

МБОУ СОШ № 20 с. Линёво -  
Озеро



# Сохранение и укрепление психологического здоровья ШКОЛЬНИКОВ

Подготовила: Педагог психолог Макарова  
М.С.

# Психологическое здоровье человека

Это состояние психологического благополучия, комфорта человека в системе отношений к себе, другим и обществу в целом



**Психологическое здоровье – это главная способность человека усваивать, перерабатывать новую информацию, успешно реализовывать ее.**

полноценное психическое развитие на всех этапах детства

удовлетворение возрастных потребностей ребенка

успешность овладения им ведущей деятельности возраста

духовное развитие, развитие личности

психологическое здоровье

# **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**

# Показателями психического здоровья личности являются

**Принятие  
ответственность  
и за свою жизнь**

**Самопонимание  
и принятие себя**

**Умение жить в  
настоящем  
времени**

**Способность к  
пониманию и  
принятию  
других**

**Осмысленность  
индивидуального  
бытия**

## Условно состояние психологического здоровья ребенка можно разделить на три уровня:

- ▶ К высокому уровню – креативному – можно отнести детей с устойчивой адаптацией к среде, наличием резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности. Такие дети не требуют психологической помощи.
- ▶ К среднему уровню – адаптивному – отнесем детей в целом адаптированных к социуму, однако имеющих некоторую повышенную тревожность.
- ▶ К низкому уровню – дезадаптивному – отнесем детей, чей стиль поведения характеризуется, прежде всего, стремлением приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб своим желаниям или возможностям, или, наоборот, используя активную наступательную позицию, подчинить окружение своим потребностям. Дети, отнесенные к данному уровню психологического здоровья, требуют индивидуальной психологической помощи.



# 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.

# Основные способы укрепления психологического здоровья





## **Способы сохранения психологического здоровья в условиях образовательной среды:**

- **Определение** и развитие возможностей и способностей ребенка, резервов развития каждого возраста
- **Создание** благоприятного для развития ребенка психологического климата
- **Оказание** своевременной психологической **помощи** и поддержки детям, их родителям и учителям
- **Профилактика** развития школьной тревожности, низкой самооценки
- **Предпрофильная** ориентация учащихся
- **Выявление** учащихся «группы риска»
- **Оказание** психологической **помощи** учащимся в период обучения и подготовки к ЕГЭ
- **Формирование** навыков психорегуляции; развитие уверенности в себе.



# Методы сохранения и укрепления здоровья

- Тренинги
- Упражнения для снятия головной боли
- Медитация под музыку
- Ароматерапия
- Водотерапия
- Танцотерапия
- Фототерапия
- Смехотерапия
- Иметь свои увлечения (хобби)
- Прогулки на свежем воздухе

# **Портрет психологически здорового ребёнка.**

**1. Возрастные «кризисы» проходят естественно, безболезненно, решаются закономерные возрастные проблемы.**

**2. Ребёнок испытывает чувство привязанности, нежности и любви в ответ на аналогичные чувства родителей.**


**3. Ребёнок реализует свою потребность в авторитете и уважении, понимании со стороны близких людей и значимых для него лиц.**

**4. Обладает устойчивым чувством «Я», адекватной самооценкой, уверен и активен, имеет соответствующий возрасту уровень притязаний и возможностей.**

**5. Способен к сопереживанию.**

**6. Не проявляет выраженных чувств ревности и зависимости при наличии чувства – доброжелательности к людям.**

**7. Контактен и общителен, стремится к взаимодействию со сверстниками на равных.**



Зрелость и психологическое  
здоровье - это способность перейти  
от опоры на окружение и от  
регулирования себя окружающей  
средой к опоре на себя и  
саморегуляцию. Фредерик Перлз доктор медицины, родился  
в Берлине в 1893 году. Он всемирно известен как основатель гештальт-терапии