

# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СЕМИНАР

---

## «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ»

Педагог-психолог  
Ширшикова Г.В.

# Понятие психологического здоровья.

- *Психологическое здоровье* – это динамическая гармония человека внутренняя (физического тела, его мыслей и чувств) и внешняя (между человеком и окружающими его людьми, природой, космосом).



# Психологическое здоровье



- Основная функция психологического здоровья – поддержание активного динамического баланса между человеком и окружающей средой .



## Уровни психологического здоровья:

---

- К высшему уровню психологического здоровья – креативному – можно отнести детей с устойчивой адаптацией к среде, наличием резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности.
- К среднему уровню – адаптивному – отнесем детей, в целом адаптированных к социуму, т. е. по результатам диагностических проверок проявляющих лишь отдельные признаки дезадаптации, несколько повышенную тревожность.
- К низшему уровню – назовем его ассимилятивно-аккомодативным – отнесем детей с нарушением баланса процессов ассимиляции и аккомодации и использующих для разрешения внутреннего конфликта либо ассимилятивные, либо аккомодативные средства.



# Факторы риска нарушения психологического здоровья

---

- Объективные, или факторы среды;
- Субъективные факторы, обусловленные индивидуально-личностными особенностями.



# Развитие психики умственно-отсталого ребенка.





# Классификация нервных нарушений.

---

1. Минимальная мозговая недостаточность
2. Невропатия
3. Невротические реакции, неврозы
4. Психопатия
5. Органические нарушения нервной системы.
6. Психическое недоразвитие, умственная отсталость.
7. Психические заболевания.

## Различия между невропатией и психопатией.

№	Сфера отграничения	Невропатия	Психопатия
1	Роль неблагоприятной наследственности	Относительно небольшая	Предопределяющая
2	Время проявления нервноности	Непосредственно после рождения	На втором году жизни
3	Ведущая область поражения	Нервно-вегетативная и соматическая сф.	Психическая сфера
4	Стойкость проявлений	Неустойчивость и обратимость с возрастом	Устойчивость и обратимость с возрастом
5	Изменения с возрастом	Уменьшается	Увеличивается
6	Склонность к беспокойству	Выражена	Отсутствует
7	Агрессивность	Нехарактерна	Одно из главных проявлений

# Психические заболевания (нервного происхождения):

---

- Патологические привычки
- Нарушения сна
- Плаксивость
- Энурез
- Тики
- Заикание

# Система формирования психологического здоровья

---

- диагностика тревожности и адаптированности детей к школе и семье, наблюдение за детьми и последующее определение уровня психологического здоровья;
- включение детей, отнесенных ко второму уровню психологического здоровья – адаптивному, – в еженедельные групповые занятия профилактической направленности;
- включение детей, отнесенных к третьему уровню психологического здоровья – ассимилятивно-адаптивному – в индивидуальную коррекционную работу с привлечением их родителей к индивидуальному консультированию;
- фиксация динамики психологического здоровья детей в процессе работы.



## **10 советов для поддержания психологического здоровья:**

**1. Принимайте себя таким, какой вы есть.**

**2. Сражайтесь до победного конца; умеете проигрывать и прощать.**

**3. Учитесь строить и поддерживать отношения.**

**4. Помогайте другим.**

**5. Стремитесь к свободе и самоопределению.**

**6. Определите цель и двигайтесь к ней.**

**7. Верьте и надейтесь.**

**8. Сохраняйте сопричастность.**

**9. Наслаждайтесь прекрасным.**

**10. Не бойтесь изменений, будьте гибким.**

