



**Для родителей
лекторий**



Психологическое здоровье детей

*Создание условий для сохранения психологического здоровья детей
и школьников.*

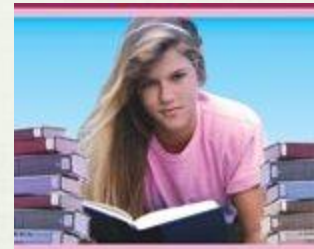





***Единственная красота ,
которую я знаю - это
здоровье.***

(Генрих Гейне)

Для детей и подростков тема о здоровье должна быть привлекательной и актуальной. Поэтому специалистам необходимо владеть методическими приемами позволяющими заинтересовать детей проблемой сохранения здоровья.





Ключом к формированию здорового образа жизни является внутренняя потребность быть здоровым.



В детстве здоровье не осознается: оно как воздух, как солнце, как данность не нуждающаяся в размышлении о ней.



Взрослый человек может прийти к мысли, что здоровье – это средство необходимое для достижения профессиональных целей и решения личностных задач.



Для пожилого человека здоровье является целью которой подчинена вся его жизнь.



Здоровье – это...

Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней ли физических дефектов

В данном аспекте важно выделить три составляющих здоровья

Физическое здоровье



Спорт



Здоровое питание



Экология





Социальное здоровье

Способность общаться с другими без конфликтов, чувствовать себя ответственным за общество в котором мы живем, работать для этого и в то же время быть способным ощущать красоту жизни.





Психологическое здоровье

- состояние, характеризующее процесс и результат нормального развития субъективной реальности в пределах индивидуальной жизни; максима психологического здоровья есть единство жизнеспособности и человечности индивида.

"Психологическое здоровье" характеризует личность в целом (в отличие от "психического здоровья", которое имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам),

Психологическое здоровье включает в себя разные компоненты жизнедеятельности человека

- ✓состояние психического развития ребенка, его душевного комфорта;*
- ✓адекватное социальное поведение;*
- ✓умение понимать себя и других;*
- ✓более полная реализация потенциала развития в разных видах деятельности;*
- ✓умение делать выбор и нести за него ответственность*

! Психологическое здоровье = психическое здоровье + личностное здоровье

Психическое здоровье

- Психическое здоровье - состояние психической сферы человека. Основу психического здоровья составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающего адекватную регуляцию поведения. Это состояние обуславливается потребностями как биологического, так и социального характера и возможностями и удовлетворение базовых потребностей составляет основу нормального психического здоровья человека.

Здоровье человека зависит не только от работы его органов. Большое значение имеют различные психологические факторы (влечения, эмоции, чувства) умение управлять своей психикой. Большинство заболеваний связано с утратой человеком своего душевного благополучия.



Существуют два основных признака, по которым можно судить о психическом здоровье:

- 1. Позитивное настроение, в котором находится человек. Основу составляют такие состояния как:**
 - ✓ Полное спокойствие
 - ✓ Уверенность в своих силах
 - ✓ Вдохновение
- 2. Высокий уровень психических возможностей, благодаря чему человек способен выходить из различных ситуаций связанных с переживанием тревоги, страха.**

Для того чтобы быть здоровым необходимо **НАУЧИТЬСЯ** поддерживать психическое благополучие своего организма

КОМПОНЕНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Аксеологический

- Характеризуется положительным отношением к себе и другим людям.
- Предпосылки: умение разглядеть ценностные качества в других.

Инструментальный

- Владение рефлексией, как средством самопознания.
- Предпосылки: умение осознавать причины и последствия своего поведения.

Потребностно – мотивационный

- Потребность в саморазвитии, воспитание конкурентоспособной личности.

УРОВНИ

ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

ВЫСШИЙ - КРЕАТИВНЫЙ

- Творческое отношение к жизни, умеют принять проблему и самостоятельно справиться с трудностями

СРЕДНИЙ – АДАПТИВНЫЙ

- Несколько повышенная тревожность

НИЗКИЙ – ДЕЗАДАПТИВНЫЙ

- Приспосабливается к внешним условиям в ущерб к себе (ассимилятивный тип поведения). Нуждается в индивидуальной коррекционной помощи.

ФАКТОРЫ РИСКА

(НА РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ЭТАПАХ)

ВНЕШНИЕ

Неблагоприятные, связанные с детским учреждением
Неблагоприятные факторы, связанные с профессиональной деятельностью
Неблагоприятные факторы, связанные с социально-экономической ситуацией в стране

ВНУТРЕННИЕ

Свойства «трудного» темперамента
Экстремальный локус – контроль
Низкая самооценка
Отсутствие стремления к росту, развитию

УСЛОВИЯ СТАНОВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ

Стрессоустойчивость

Жизненные события

- **Все положительное, что нас окружает. Критические ситуации (кризис, трудности)**

Психологический комфорт

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМФОРТ

- В настоящее время большинство учащихся испытывают дискомфортные состояния, затрудняющие выполнение учебных требований. Решение этой проблемы видится в достижении учащимися комфорта как состояния и качественной характеристики их деятельности.
- С психологической точки зрения комфорт школьника – это психофизиологическое состояние, возникающее в процессе жизнедеятельности человека в результате оптимального взаимодействия его со средой образовательного учреждения.
- Комфортная среда – внутреннее пространство образовательного учреждения, система условий, позволяющих сохранить психофизиологическое здоровье учащихся, способствующих их оптимальной включенности в образовательную деятельность и успешной самореализации.
- Психологический комфорт указывает на состояние радости, удовольствия, удовлетворения, которые ученик переживает, находясь в образовательном учреждении.
- Состояние комфорта несет с собой чувство удовлетворения собственной деятельностью, положительные мотивы к ее продолжению, что в свою очередь, ведет к индивидуальному росту каждого учащегося.

Сохранению психического здоровья способствует:

- успешная адаптации обучающегося в образовательном учреждении;
- эмоциональная устойчивость;
- саморегуляция;
- активная и инициативная позиция;
- сниженный уровень тревожности;
- сниженный уровень утомляемости;
- адекватное поведение;
- успешная деятельность;
- поддержание положительного эмоционального фона;
- положительные эмоциональные состояния;
- доброжелательные обоюдные отношения;
- доверие;
- эмпатия;
- индивидуальная поддержка.

Как создать условия для становления психологически здоровой личности

- просьба вместо требования и приказа;
- убеждение вместо агрессивного словесного воздействия;
- организация вместо жесткой дисциплины;
- компромисс вместо конфронтации;
- доброжелательное прикосновение;
- подбадривание;
- снятие напряженного состояния;
- защита и др.

Антистрессовые приемы

(9 профилактических правил для всех и каждого)

- **Наша жизнь набрала такой бешеный темп, что это начинает угрожать не только нервно-психическому, но и физическому здоровью людей. Ученые не перестают разрабатывать системы и методы, помогающие современному «цивилизованному» человеку не попасть в «стрессовый плен». Вот что, к примеру, рекомендуют австралийские специалисты.**
- **Полдня в неделю нужно проводить так, как вам нравится: плавайте, танцуйте. Прогуливайтесь или же просто сидите на скамейке в парке. В общем, хватит отдавать себя только работе!**
- **Не реже одного раза в день говорите самому дорогому для вас человеку теплые слова. Не сомневайтесь, что он (она) скажет вам в ответ то же самое. В нашем суровом мире одно сознание того, что вас кто-то любит, способно защитить от тяжелых срывов.**
- **Два или три раза в неделю давайте себе физическую нагрузку. Упражнения не должны быть изматывающими, но если после занятий вам не понадобился душ, значит, вы что-то делали неправильно или же просто недостаточно тренировались.**
- **Пейте побольше воды (не спиртных напитков!). Для того чтобы поддерживать тело в хорошей форме, следует выпивать только одной воды не менее 1-1,5литра в день.**
- **По меньшей мере раз в неделю занимайтесь тем, что вам вроде бы «вредно» (можно, к примеру, «чуть-чуть» нарушить диету, на которой вы сидите, побалуйте себя сладеньким или же ложитесь спать раньше либо позже, чем обычно).**

Антистрессовые приемы

(9 профилактических правил для всех и каждого)

6. Не позволяйте расхищать свою жизнь! Будет лучше, если некоторые письма останутся нераспечатанными, а телефонные звонки - без ответа. Бесцеремонные люди крадут часы (даже дни) вашей жизни и создают вам стрессы, заставляя делать то, что вам не нужно и не нравится.

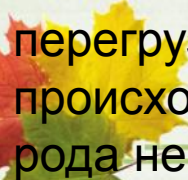
- **Когда вы подавлены или рассержены, займитесь интенсивной физической работой: вскопайте огород, раскидайте сугробы, переставьте мебель или просто разбейте старые тарелки. Можете отправиться за город и покричать там. Подобные неадекватные поступки неплохо защищают человека от стрессов.**
- **Съедайте хотя бы по одному банану в день. В них практически все витамины, много микроэлементов, к тому же они обладают высочайшей энергетической емкостью.**
- **Купите (если у вас еще нет такого) телефонный аппарат с записывающим устройством (или так называемый АОН, высвечивающий или сообщающий голосом номер звонящего). Это позволит вам не дергаться из-за каждого звонка и сохранять действительно нужную для вас информацию.**
- **Не очень сложные приемы, согласитесь? Но следование им обязательно уберезет вас от многих тяжелых стрессов.**



Причины нарушения психического здоровья

К отклонениям в состоянии психического здоровья детей и подростков приводит сочетание неблагоприятных внешних факторов (семейные, школьные, взаимоотношения со сверстниками) с индивидуальной предрасположенностью

1. Соматическое заболевания (дефекты психического развития).
2. Неблагоприятные факторы, стрессы, воздействующие на психику.



Каждый человек испытывает продолжительные нервные перегрузки: стресс, обиду, не справляется с учебными заданиями, происходит истощение возможностей и могут возникать различного рода нервно-психические расстройства (невроза).

Наиболее типичный невроз у детей школьного возраста – это **неврастения**.

Признаками неврастения являются:

- ✓Повышенная раздражительность
- ✓Быстрая утомляемость
- ✓Расстройство сна
- ✓Сонливость
- ✓Неустойчивое настроение
- ✓Ухудшение аппетита

Впоследствии дети страдают болезнями сердца, желудка, кишечника. Таким школьникам очень важно укреплять психику и вырабатывать свой собственный способ психосаморегуляции.

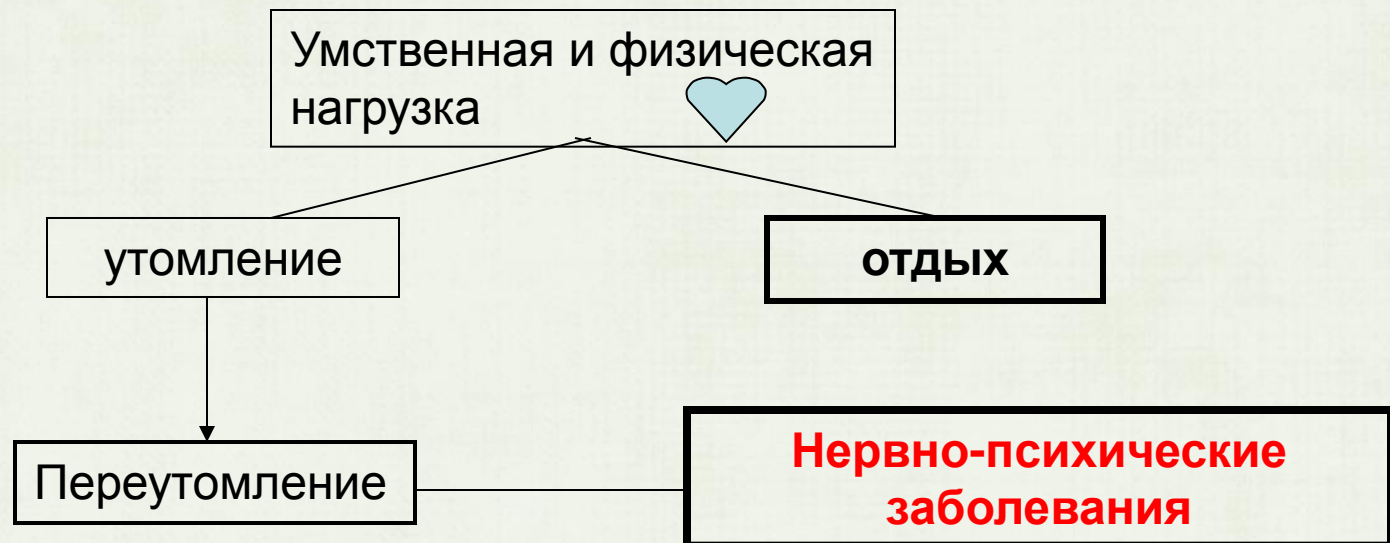
При возникновении **утомления** (временного снижения работоспособности) необходим **отдых**. Иначе это может привести к **переутомлению**.



Переутомление проявляется в

- головных болях,
- слабости,
- снижении аппетита,
- нарушении сна,
- ухудшении памяти,
- Рассеянности

Переутомление приводит к **нервно-психическим заболеваниям**



Поэтому следует следить за умственной и физической нагрузкой школьников

Поддержка и укрепление психологического здоровья учащихся.



Основа психического здоровья – полноценное психическое развитие ребенка на всех этапах онтогенеза.

Образование является наиболее общей формой заботы о психологическом здоровье детей.

Благоприятный психологический климат, нравственная атмосфера, сознательное, ответственное и конструктивное родительское поведение есть **важнейшие факторы сохранения здоровья детей.**

Актуальные задачи образования:

- Содействие в сохранении всех трех составляющих здоровья, посредством различных образовательных программ, воспитание потребности в заботе о своем здоровье и здоровье близких.
- Установление взаимодействия с семьей



Высокий уровень патологии школьников указывает на необходимость создания здоровьесберегающей среды в школе:

- ❖ создание оптимальных внешнесредовых условий в школе (стиль общения педагогов с учащимися, доступность излагаемого и предъявляемого материала, создание атмосферы заинтересованности и живого поиска знаний, атмосферы психологического расслабления и комфортности);
- ❖ учет личностных и индивидуальных психических свойств учащихся (тип темперамента, тип утомления, тип нервной системы, ведущий тип восприятия информации и пр.);
- ❖ допуск вариации уроков по видам деятельности: чередование игр и наблюдений, решение практических задач, психоэмоциональные паузы, свободный творческий труд;
- ❖ рациональное использование педагогом слов, наглядности и действий на уроке;

❖ поддержка взаимосвязи между учебными предметами. Подход к обучению должен быть учебно-игровой, трудовой.

! Обучение в начальной школе - это проведение интересных и развивающих занятий,

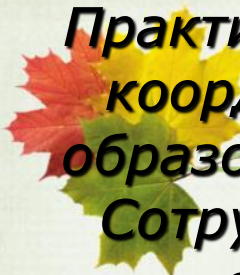
! в среднем звене - усиление практической деятельности и самостоятельности на уроках, с обязательным включением подростков в дополнительное образование,

! в старшем звене - организация профильного обучения. Между этими ступенями обучения должен быть постепенный переход от одной ступени к другой;

❖ воспитание иммунитета к асоциальному поведению, рациональное использование поощрений и наказаний;

❖ оптимальный двигательный режим, правильное и витаминизированное питание, соблюдение санитарно-гигиенических норм, формирование здорового образа жизни.

Все эти необходимые условия только способствуют развитию детей, удовлетворяют их эмоциональное благополучие, а, следовательно, удовлетворяют их уровень здоровья (укрепляют физическое и психическое здоровье, формируют желание учиться, развивают ребенка как субъекта отношений с людьми, с миром и с самим собой).



Практический психолог образования выступает в качестве координатора обеспечения ответственными субъектами образования условий психологического здоровья ребенка. Сотрудничество со специалистами позволяет разрешить серьезные проблемы, в том числе и нарушения психологического здоровья детей.

Формы психологической работы

- Лекции, консультации (психологическое просвещение)
- Своевременная диагностика
- Коррекционно-развивающие занятия
- Тренинги
- Психопрофилактика



Родителям советы психолога

Несколько конкретных советов о том, как сформировать у ребенка хорошую самооценку, уверенность и способность противостоять трудностям:

- доверие к ребенку;
- уважительное отношение;
- в случае неудачи ребенка необходимо вселить в него уверенность в том, что все должно получиться;
- родители должны демонстрировать ребенку позитивное отношение и уверенность в возможности преодоления жизненных сложностей;
- детей нельзя обманывать - делать хорошую мину при плохой игре, т.к. дети очень чувствительны к фальши;
- меньше сравнивать ребенка с другими детьми, особенно если сравнение не в пользу ребенка;
- чтобы выработать чувство ответственности, необходимо, чтобы у ребенка были дела, за которые отвечает только он (домашние поручения, уроки и т. д.);
- похвала не должна быть фальшивой, иначе у ребенка возникает чувство собственного бессилия;
- помощь ребенку необходима тогда, когда он об этом попросит.



Ожидаемый результат

- Овладение школьниками приемами психологической регуляции.*
- Гармоничное развитие учащихся и максимальная эффективность обучения*



Выбор за Вами!



- Родители! От ВАС во многом зависит дорога,
- по которой шагать вашим детям
- которыми вам шагать.
- **Выберите правильный путь!**
- Быть захочешь космонавтом-
- Полетишь ты на луну .
- Занимайся спортом, детка,
- И прославишь всю страну!
- Мы с вами никого не осуждаем,
Ты волен сделать выбор, человек!
Удачи мы, любя, тебе желаем,
Войди здоровым в 21 век.
- **Какую бы профессию в жизни**
- **ты не выбрал, помни :**
- **«Здоровье не купишь ни за какие**
- **деньги!»**