

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