

Гукова Виолетта Сергеевна

студентка

Научный руководитель

Старлычанова Марина Анатольевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ И СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ КАК ОСНОВА БЛАГОПОЛУЧИЯ РЕБЕНКА: РОЛЬ СЕМЬИ И ШКОЛЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЦЕЛОСТНОГО ПОДХОДА

***Аннотация:** статья посвящена проблеме развития психоэмоциональной и социальной сферы детей и подростков в рамках современного учебно-воспитательного процесса. Центральное внимание уделяется согласованной работе педагогического коллектива и родителей по созданию среды, способствующей становлению эмоционального интеллекта, навыков эффективного общения и системы ценностных ориентиров. Сформулированы практические шаги по внедрению педагогических технологий, нацеленных на укрепление психического и социального здоровья обучающихся.*

***Ключевые слова:** психологическое благополучие, социальная адаптация, технологии сохранения здоровья, EQ (эмоциональный интеллект), культура общения, воспитательное пространство.*

В соответствии с трактовкой ВОЗ, здоровье представляет собой комплекс физического, психического и социального благосостояния. Несмотря на это, в практике воспитания и обучения акцент часто смещается лишь на телесное состояние, игнорируя остальные компоненты. Между тем, психологическая устойчивость и социальная гармония являются ключевыми факторами, влияющими на успешность освоения знаний, адаптационные возможности ребенка и качество его межличностных связей. От их развития напрямую зависит процветание как индивида, так и социума в целом.

Психоэмоциональная сфера: актуальные риски и стратегии укрепления

Нынешнее поколение школьников формируется в обстановке, создающей значительную нагрузку на психику: влияние экологических факторов, информационный хаос, высокие учебные требования, цифровизация коммуникаций, ведущая к эмоциональной нестабильности. Погруженность в виртуальную реальность может приводить к размыванию границ восприятия, утрате способности к живому диалогу и навыков управления собственными эмоциями.

Психоэмоциональное благополучие подразумевает умение распознавать и регулировать эмоции, конструктивно преодолевать трудности, поддерживать внутреннюю мотивацию и позитивную самооценку. Его становление требует продуманных и согласованных действий педагогов и членов семьи.

Основные векторы деятельности включают:

1. Реализацию в образовательном процессе технологий, берегающих здоровье, которые учитывают воздействие школьной атмосферы на психику ученика. Речь идет не только о физической активности, но и о занятиях, направленных на эмоциональную разгрузку, психологические тренинги, практики осознанности и релаксации.
2. Целенаправленное развитие эмоционального интеллекта посредством специальных игр, обсуждения художественных текстов и реальных кейсов, диалогов, помогающих детям понимать и адекватно проявлять свои переживания.
3. Формирование в школьном коллективе климата безопасности и поддержки, где каждый обучающийся ощущает свою ценность, защищенность и возможность быть услышанным без боязни негативной оценки.

Социальное развитие: от навыков взаимодействия к ценностным основам

В то время как психоэмоциональное здоровье связано с внутренним миром личности, социальное здоровье раскрывается во внешнем мире – в умении выстраивать продуктивные отношения, следовать общественным нормам, проявлять сопереживание, осознанность и толерантность. Его фундамент закладывается в семейном кругу и последовательно развивается в стенах учебного заведения.

Педагогическая наука относит к основам социально здорового поведения эстетическое восприятие, моральные принципы, развитую волю и способность к сознательному самоконтролю.

Элементы формирования социального здоровья:

1. Развитие коммуникативной культуры: обучение эффективному диалогу, правилам поведения (включая онлайн-среду), медиации конфликтов, искусству аргументации и внимательного слушания.

2. Воспитание нравственных качеств: усвоение конкретных этических идеалов (достоинство, порядочность, ответственность), которые должны реализовываться не на словах, а в повседневной практике. Ключевым является формирование способности к рефлексии и объективной оценке как собственных поступков, так и действий окружающих.

3. Поощрение социальной инициативы и коллективной работы: вовлечение в групповые исследования, деятельность органов ученического самоуправления, совместные экскурсии, творческие и спортивные мероприятия, которые укрепляют коллектив и обучают принципам кооперации.

Синергия семьи и школы: основы комплексного взаимодействия

Ни образовательное учреждение, ни семья в отдельности не могут обеспечить целостное развитие ребенка. Их сотрудничество должно носить характер стратегического партнерства.

Поля для совместной работы:

1. Согласованность ожиданий и подходов: выработка общих взглядов на распорядок дня, принципы питания, время использования цифровых устройств, привитие повседневных здоровых привычек.

2. Образовательная и информационная поддержка семьи: постоянный диалог на родительских встречах, мастер-классах, а также через цифровые ресурсы школы о значимости психического и социального развития детей.

3. Реализация общих проектов: планирование и проведение семейных мероприятий (туристические слеты, фестивали, спартакиады, социальные

инициативы), которые усиливают связи между всеми участниками образовательных отношений.

Воспитание отношения к здоровью как к многомерной ценности – одна из приоритетных целей сегодняшней педагогики. Педагог, владеющий методиками здоровья сохранения и осознающий критическую важность психосоциального аспекта, в состоянии внести уникальный вклад в благополучие ученика. Его роль не в замене специалиста-медика, а в создании образовательной экосистемы, естественным образом сохраняющей и приумножающей этот ресурс. Вложение в культуру здоровья, эмоциональную устойчивость и социальные компетенции – это инвестиция в перспективу подрастающего поколения. Как отмечают эксперты, потенциал для развития заложен в каждом. Миссия же взрослых – помочь ребенку обнаружить в себе этот источник силы, научив его ответственно сохранять и развивать все грани своего благополучия для созидательной и гармоничной жизни.

Список литературы

1. Викулов А.Д. Развитие физических способностей детей / А.Д. Викулов, И.М. Бутин. – Ярославль: Гринго, 1996.
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребёнка / В.Г. Алямовская. – М.: Линка-Пресс, 1993.
3. Алюкова Э.Р. Формирование ценностей здорового образа жизни у школьников [Электронный ресурс]. – URL: https://schuve1186.mskobr.ru/files/zozh_noyabr_2017.docx
4. Ерзикова А.Е., Шанхоева Ф.М., Кузнецова И.Б. Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни у детей / А.Е. Ерзикова, Ф.М. Шанхоева, И.Б. Кузнецова // Научные исследования. – 2020.
5. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман. – М., 2018.
6. Петрановская Л.В. Тайная опора: привязанность в жизни ребёнка / Л.В. Петрановская. – М., 2019.