



Психологическое здоровье детей

*Создание условий для сохранения
психологического здоровья 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 и 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

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

Выделяется 2 аспекта рассматривающих психологическое здоровье:

1. Теоретический аспект.

2. Практический аспект.



1. Теоретический аспект

Основу психологического здоровья определяет детско-взрослая общность.

Она может быть:

- ▣ **Нормальной** – создание соответствующих условий для развития всего лучшего, что возможно в конкретном возрасте.
- ▣ **Аномальной** – дисфункциональной. Именно дисфункциональное составление совместной общности ребенка и значимого взрослого приводит к нарушениям психологического здоровья ребенка к крайним (чрезвычайным) формам реагирования и самоопределения.



Таким образом, способ предупреждения и преодоления нарушений психологического здоровья детей является реабилитация детско-взрослой общности.

2. Прикладной аспект

Исследование психологической реальности в интересах педагогической деятельности. Данная позиция основана на взаимодействии, совместной деятельности психолога с родителями, педагогами, врачами и др. специалистами.

Для психолога это:

- ▣ Организация непосредственной работы с психологической реальностью.
- ▣ Формирование психологом практической помощи в переживании и организации решения проблемных ситуаций несущих угрозу психологическому здоровью ребенка или обусловленных выраженным нездоровьем.

Профессиональная забота психологической службы о здоровье детей предполагает создание единой системы развивающей и реабилитирующей сред, у каждой из которых своя специфика и свое назначение.

Развивающая среда	Реабилитирующая среда
Создание условий нормального развития.	Восстановление параметров нормального детства.
Обеспечение комплекса базовых способностей растущей личности	Реализация возрастно-нормативных моделей развития.
Ориентация на индивидуально-личностные нормы.	Ориентация на социокультурные нормы.
Учет индивидуально-личностных особенностей ребенка (одаренность, способности, увлечения, достоинство).	Создание человеческих условий культурно-образовательной среды (режим, нагрузки, психологический климат).
Педагогика и психология развития.	Реабилитационная и коррекционная педагогика.
Здравостроительство.	Здравоохранение и здоровосохранение



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 неврастении 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*

