

УДК 616.85

ВЛИЯНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ НА ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА

Владимир Николаевич Обносов

кандидат психологических наук, доцент

vladimirobnosov@yandex.ru

Мичуринский государственный аграрный университет

Мичуринск, Россия

Аннотация. В статье показана зависимость состояния здоровья ребенка от особенностей возрастной динамики нервных процессов, показана опасность явного и скрытого перенапряжения детской психики.

Ключевые слова: психическое и физическое здоровье, процессы возбуждения, торможения, переключения, перенапряжение нервных процессов.

Нация, которая не заботится о здоровье своих детей – это нация без будущего. Отсутствие активной работы в этом направлении, ссылки на сложность проблемы, которыми оправдывается бездействие, указывают на безразличие к судьбе подрастающего поколения. Можно сказать, что отношение к детям (и не только к своим) – это своеобразный тест на человечность, гражданскую зрелость, патриотизм. Опираясь на собственный опыт взаимодействия с педагогами, работающими в сфере дошкольного и школьного образования, можно сказать, что большинство из них в меру своих сил и возможностей, в меру своей профессиональной квалификации не безразличны к состоянию здоровья детей, во всяком случае, не хотят им навредить. Однако одного желания здесь недостаточно. Специалисту, работающему с детьми надо иметь правильное, полное, научное представление о главных факторах, от которых зависит здоровье ребенка и, в частности, о влиянии на него психических состояний.

Всегда следует помнить о неразрывной, сущностной, органической связи физического и психического здоровья. Известное выражение «в здоровом теле – здоровый дух» надо понимать и в ином аспекте: здоровый дух лечит и укрепляет тело. Напротив, страх, безнадежность, бесперспективность, обида, чувство неполноценности, ненужности являются причиной многих психических и соматических заболеваний.

Установлено, что к концу школьного обучения у многих детей ухудшается зрение. В качестве основных причин этого называют повышенную зрительную нагрузку, особенно когда ребенок проводит много времени у компьютера. Указывают также на недостаточную освещенность классов, мебель, не соответствующую стандартам и т.п. При этом часто забывают о том, что дело не только в больших зрительных нагрузках и неблагоприятных условиях работы. Надо обратить особое внимание на состояние хронического психического перенапряжения, состояния тревоги и беспокойства, в котором находится ученик. Наша оптическая система и ее мозговые механизмы чрезвычайно чувствительны к нервным перегрузкам. Поэтому работа по

коррекции, стабилизации, улучшению зрения оказывается недостаточно эффективной без достижения детьми состояния покоя, защищенности, уверенности в своих силах. Детей надо научить разумно отдыхать, снимать психическое напряжение. Когда в погоне за инновациями, за имиджем современного образовательного учреждения мы уже с дошкольного возраста создаем обстановку беспокойства, конкуренции между детьми и педагогами, когда ценим ребенка только за его успешность и талантливость, то сами того не желая, вносим свой вклад в разрушение его здоровья.

Чрезвычайная податливость, хрупкость, незащищенность нервной системы ребенка создают высокую вероятность нервного срыва при возникновении неблагоприятных обстоятельств. Перенапряжение процессов возбуждения возникает при переживании ребенком какого-либо психотравмирующего события: бурной семейной ссоры, стихийного бедствия, несчастного случая и т.п. Влияние подобных ситуаций очевидно, но на их фоне могут остаться незамеченными другие причины, вызывающие психическое напряжение и, в конечном счете, приводящие к психическому срыву. Травмирует ребенка постоянный резкий тон общения родителей с ним, с другими членами семьи, между собой. Даже если словесная агрессия, свидетелем которой является ребенок, направлена на других людей, то и это плохо на него влияет, дети легко заражаются психическим состоянием взрослых [2, с. 33]. Отрицательно сказывается на психике постоянный шум в группе, крик, беспорядок, напряженные, отношения между детьми. В школе сильным травмирующим фактором является с виду корректное, но, по сути, неприязненное отношение учителя к ученику, учебные перегрузки. За отставание в учебе ребенка обычно ругают, хотя он часто в этом совсем не виноват, и его непонятливость, неуспешность на фоне других, которых постоянно ставят ему в пример, становится источником тяжелых переживаний, о которых взрослые даже и не подозревают. Преодоление неуспеваемости зависит не от простого «натаскивания» ученика, «наполнения» его нужными знаниями, но прежде всего от создания благоприятного психологического

настрою, повышения уверенности в себе, создания гармоничных, понимающих, доверительных отношений с ребенком [3, с. 362]. При подготовке будущих педагогов на это надо обратить особое внимание, это одна из важнейших составляющих культуры педагогического общения [5, с. 80].

Одним из самых сильных источников психического перенапряжения является современная видеопродукция: лавина психотравмирующих сообщений, истерическая эстрада, бесконечная навязчивая реклама, фильмы ужасов, мистики и криминала. Ведут к деформации личности, вносят большой вклад в разрушение здоровья ребенка видеоигры с сюжетами погони, убийств, конкуренции. Даже детские мультфильмы, книги и игрушки не всегда полезны в плане их воздействия на психику. Получается так, что уже в раннем возрасте создаются серьезные предпосылки для аномального развития подрастающего поколения. Можно сказать, что многие современные дети не засыпают, не просыпаются, не пьют и не едят без гаджетов. Разъяснительная работа с родителями здесь крайне необходима, хотя их реакция на педагогическое воздействие, которое может рассматриваться как вмешательство в их личную жизнь, может быть очень агрессивной. В условиях хронической занятости, нежелания и неумения занять детей полезным делом, удобной для взрослых оказывается возможность отдать детей на воспитание телевизору, компьютеру, системе Интернет, не говоря уж о том, что и сами они нередко являются рабами этой системы. Очень многих молодых (и не молодых) родителей нужно учить, как заниматься с детьми, как правильно организовывать их игры, психологически и педагогически грамотно воспитывать детей, оказывать психолого-педагогическую помощь, направленную на сохранение и укрепление здоровья детей [1, с. 176; 4, с 17].

Наряду с перенапряжением процесса возбуждения, у детей наблюдается и перенапряжение процесса торможения. Это происходит тогда, когда ребенок вынужден сдерживать себя и терпеть больше, чем позволяют его возрастные возможности. Например, он долгое время должен оставаться один, переживая страх, чувствуя свою незащищенность, брошенность, подавляя важнейшую для

него потребность в общении и поддержке. Даже у многих животных детеныш, который остался один, – это аномальное явление, бывающее только в крайних случаях, в то время как у людей дети часто предоставлены сами себе.

Другим примером перенапряжения процесса торможения является отрыв ребенка от родителей, от дома при поступлении в детское учреждение – детский сад, школу. Далеко не все дети легко адаптируются, привыкают к тому, что многие свои обычные желания следует затормозить, отказаться от устоявшихся домашних привычек, проявить сдержанность и терпение, принять и выполнять требования учителей и воспитателей, наладить отношения с другими детьми. Поведение детей во время «тихого часа» является одним из показателей степени сформированности процесса торможения. Как правило, ребенку тяжело долго сдерживать свою речевую и двигательную активность, подавлять неожиданно возникающие желания пить, есть, идти в туалет. Ему особенно трудно, если родители ранее не приучали его спать в определенные часы дня. Обязательное «вылеживание» тихого часа без сна только из-за страха наказания приводит к перенапряжению процесса торможения и может стать причиной нервного срыва. В дальнейшем это может выразиться в повышенной агрессивности ребенка, расторможенности, гиперактивности и даже привести к более тяжелым нарушениям. Нужно приучать детей к режиму, формировать у них навыки самоконтроля, умение сдерживать себя, но при этом надо знать меру, учитывать возрастные особенности ребенка, в частности особенности протекания у него процессов торможения. «Прекрати! Не бегай! Не шуми! Не лезь! Замолчи! Отстань!» - как часто это можно слышать во многих семьях. Но ведь главное должно быть не в том, чтобы подавить активность ребенка, а в том, чтобы поддержать ее и направить в нужное, полезное русло.

Перенапряжение процессов переключения может быть обусловлено непоследовательностью и непостоянством требованием родителей и педагогов, когда ребенок вынужден постоянно приспосабливаться к частому изменению ситуации, когда он не знает, чего ему ожидать в следующую минуту. Беспорядочность семейного уклада, отсутствие режима дня, невыполнение

взрослыми своих обещаний, неожиданная смена настроения взрослых по отношению к ребенку, запрещение того, что ранее разрешалось, наказание за то, что ранее было позволено или, напротив, отсутствие наказания за явно неблагоприятный поступок - все это создает у ребенка ощущение непредсказуемости, нестабильности мира, порождает тревогу, мешает формированию устойчивых ориентиров поведения, приводит к психическому перенапряжению. Подобная ситуация отрицательно сказывается на развитии личности и ведет к появлению непостоянных, неустойчивых, вечно мечущихся людей, которые порой сами не знают, чего они хотят.

В настоящее время создано немало различных воспитательных концепций, базирующихся на сложных теоретических построениях. Не стремясь здесь высказывать какие-либо критические замечания, хотелось бы заметить, что надо не забывать и о самых простых, элементарных законах функционирования психических процессов, от учета которых зависит успешность педагогической работы.

Список литературы:

1. Корепанова Е.В., Поршина Л.С. Психолого-педагогическая помощь в сохранении здоровья детей дошкольников // Наука и Образование. 2019. Т.2. №2. С. 176.
2. Обносков В.Н., Веселовская А.С. Влияние психических состояний на развитие личности ребенка // Наука и Образование. 2019. Т.2. № 4. С. 33.
3. Обносков В.Н. Проблема школьной неуспеваемости и возможности ее преодоления // Наука и Образование. 2020. Т.3. № 4. С.362
4. Перышкова С.А., Скрылева Е.П. Роль семьи в развитии ребенка-дошкольника // Актуальные проблемы науки и образования. Сборник статей по итогам научно-исследовательской и инновационной работы Социально-педагогического института ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ Мичуринск: Изд-во Мичуринского ГАУ за 2017 г. Под общ. ред. В.Я. Никульшина. Мичуринск, 2017. С. 16 – 19.

5. Попов А.С., Попова Т.И. Обносков В.Н. Формирование культуры профессионального общения у будущих бакалавров педагогического образования // Альманах мировой науки. 2016. № 2-2(5). С. 79-81. – EDN VQXQVR.

UDC 616.85

IMPACT OF MENTAL STATES ON CHILD HEALTH

Vladimir N. Obnosov

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor

Michurin State Agrarian University

Michurinsk, Russia

vladimirobnosov@yandex.ru

Annotation. The article shows the dependence of the state of health of the child on the characteristics of the age dynamics of nervous processes, shows the danger of overt and covert overstrain of the child's psyche.

Key words: mental and physical health, processes of excitation, inhibition, switching, overstrain of nervous processes,

Статья поступила в редакцию 02.09.2022; одобрена после рецензирования 03.10.2022; принята к публикации 20.10.2022.

The article was submitted 02.09.2022; approved after reviewing 03.10. 2022; accepted for publication 20.10.2022.