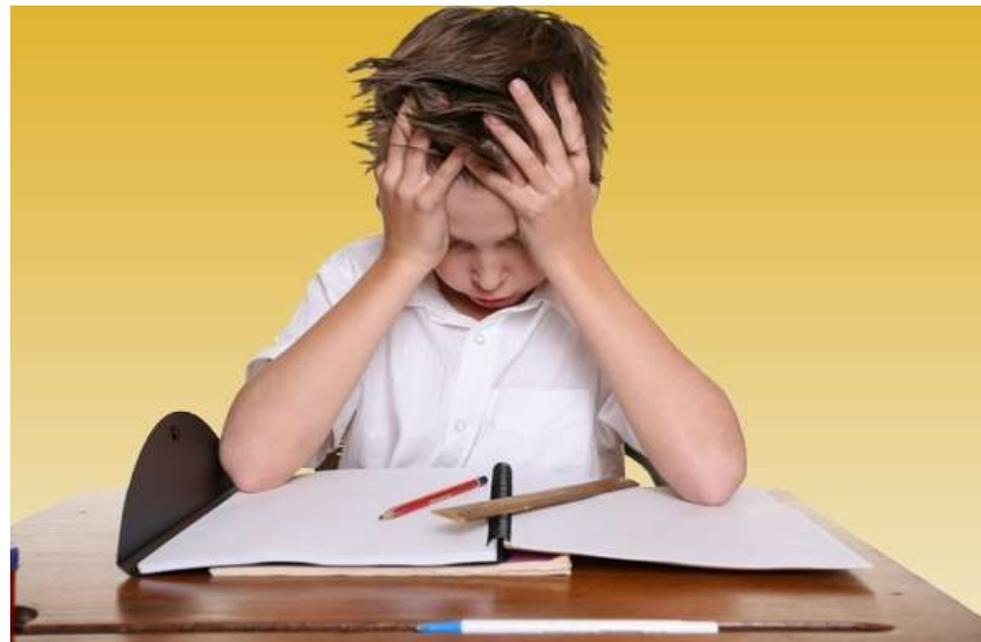


- добрые и строгие (в каких-то ситуациях);
- заботливые;
- помогающие;
- сами не имеющие вредных привычек;
- хозяйственные (уют в доме).

- хорошая учёба;
- без вредных привычек;
- понимающие;
- уважающие;
- помогающие;
- увлекающиеся чем-либо (спорт и т.п.);
- имеющие общие темы для общения с родителями

Психическое здоровье согласно определению Всемирной организации здравоохранения

Психическое здоровье (духовное или душевное, иногда — ментальное здоровье) - *это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад жизнь своего сообщества.*

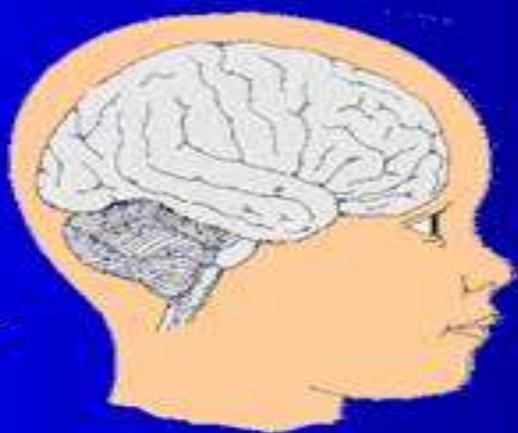
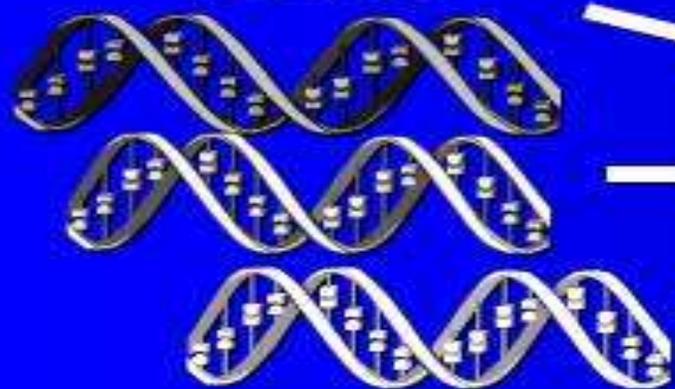


От чего зависит успех в школе

- **Важным стимулом к учению являются притязания на признание среди сверстников. Высокий статус может быть достигнут с помощью хороших знаний: при этом для подростка продолжают иметь значение оценки.**
- **Объем учебного материала велик и воспроизвести его, пользуясь только старыми приемами запоминания, с помощью неоднократного повторения, сложно. Наибольшую эффективность освоения обеспечивает анализ содержания материала, логики его построения, выделение существенного.**
- **Развитая речь, умение выражать мысль своими словами, творческое воображение содействуют овладению учебным материалом. Сами подростки при этом особое значение придают развитию собственной речи - ведь речь во многом определяет успех в общении.**
- **Несмотря на внешние противодействия, проявляемые по отношению к взрослым, подросток испытывает потребность в поддержке и одобрении с их стороны.**

Психическое здоровье детей и подростков

Совокупность
генов



Факторы
внешней
среды



Поведение



Состояние психического здоровья детей и подростков

- ❖ ***Исследования психического здоровья детей и подростков показали, что большая их часть имеет донологические отклонения различной степени выраженности (2 и 3 группы) психического здоровья, это составляет в среднем от 50 % до 60 % в зависимости от возраста.***
- ❖ ***Известно, что донологические формы нервно-психических отклонений сопровождаются стойкими деформациями личностных свойств детей и подростков, что значительно нарушает их социальную адаптацию.***
- ❖ ***Необходимо подчеркнуть, что они оказывают свое негативное влияние на здоровье учащихся, выражающееся в пониженной работоспособности, быстрой утомляемости, эмоциональной неустойчивости, неуравновешенности поведенческих реакций. Поэтому даже незначительные функциональные отклонения в нервно-психическом здоровье ребенка требуют к себе самого пристального внимания***



Оценка состояния психического здоровья детей и подростков проводится с учетом принципа разделения на 5 групп психического здоровья

- 1– я группа – совершенно здоровые и оптимально адаптированные дети и подростки;*
- 2– я группа – дети и подростки с легкими функциональными отклонениями, преимущественно с астено-невротическими реакциями, не вызывающих, однако, заметных изменений в социальном статусе, поведении и учебе, но требующих мобилизации и напряжения адаптационных механизмов организма;*
- 3– я группа – дети и подростки с донозологическими отклонениями в основном в виде астеноневротического синдрома различной этиологии с высоким напряжением и перенапряжением адаптационных механизмов, позволяющим им удерживаться на уровне предъявляемых требований;*
- 4– я группа – дети и подростки с клиническими формами психических расстройств, т. е. относимых к кругу нозологических единиц (психических заболеваний) в стадии субкомпенсации, но уже с признаками срыва адаптационных механизмов, со снижением дееспособности в привычной социальной среде;*
- 5-я группа – больные дети и подростки с четко выраженными клиническими проявлениями заболеваний, яркой декомпенсацией состояния в связи с поломкой адаптационных механизмов, а также с резкими проявлениями психических нарушений, требующих*

ДЕТИ ГРУППЫ РИСКА

(дезадаптированные дети)

Физические и социальные сироты

Дети с девиантным поведением и криминальной активностью

Дети-жертвы жестокого обращения и преступных посягательств

Дети в семьях беженцев и вынужденных переселенцев

Детский суицид

Новые формы Интернет-аддикция, игромания

Социальная актуальность проблемы сиротства:

каждый 3-й – бомж

каждый 5-й – преступник

каждый 10-й – кончает жизнь самоубийством

53 % малолетних преступников имеют отклонения в психическом развитии

(По общероссийским данным института социальной и судебной психиатрии им. В.П. Сербского)



ЦВЕТК ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ



- 1 — ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
- 2 — ПОЛОВОЕ РАЗВИТИЕ
- 3 — ПСИХОСЕКСУАЛЬНОЕ
РАЗВИТИЕ
- 4 — ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
- 5 — СОЦИАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ
- 6 — ЗДОРОВЬЕ
- 7 — ГИПОТАЛАМУС
- 8 — ПОЗВОНОЧНЫЙ СТОЛБ
- 9 — НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ
- 10 — СЕМЬЯ
- 11 — ОБЩЕСТВО
- 12 — ВНЕШНЯЯ СРЕДА

Основы психического здоровья ребенка

Основой психического здоровья ребенка является *полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза. Важнейшим условием его поддержания и укрепления является здоровая нервная система, а также условия жизни, создаваемые ребенку родителями или замещающими лицами.* Для нормального развития ребенка необходима спокойная, доброжелательная обстановка и внимательное отношение к его эмоциональным потребностям. Важно поддерживать дисциплину, удовлетворять его потребности в игре, обеспечивать необходимыми материальными средствами, предоставлять самостоятельность и независимость, давать ему возможность общаться с другими детьми и взрослыми вне дома и обеспечивать соответствующие условия для обучения



Психогигиена

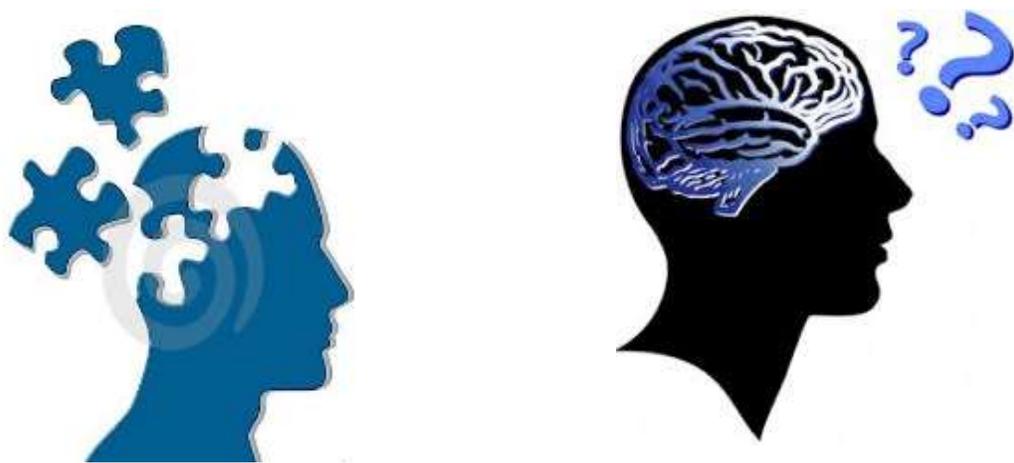
Психогигиена (греч. psuchē душа, сознание + гигиена)

отрасль гигиены, изучающая факторы и условия окружающей среды, влияющие на психическое развитие и психическое состояние человека, и разрабатывающая методы по сохранению и укреплению психического здоровья детей и подростков.



Донозологические формы нервно-психических отклонений

- ❖ *Донозологические формы нервно-психических отклонений оказывают свое негативное влияние на здоровье учащихся, выражающееся в пониженной работоспособности, быстрой утомляемости, эмоциональной неустойчивости, неуравновешенности поведенческих реакций.*
- ❖ *Поэтому даже незначительные функциональные отклонения в нервно-психическом здоровье ребенка требуют к себе самого пристального внимания*



Забота о психическом здоровье

Забота о психическом здоровье, как взрослого человека, так и ребенка – *задача, которой занимается психогигиена*, – должна начинаться задолго до его рождения. В этом случае имеют значение медико-генетические консультации, выяснение заболеваний с наследственной предрасположенностью, предварительная санация организма будущей матери, определение ее соматического и психического состояния, выяснение наличия хронических заболеваний органов и систем. Необходимо также исключить употребление алкоголя, наркотиков, токсических веществ, а также различные стрессовые состояния, психотравмирующие факторы и заболевания психогенной структуры.



Психогигиена в школе

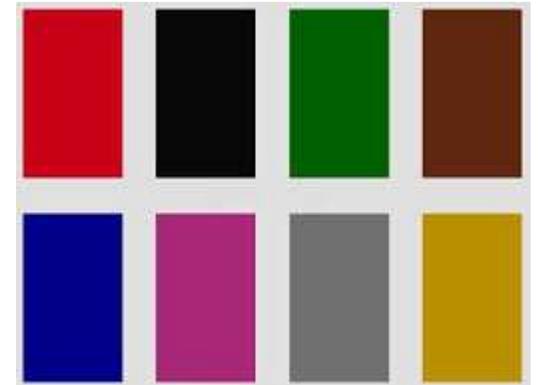
- Значительную часть своего детского и весь подростковый период ребенок проводит в школьном учреждении. Поэтому психогигиена в школе имеет важное значение. Здесь необходимо учитывать вопросы нагрузки и перегрузки у учащихся, школьные конфликты между учащимися, а также между учащимися и учителями.



Для скриннинговой оценки гармоничности и соответствия возрасту психического развития детей и подростков используется сокращенный адаптированный модифицированный вариант опросника Кеттела. Он определяет выраженность черт характера, относящихся к психологическим факторам риска развития нервно-психических заболеваний.

*Для изучения субъективной оценки функционального состояния организма старших школьников может использоваться тест **САН**, получивший название по первым буквам трёх измеряемых с его помощью категорий - самочувствия, активности, настроения. Тест рекомендуется использовать с 14 лет.*

Тест Люшера используется для диагностики эмоционального состояния (выраженности стресса) – одного из основных функциональных показателей нервно-психической сферы.



РЕКОМЕНДАЦИИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ •

- ❖ Гигиеническая организация учебной нагрузки;
- ❖ Подготовка ребенка к поступлению в детское дошкольное учреждение;
- ❖ Правильное воспитание детей в семье и организованных коллективах;
- ❖ Индивидуальный подход к детям с различными типологическими особенностями ВНД;
- ❖ Обеспечение благоприятных условий для формирования у детей положительного эмоционального состояния;
- ❖ Интеграция физической и умственной деятельности в учебно-воспитательном процессе в учебных заведениях



Благодарю за внимание

