

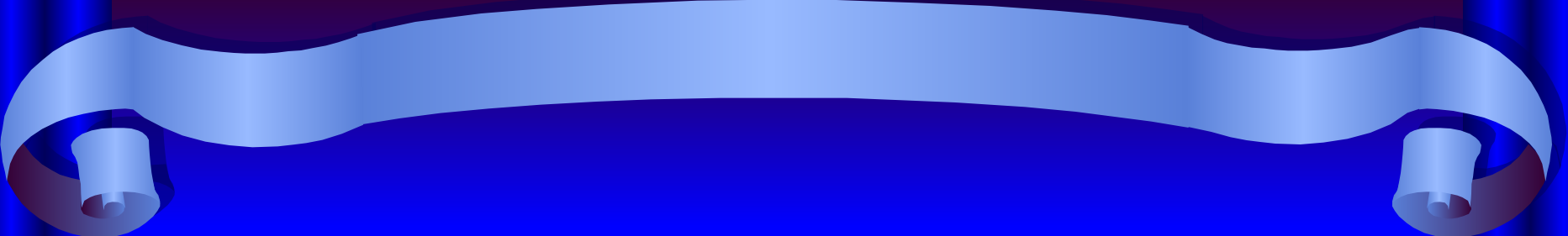


«Школа, семья и психическое  
здоровье старшеклассников»

Родительское собрание

Цель: координация усилий школы и семьи в решении проблемы сохранения и укрепления психического здоровья учащихся.

- Задачи:
- 1. Осмысление значимости психического здоровья школьника как компонента его здоровья в целом
- 2.Выявление причин нарушения психического здоровья старшеклассников.
- 3.Разработка направлений и форм взаимодействия школы и семьи по сохранению и укреплению психического здоровья школьников и формированию ценностного отношения к здоровью.

- 
- Что такое психическое здоровье школьника?
  - Чем вызвано обращение к этой проблеме?
  - Каковы общие причины нарушения психического здоровья детей?
  - Что нужно делать для укрепления психического здоровья ребенка?
  - Как исключить стрессогенные факторы в практике семейного воспитания?

# 1. Какой смысл вы вкладываете в понятие «здоровье»?

Существует несколько трактовок понимания здоровья:

А) здоровье как отсутствие заболеваний;

Б) здоровье как умение человека осознавать свои потребности и удовлетворять их.

Психическое здоровье- это собственная жизнеспособность индивида.

Если человек знает о приемах поддержания здоровья, значит ли это, что он ведет здоровый образ жизни?

- Нет. Многие школьники знают принципы здорового образа жизни, но не следуют им. Чтобы стать действенным фактором поведения, они должны стать убеждениями. А это- задача и семьи , и школы.

# Что такое стресс?

- Это напряжение организма, направленное на преодоление возникающих трудностей.
- Забота о здоровье сводится не только к отсутствию вредных привычек, здоровой пище и физической нагрузке, но и от душевного равновесия.

## От чего зависят сила и продолжительность стресса?

- Они очень велики у людей, ставящих перед собой недостижимые цели (например всегда быть лучшим), пытаются контролировать события, которые от них никак не зависят, не способны корректировать свое поведение в соответствии с ситуацией.

# Чем опасен стресс?

- Стресс нарушает наши отношения с другими людьми, создает проблемы в семье, школе. Возрастает вероятность конфликтов, после которых человек мучается чувством вины.



# Что такое дистресс?

- Различают стресс мобилизующий и стресс разрушительный, безусловно, вредный для здоровья. Стресс переходит в дистресс в тех случаях, когда поиск выхода из тупика сменяется отказом от дальнейшей борьбы.

№	Жизненное событие	Значение события в баллах
1	Смерть супруга	100
2	Развод (официальный)	73
3	Разъезд супругов (без оформления развода)	65
4	Смерть близкого члена семьи	63
5	Травма или болезнь	53
6	Женитьба (вступление в брак)	50
7	Увольнение с работы	47
8	Примирение супругов	45
9	Уход на пенсию	45
10	Болезнь или травма близкого члена семьи	44
11	Беременность	40
12	Сексуальные проблемы	39
13	Появление нового члена семьи	39
14	Реорганизация на работе	39
15	Изменение финансового положения	38
16	Смерть близкого друга	37
17	Изменение профессиональной специализации	36
18	Усиление конфликтности отношений с супругом	35
19	Ссуда или заем на крупную сумму	31
20	Окончание срока выплаты ссуды или займа	30
21	Изменение должности	29
22	Сын или дочь покидают дом	29
23	Проблемы с родственниками мужа (жены)	29
24	Выдающееся личное достижение	28
25	Супруг бросает работу или приступает к работе	26
26	Начало или окончание обучения в учебном заведении	26
27	Изменение условий жизни	25
28	Отказ от каких-то индивидуальных привычек	24
29	Проблемы с начальством	23
30	Изменение условий и часов работы	20
31	Перемена места жительства	20
32	Смена места обучения	20
33	Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска	19
34	Изменение привычек, связанных с вероисповеданием	19
35	Изменение социальной активности	18
36	Ссуда или заем для покупки более мелких вещей	17
37	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном	16
38	Изменение числа живущих вместе членов семьи	15
39	Изменение привычек, связанных с питанием	15
40	Отпуск	13
41	Незначительное нарушение правопорядка	11

# Последствия

- Нарушение психического здоровья чаще всего отмечается у детей, которые находятся в дисгармоничных отношениях с родителями и педагогами. Отрицательное влияние одного человека на другого называют антропогенией. Это приводит у детей к ощущению безродности, бесперспективности, нереализованности, опустошенности, к психологическим травмам, бытовому экстремизму, сектантству.

# Вредные воздействия

Стрессовая тактика педагогического воздействия

Учебная перегрузка

Ситуация в семье


Факторы риска для психического здоровья детей


Некомпетентность родителей и педагогов

Зависимости (компьютерная, в вопросах физиологии детей игровая, наркотическая)

# Как сохранить психическое здоровье ребенка

- 1. Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.
- 2. Не оказывайте нажима на ребенка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на собственное мнение.
- 3. Научитесь относиться к ребенку как равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.

- 
- 4. Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощечины».
  - 5. Не требуйте от ребенка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким успехам.
  - 6. Осознайте, что взрослеющий подросток не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте прощать, «лечите» добром.

- 
- 7. Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним самим, но менее успешным.
  - 8. Следите за выражением своего лица, когда общаетесь с ребенком. Хмурые сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо- «психологическая пощечина» ребенку.