

*Дуленко Полина Александровна*

магистрант

*Трегубова Татьяна Моисеевна*

д-р пед. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма»  
г. Казань, Республика Татарстан

## **РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

***Аннотация:** в статье рассмотрены такие понятия, как «эмоциональное и психологическое здоровье личности», «здоровый образ жизни», «младший школьный возраст». Обусловлена роль эмоционального и психологического здоровья в здоровом образе жизни младших школьников. Описаны возрастные особенности младших школьников, влияющие на эмоциональное и психологическое здоровье обучающихся.*

***Ключевые слова:** младший школьный возраст, эмоциональное здоровье, психологическое здоровье, здоровый образ жизни.*

Понятие «здоровый образ жизни» – очень широкое понятие и включает в себя много аспектов и компонентов. В рамках нашей статьи здоровый образ жизни раскрывается как физическая активность и правильное питание в совокупности с эмоциональными и психологическими аспектами здоровья.

Здоровый образ жизни для младших школьников – это этап активного развития как физического, так и эмоционально-психологического направлений. Здоровый образ жизни принято характеризовать, как состояние полного физического и душевного благополучия, что подразумевает не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и укрепление социального здоровья, в целом [1, с. 71; 2, с. 202].

В тоже время прослеживается непрерывная связь между эмоциональным и психологическим здоровьем младших школьников. Поддержанию и присвоению правильных привычек способствует положительная психика и эмоции, что в свою очередь укрепляет эмоциональное и психологическое состояние [3, с. 716].

Не стоит забывать о поддержке родителей и педагогов в данном направлении своих детей и обучающихся [4, с. 32]. Особенно важно понимать, что использование комплексного и индивидуального подходов является гарантом понимания и взаимоуважения родитель-ребенок и учитель-обучающийся, что приводит к заботе и поддержанию психоэмоциональных аспектов с раннего возраста.

*Методы и организация исследования.* Методы исследования были выбраны следующие: это анализ и исследование научно-методической литературы в связи с выбранной темой исследования, изучение отечественных научных статей и периодики по теме исследования.

Роль эмоционального здоровья младших школьников зависит также и от имеющихся сопутствующих проблем, которые возникают в период обучения, в частности, от нестабильной, конфликтной атмосферы в семье и в школе, что ведет к нестабильной работе психики, к всплескам агрессии и нежеланию учиться.

Так, Д.Б. Эльконин подчеркивает, что эмоции в данном возрастном диапазоне зависят от процесса и результата учебной деятельности: отношения с учителем, удовлетворенности полученной оценки, так как данному возрасту присуща яркая эмоциональная реакция на полученную отметку [3, с. 718].

Анализ исследований по данной тематике показал, что в младшем школьном возрасте обучающийся, получая новые знания от учителя, тем самым учится сам оценивать эмоционально-психологическое отношение среди сверстников и с учителями.

Благополучие в эмоциональной сфере тесно связано с физическим состоянием. Ребенок, который часто подвержен стрессу или негативным эмоциям, в большинстве случаев страдает от простуд, гриппа и других заболеваний. Также

благополучное эмоциональное здоровье способствует формированию социальных навыков, необходимых для конструктивного взаимодействия среди сверстников и взрослых [5, с. 214].

Школа и семья также играют одну из важных задач в формировании психологического и эмоционального здоровья. Они должны быть внимательны к эмоциональным неустойкам свои детей и обучающихся, обеспечить им возможность в выражении своих чувств и предоставить пути для их решения.

Психологический аспект поведения младших школьников актуализирует проблему использования в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий обучения, что снижает риск возникновения расстройств следующего характера:

- неспособность справиться с учебной нагрузкой;
- предвзятое отношение педагога;
- смена школы;
- исчерпывающая нагрузка;
- устаревшие методики преподавания [3, с. 719; 5, с. 215].

Психологическое здоровье, это, прежде всего, способность эффективно справляться с жизненными трудностями и возможности реализации своего потенциала. Психологически здоровые дети чаще избегают вредных привычек, имеют хорошие отношения в коллективе и преподавателями, избегают стресс и выбирают правильное питание.

В то время, как психологически нестабильные школьники не умеют выражать свои эмоции без сопровождения агрессии. Общение с другими людьми для них в тягость, им сложно найти новых друзей, и как следствие – возрастает уровень конфликтов [2, с. 204].

В заключении отметим, что важность эмоционального и психологического здоровья для младших школьников складывается из следующих основных факторов: позитивные эмоции, поддерживающая атмосфера со стороны родителей и учителей, применение бесед и специальных тренингов о значимости здорового образа жизни.

В свою очередь, высокий уровень тревожности и стресса во время учебы негативно сказываются на учебной деятельности, в целом. Также страдают отношения с родителями, сверстниками и учителями, что снижают качество жизни младших школьников.

Таким образом, важно, чтобы родители и школьные учителя стремились обеспечить ребенку чувство безопасности и эмоциональной стабильности в школе и дома. Важно организовать данную работу на основе комплексного и индивидуального подходов, которые помогут грамотно распределить учебную нагрузку и время отдыха, что повлечет за собой стабильность в эмоциональном и психологическом аспекте здоровья младших школьников.

### ***Список литературы***

1. Гильмеева Р.Х. Генезис когнитивной парадигмы образования / Р.Х. Гильмеева, А.Р. Камалеева, А.С. Кац [и др.]. – Казань: Институт педагогики, психологии и социальных проблем, 2021. – 239 с. – ISBN 978–5-89917–256–4. – DOI 10.51379/j7741–0571–3535-w. – EDN LTFFYM.
2. Дуленко П.А. Формирование здорового образа жизни у младших школьников через внеурочную деятельность / П.А. Дуленко, Т.М. Трегубова // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Чебоксары, 28 января 2025 г.). – Чебоксары: Среда, 2025. – С. 202–204.
3. Куфтяк Е.В. Социокультурные факторы психического здоровья детей младшего школьного возраста / Е.В. Куфтяк, И.В. Тихонова // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2019. – №3. – С. 716–725 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/issue/311975> (дата обращения: 28.04.2025). DOI 10.21603/2078-8975-2019-21-3-716-725. EDN PZMGBT

4. Трегубова Т.М. Профессиональное развитие педагога в условиях цифровизации образования / Т.М. Трегубова, Л.А. Шибанкова, А.С. Кац // Высшая школа: научные исследования: Материалы Межвузовского научного конгресса (Москва, 07 февраля 2020 г.). Т. 1. – М.: Инфинити, 2020. – С. 31–37. – EDN SEDIFW.

5. Хатуева М.М. Поддержка субъектных проявлений личности в системе детско-родительских отношений как условие развития психологического здоровья младших школьников / М.М. Хатуева, Н.М. Швалева // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2018. – №1. – С. 213–223. DOI 10.25588/CSPU.2018.01.22. EDN YSWMNT