Родительское собрание «Школа, семья и психическое здоровье учащихся»

(«круглый стол»)

**Цель:** координация усилий школы и семьи в решении проблемы сохранения и укрепления психического здоровья учащихся.

**Задача:**

1. Осмысление значимости психического здоровья школьника как компонента его здоровья в целом.
2. Выявление причин нарушения психического здоровья школьников.
3. Разработка направлений и форм взаимодействия школы и семьи по сохранению и укреплению психического здоровья школьников и формированию ценностного отношения их к здоровью.

**Форма проведения:** «круглый стол» с элементами ситуационной игры.

**Этап подготовки**

1. Формирование вопросов для обсуждения:
	* Что такое психическое здоровье?
	* Чем вызвано обращение к этой проблеме?
	* Каковы общие причины нарушения психического здоровья ребенка?
	* Как исключить стрессогенные факторы в практике семейного воспитания?
2. Диагностирование школьников и родителей:
	* Анкета «оценка напряженности»;
	* Комплексная анонимная анкета старшеклассника;
	* Тест-проба для выявления адаптационных возможностей организма;
	* Тест-анкета ориентационной оценки риска нарушения здоровья учащихся;
3. Подготовка памяток для родителей с целью использования их в практике семейного воспитания.

**Этап проведения**

**Классный руководитель:**

 Уважаемые собеседники! Мы с вами уже неоднократно и вполне обоснованно обращались к проблеме сохранения и укрепления здоровья наших детей.

С ясным пониманием мы должны отдавать себе отчет в том, что здоровье - это состояние, характеризующееся не только отсутствием болезней или физических или психических дефектов, но и полным физическим, духовным и социальным благополучием. Здоровье – одна из важнейших ценностей человека. Это находит отражение в пословицах, поговорках, афоризмах, народной мудрости: «Здоровье не всё, но всё без здоровья ничто», «Здоров будешь - все добудешь», «Здоровье - всему голова, всего дороже», «Здоровье не купишь - его разум дарит», «Здоровья за деньги не купишь», «Тысячу вещей нужны здоровому человеку и только одно больному – здоровье»

Прежде чем мы начнем разговор о психологическом здоровье семьи и ребенка, давайте определим, что же включается в понятие «здоровье».

«Сейчас я вам предлагаю в течение 2 минут подумать и ответить на вопрос «Что значит здоровье лично для меня?» Затем каждый из вас выскажется по кругу. Например: «Здоровье – это мои дети» или «Здоровье – это активность» и т.д. Желательно не повторяться и говорить то, что ещё не было озвучено».

Всё, что вы сказали верно, здоровье - понятие многогранное и включает в себя различные аспекты жизнедеятельности человека.

* **здоровье физическое –** это состояние, при котором у человека имеет место гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды; это здоровье тела, рост и развитие органов и систем организма, физическая активность, выносливость, устойчивый иммунитет;
* **здоровье психическое** включает способность адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители; общий душевный комфорт, адекватное поведение, умение управлять своими эмоциональными состояниями, преодолевать стресс, это психическая активность, потребность в саморазвитии, в познании себя.
* **здоровье социальное** – гармоничное отношение личности в социальной структуре общества, деятельное отношение человека к миру, социальная активность, благополучные отношения с окружающими, наличие дружеских связей, усвоение правил и ценностей общества, принадлежность к определенной социальной группе, достаточно высокий социальный статус, адекватная самооценка, развитая эмпатия (умение понимать других людей).
* **здоровье нравственное –** система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе, этические нормы, правила поведения, духовность, связанная с общечеловеческими истинами добра, любви, милосердия, красоты.

 Попробуем дать определение здоровью ребенка.

1. Здоровье ребенка - это прежде всего оптимальный уровень достигнутого развития - сомато-физического, психического и личностного, его соответствие хронологическому возрасту, так как замедление или ускорение развития требуют повышенного внимания специалиста - например, детского психолога или медицинского специалиста- педиатра, психоневролога, психиатра.

2.Здоровье ребенка - это его позитивная психическая и социальная адаптация, определенная толерантность к нагрузкам, сопротивляемость по отношению к неблагоприятным воздействиям. (Президент Всемирной психиатрической ассоциации Н.Сарториус,1990)

3.Здоровье ребенка - это его способность к формированию оптимальных адаптационных и компенсаторных реакций в процессе роста (Вельтищев Ю.Е.)

Важно отметить, что все составляющие здоровья взаимосвязаны и нарушения в одном из компонентов приводит к возникновению нарушений в другом. Так, если, например, человек узнает, что у него рак, то это приводит не только к изменению в органах и тканях, но и к изменению эмоционального состояния, его отношений с окружающими (человек замыкается, меньше общается, а возможно и наоборот), изменяется и система ценностей.

Психосоматические заболевания, в том числе и у детей, - ведущая медико-социальная проблема века. Неуклонно возрастает число детей, страдающих бронхиальной астмой и сахарным диабетом, заболеваниями желудочно-кишечного тракта и желчного пузыря, болезнями мочевыводящих путей, расстройствами со стороны сердечно-сосудистой системы, нейродермитом и многим другим. Все это - **психосоматические заболевания**, когда психическое и соматическое (телесное) неразрывно связаны в происхождении и клинической картине заболеваний.
К классическим психосоматическим заболеваниям, называемым «святой семеркой»(«Holly seven», относят болезни, роль психологических факторов, в развитии которых считается доказанной:

* гипертония,
* язвенная болезнь 12-перстной кишки,
* бронхиальная астма,
* сахарный диабет,
* нейродермиты (экзема, псориаз),
* ревматоидный артрит,
* язвенный колит.

Причины появления психосоматических заболеваний у детей сложны. Та или иная система организма ребенка может оказаться врожденно или прижизненно ослабленной.

Нервничают, нестабильны родители - нервничает и нестабилен ребенок. Напряжен темп жизни матери - торопят, тормошат, рано поднимают с постели и ребенка. Чрезвычайно перегружена школьная программа, и дети проводят за партой, письменным столом восемь-десять часов в сутки. Задается темп учебы, непосильный для медлительных, ослабленных и уставших.

Усложняются семейные отношения, а страдают от этого в первую очередь дети. Усложняются и отношения между детьми, отражая напряженность межличностных отношений взрослых.

Родители требуют успешного усвоения всех предметов, а у детей различны способности к ним. Взрослые выбирают профессию по склонностям и способностям, а дети должны успевать и по гуманитарным, и по точным предметам. Один ребенок плачет перед уроком математики, другой - перед уроком литературы или физкультуры. Взрослый может уйти, убежать от невыносимой для него ситуации на работе или в семье, а ребенку этого не дано. И дети страдают, страдают более чем взрослые. И детство, которое должно быть счастливым, счастливое отнюдь не у всех детей.

Одни дети протестуют, отказываются посещать школу, агрессивны в семье; другие капитулируют, пассивны и как бы глупеют, соглашаясь на роль "дурачка"; третьи испытывают страхи, впадают в невроз; четвертые, не зная счастья и безмятежности детства, включаются в борьбу за отличную успеваемость, за первенство в классе, за престижную школу, за лидерство. Но все они без исключения страдают от этого.

Ситуация, когда родители, если у ребенка болен желудок, убеждены в необходимости лечения только желудка, забывая, что нет изолированно больного желудка в целостном организме, непростительна. Забывая о неразрывной связи психического и телесного, используют лекарства "для желудка", держат ребенка на диете, добиваются путевки на курорт, но, оставляя в неприкосновенности основную причину болезни - переживания ребенка, не излечивают, а лишь залечивают его психосоматическое заболевание.

 Ваше собственное психологическое состояние, уважаемые родители, в значительной степени определяет уровень вашего общения с детьми, комфортность их пребывания в семейном кругу. Сейчас вы получите возможность оценить, как у вас обстоят дела со стрессом. Я предлагаю вам тест, разработанный американскими исследователями Т. Холмсом Р. Роэ. В него включены как положительные, так и отрицательные стрессогенные факторы. Ориентируясь на эту шкалу, можно определить какую стрессовую нагрузку вы испытали в последний год и насколько негативно она может сказаться на вашем здоровье. В «шкале социальной адаптации» каждому жизненному событию соответствует определенное число баллов. Опираясь на статистические исследования, авторы утверждают, что у человека, набравшего свыше 150 баллов, риск заболеть повышен. А при 300 баллах и выше вероятность заболевания увеличивается до 90%.

**Тест «Шкала социальной адаптации»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Жизненное событие** | **Значение события в баллах** |
| 1 | Значение события в баллах смерть супруга | 100 |
| 2 | Развод (официальный развод) | 73 |
| 3 | Разъезд супругов (без оформления развода) | 65 |
| 4 | Смерть близкого члена семьи | 63  |
| 5 | Травма и болезнь | 53 |
| 6 | Женитьба (вступление в брак) | 50 |
| 7 | Увольнение с работы | 47 |
| 8 | Примирение супругов | 45 |
| 9 | Уход на пенсию | 45 |
| 10 | Болезнь или травма близкого члена семьи | 44 |
| 11 | Беременность | 40 |
| 12 | Сексуальные проблемы | 39 |
| 13 | Появление нового члена семьи | 39 |
| 14 | Реорганизация на работе | 39 |
| 15 | Изменение финансового положения | 38 |
| 16 | Смерть близкого друга | 37 |
| 17 | Изменение профессиональной специализации | 36 |
| 18 | Усиление конфликтности отношений с супругом | 35 |
| 19 | Ссуда или заем на крупную сумму | 31 |
| 20 | Окончание срока выплаты ссуды или займа | 30 |
| 21 | Изменение должности | 29 |
| 22 | Сын или дочь покидают дом | 29 |
| 23 | Проблемы с родственниками мужа (жены) | 29 |
| 24 | Выдающееся личное достижение | 28 |
| 25 | Супруг бросает работу или приступает к работе | 26 |
| 26 | Начало или окончание обучения к учебном заведении | 26 |
| 27 | Изменение условий жизни | 25 |
| 28 | Отказ от каких-то индивидуальных привычек | 24 |
| 29 | Проблемы с начальством | 23 |
| 30 | Изменение условий и часов работы | 20 |
| 31 | Перемена места жительства | 20 |
| 32 | Смена места обучения | 20 |
| 33 | Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска | 19 |
| 34 | Изменение привычек, связанных с вероисповеданием | 19 |
| 35 | Изменение социальной активности | 18 |
| 36 | Ссуда или заем для покупки более мелких вещей | 17 |
| 37 | Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном | 16 |
| 38 | Изменение числа живущих вместе членов семьи | 15 |
| 39 | Изменение привычек, связанных с питанием | 15 |
| 40 | Отпуск | 13 |
| 41 | Незначительное нарушение правопорядка | 11 |

**Классный руководитель:**

Если у вас высокий показатель по рассмотренной шкале, вы наверняка порой «разряжаетесь» на тех, кто может воспринять ситуацию всерьез, и в первую очередь — на детях. Как-то в трамвае мне пришлось наблюдать такую сцену. Мальчик лет шести рассматривал новую игрушку и нечаянно уронил какую-то ее деталь. Мама грубо выхватила у него игрушку и зашипела: какой безрукий, глупый и все портит. Ребенок вжался в спинку сиденья. Все взрослые вокруг понимали, что реакция мамы не соответствовала проступку: у нее, вероятно, проблемы. Но ребенок-то этого не понимал. Он чувствовал себя преступником и был несчастен. Своим стрессом мама «наградила» сына. Подумайте над этим и постарайтесь не допускать подобного по отношению к своему ребенку.

 За несколько дней до собрания некоторым родителям было предложено ответить на ряд вопросов, имеющих отношение к проблеме психологического здоровья школьников. Были предложены следующие вопросы:

1. Какой смысл Вы вкладываете в понятие «здоровье»?
2. Что, в вашем понимании, есть психическое здоровье человека?
3. Если человек знает о приемах поддержания здоровья, значит ли это, что он обязательно ведет здоровый образ жизни?
4. Что такое стресс?
5. К чему, по-вашему, сводится забота о здоровье вообще и о психическом здоровье в частности?
6. От чего зависят сила и продолжительность стресса?
7. Чем опасен стресс?
8. Что такое дистресс?

Результаты следущие:

Позвольте мне обобщить причины психического нездоровья детей. Нарушение психического здоровья чаще всего отмечаются у детей, которые находятся в дисгармоничных отношениях с родителями и педагогами. Отрицательное влияние одного человека на другого называют антропогенией. Это приводит у детей к ощущению безродности, бесперспективности, нереализованности, опустошенности, к психическим травмам, бытовому экстремизму, сектантству.

 Итак, какие воздействия нарушают психическое здоровье детей? Представим это в виде схемы. (слайд)



**Пояснения к схеме:**

1. Стрессогенная тактика педагогических воздействий — это систематическое использование окриков или так называемых «психологических пощечин», а также ограничение времени в процессе деятельности. Ребенок испытывает стресс из-за постоянной гонки, неудач, неудовлетворенности взрослых. Школьники, ожидая очередных упреков и даже унижений, находятся в постоянном психологическом напряжении.

2. Перегрузка — интенсификация учебной деятельности — один из факторов роста нервно-психологических нарушений. Большая учебная нагрузка тормозит реализацию возрастных биологических потребностей организма подростка в сне, двигательной активности, пребывании на воздухе.

3. Ситуация в семьях. Семья претерпела серьезные изменения. А ведь модель поведения ребенком чаще всего избирается по образцу родителей. Сегодня заметно утрачивается подвижническое отношение родителей к своим детям. За последние пять лет около 2000 женщин совершили убийство своих новорожденных детей. Каждое шестое преступление в стране совершают женщины, из которых 80% — матери.

Беспокоит и другое. В благополучных семьях царят жестокость, грубость, какой-то невидимый агрессивный стиль взаимоотношений с собственным ребенком. Известный детский хирург, академик Я. Долецкий даже ввел новый термин — синдром опасного обращения с детьми. Речь идет о физических и психических травмах, причиняемых в семье близкими. Сегодня до 50 тыс. ребят самовольно уходят из семьи, множится число юных бомжей и изгоев.

4. Некомпетентность родителей и педагогов в вопросах физиологического развития ребенка, непредсказуемые поступки подростков, оказывается, связаны с незрелостью мозга. Лобные доли, отвечающие за принятие осмысленных решений, у подростков функционируют не так как у взрослых. Учителя, родители должны проявлять терпение и снисхождение к необдуманным поступкам своих подопечных, в надежде, что через какое-то время их мозг заработает в полную силу. Дети «эмоционально мудрых» родителей легче справляются со стрессовыми ситуациями, более успешны в учебе, у них мало проблем со сверстниками.

5. Зависимости. Это страшная беда, в сети которой попадают многие подростки. Чаще всего — это уход от реальности, которая чем-то не устраивает ребенка, форма неосознанного протеста. Рамки нашей встречи не позволяют углубиться в эту проблему, это тема для отдельного серьезного разговора, напрямую связанного с проблемой психического здоровья школьников.

 А теперь, уважаемые родители, я познакомлю вас с результатами анкетирования ваших детей по разным аспектам, являющимися прямыми или косвенными показателями психического здоровья, им был предложен тест-анкета для самооценки факторов риска ухудшения здоровья.

РЕЗУЛЬТАТЫ:

И, наконец, наш главный вопрос — как защитить наших детей от стрессов, как укрепить их психологическое здоровье? Предлагаем вам небольшую памятку **«Как сохранить психическое здоровье ребенка»**  (раздает тексты).

\* уметь активно слушать и понимать переживания и потребности ребенка;

\*стремиться разрешать возникающие конфликты с ребенком без угроз и наказаний, доверять его пониманию и делиться своими чувствами, которые возникли из-за конфликта, объяснять их;

\* поддерживать успехи ребенка;

\* исключать непоследовательные требования и пустые угрозы, выражение недовольства ребенком;

\* исключать нереальные родительские ожидания по отношению к ребенку.

Родители должны знать и понимать психологию детства. Только сами родители способны изменить свою позицию по отношению к ребенку.

\* Эта позиция означает быть не столько ответственным за ребенка, сколько быть ответственным перед ребенком.

\* Это значит обращаться с ребенком не как с недоразвитым взрослым, а как с тем,”кто меньше тебя, но так же велик как ты”.

Это важнейший принцип охраны психического здоровья ребенка.



**Завершающий этап**

**Классный руководитель:** Уважаемые собеседники! Сегодня мы лишь обозначили проблему и осмыслили ее. Поиск ее разрешения — процесс длительный и кропотливый. Давайте же объединим усилия, и будем двигаться по этому трудному пути вместе. Здоровье и счастливое будущее наших детей будет нам наградой.

**Решение:**

1. Изучить обработанные результаты теста-анкеты своих детей.
2. Проанализировать обстановку в своей семье.
3. Научить ребенка и научиться самим переживать стресс.
4. Назначить дату следующего родительского собрания.

**Приложение1**

**Тест-анкета для самооценки школьниками факторов риска ухудшения здоровья**

(методика Н.К. Смирнова)

Тест-анкета заполняется каждым школьником самостоятельно. Приводится форма для юношей. В варианте для девушек исключен вопрос6. на вопросы 1-10 предлагается ответить «да» или «нет»; вопросы 11-15 предусматривают выбор одного из предложенных вариантов ответов.

1. Я часто сижу, сгорбившись, или лежу с искривленной спиной.
2. Я ношу сумку (часто тяжелую) обычно в правой руке.
3. У меня есть привычка сутулиться.
4. Я чувствую, что мало (недостаточно) двигаюсь.
5. Я не занимаюсь оздоровительной гимнастикой (физзарядка, участие в спортивных секциях, плавание).
6. Я занимаюсь тяжелой атлетикой (поднятием тяжестей).
7. Я пытаюсь нерегулярно, кое-как.
8. Нередко читаю при плохом освещении лежа
9. Я не забочусь о своем здоровье
10. Бывает, я курю.
11. Помогает ли тебе школа заботится о здоровье?

А) да; Б) нет; В) затрудняюсь ответить.

1. Помогали ли тебе занятия в школе создать дома полезный для здоровья образ жизни?

А) да; Б) нет; В) затрудняюсь ответить.

1. Какие для тебя состояния наиболее типичны на уроках?

А)безразличие; Б) заинтересованность ; В) усталость; Г) сосредоточенность; Д) волнение; беспокойство; Е) что-то другое.

1. Как, по твоему мнению, влияют учителя на твое здоровье?

А) заботятся о моем здоровье; б) наносят здоровью вред методами своего преподавания; в) подают хороший пример: г) подают плохой пример; д) учат, как беречь здоровье; е) им безразлично мое здоровье.

1. Как обстановка в школе влияет, по твоему мнению, на здоровье?

А) не оказывает заметного влияния; б) влияет плохо; в) влияет хорошо; г) затрудняюсь ответить.

**Обработка результатов**

По вопросам 1-10 по одному баллу начисляется за каждый положительный ответ. По вопросу 13 балл начисляется за ответы «б», «в», «д». По вопросу 14 балл начисляется за ответы «б», «г», «е». По вопросу 15 балл начисляется за ответы «б», «г». Затем полученные баллы суммируются.

**Интерпретация результатов**

Благополучным считается результат, составляющий более 6 баллов. «Зона риска» — более 12 баллов.

Классный руководитель: бланки двух следующих анкет мы предлагаем вам, уважаемые родители, для самостоятельной оценки психологического состояния ваших детей. К ним приведены подробные инструкции, они достаточно просты. Но, если возникнут вопросы, а также в случае низкой оценки результата, вы можете обратиться за советом к психологу школы (называются дни и часы приема и номер телефона).

**Шкала тревожности Сирса**

**Инструкция эксперту**

Оцените утверждение одним из следующих баллов: 0- признак отсутствует, 1- признак слабо выражен, 2- признак достаточно выражен, 3- признак резко выражен. **Утверждения**

1.Обычно напряжен, скован. 2. Часто грызет ногти. 3. легко пугается. 4. Плаксив. 5. Очень ко всему чувствителен. 6. Часто бывает агрессивным. 7. Обидчив. 8. Нетерпелив, не умеет ждать. 9. Легко краснеет и бледнеет. 10. Испытывает трудности с сосредоточением. 11. Суетлив. 12. Потеют руки. 13. При неожиданном задании с трудом включается в работу.14. С трудом регулирует громкость голоса при ответе.

**Оценка результата**

До 20 баллов — низкий уровень тревожности; 20-30 баллов — средний уровень тревожности, более 30 баллов — высокий уровень тревожности.

**Методика самооценка школьных ситуаций Кондаша**

**Инструкция учащемуся**

Оцени пожалуйста, каждую ситуацию в баллах в зависимости от того, насколько она может вызвать у тебя тревогу:

0-ситуация не волнует;
1-ситуация волнует незначительно;
2-ситуация достаточно волнует
3-ситуация волнует очень сильно.

**Ситуации**

1. Ответ у доски. 2. Разговор с директором, завучем школы. 3. Учитель решает, кого спросить. 4. Тебя критикуют и в чем-то упрекают взрослые. Выполнение контрольной работы. Учитель называют оценки за контрольную работу. Ожидание родителей с родительского собрания. Сдача экзамена. Участие в соревнованиях: конкурсах. Непонимание объяснений учителя. Неожиданный вопрос учителя. 12. Не получается домашнее задание. 13. Принятие важного решения. 14. Тебя критикуют товарищи, одноклассники.

**Оценка результата**

До 20 баллов — низкий уровень тревожности; 20-30 баллов — средний уровень тревожности; более 30 баллов — высокий уровень тревожности.

**Классный руководитель:**

И, наконец, наш главный вопрос — как защитить наших детей от стрессов, как укрепить их психологическое здоровье? Предлагаю подумать вместе (обсуждение).

**Памятка «Как сохранить психическое здоровье ребенка»**

* Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.
* Не оказывайте нажима на ребенка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на самостоятельное решение.
* Научитесь относиться к ребенку как равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.
* Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощечины».
* Не требуйте от ребенка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким успехам.
* Осознайте, что взрослеющий подросток не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте прощать, «лечите» добром.
* Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.
* Следите за выражением своего лица, когда обращаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо — «психологическая пощечина» ребенку.