



**Психологическое здоровье.
Факторы риска
психологического здоровья
детей.**

Термин

Термин «психологическое здоровье» был введён в научный лексикон не так давно автором Дубровиной, которая считает, что психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности.

Термин

Психологическое здоровье – это оптимальное функционирование всех психических структур, необходимых для текущей жизнедеятельности. Это не только душевное, но и личностное здоровье. Это состояние, когда душевное здоровье сочетается с личностным, у человека всё светло и хорошо, и при этом он в состоянии личностного роста и готовности к такому росту.

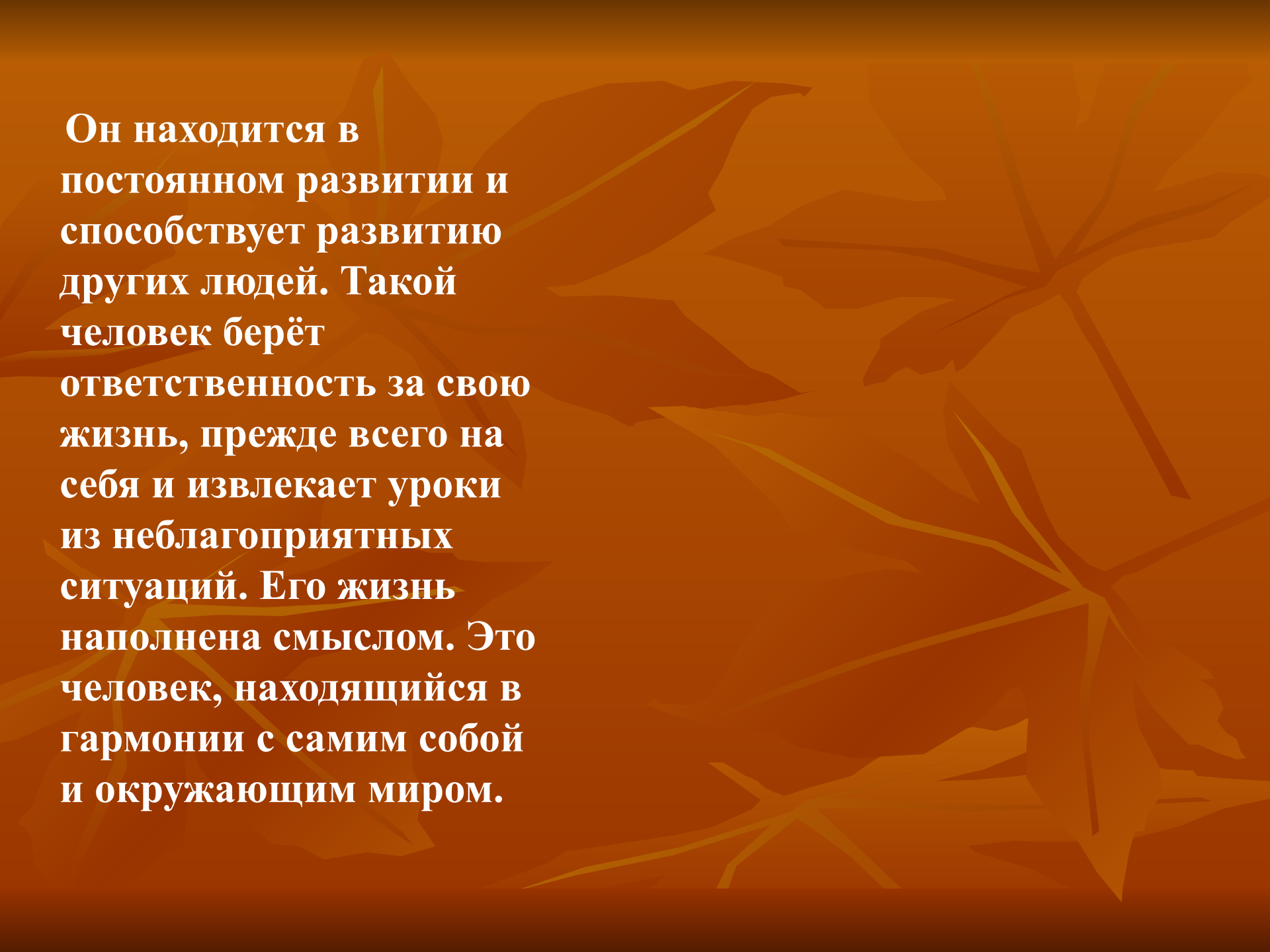
Психическое и психологическое здоровье

Отличие психологического здоровья от психического, главным образом, заключается в том, что психическое здоровье имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам, позволяющим человеку быть адекватным и успешно адаптироваться к среде, а психологическое здоровье — относится к личности в целом.

Для психологически здорового человека характерны следующие качества:

- ОПТИМИЗМ
- разумность
- ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СПОКОЙСТВИЕ
- ОТКРЫТОСТЬ
- способность радоваться
- самодостаточность
- умение адаптироваться к сложным
жизненным обстоятельствам

**Если составить
обобщенный портрет
психологически здорового
человека, то мы увидим
жизнерадостного,
творческого, весёлого,
открытого, познающего
себя и окружающий мир
человека не только
разумом, но и чувствами,
интуицией. Он полностью
принимает себя и при этом
признаёт ценность и
уникальность
окружающих его людей.**



**Он находится в
постоянном развитии и
способствует развитию
других людей. Такой
человек берёт
ответственность за свою
жизнь, прежде всего на
себя и извлекает уроки
из неблагоприятных
ситуаций. Его жизнь
наполнена смыслом. Это
человек, находящийся в
гармонии с самим собой
и окружающим миром.**

Таким образом,
можно сказать, что
ключевым словом
для описания
психологического
здоровья является
слово «гармония».
Это гармония между
различными
асpekтами:
эмоциональными и
интеллектуальными,
телесными и
психическими.

Специфика психологического здоровья ребёнка

- 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.
- К среднему уровню – адаптивному – относятся дети в целом адаптированные к социуму, однако, имеющие некоторую повышенную тревожность.
- К низкому уровню – дезадаптивному – относятся дети, 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.

К данному уровню относятся дети с невротическими заболеваниями, психопаты, социопаты, а так же, имеющие ряд внутренних личностных проблем: агрессивность, повышенная демонстративность, сильная психотравма и страх, любители жить в позиции жертвы.

Существуют факторы риска психологического здоровья детей.

Их можно разделить на 2 основные группы: средовые и субъективные

- К средовым факторам можно отнести всё, что окружает ребёнка: неблагоприятные семейные условия, неблагоприятное общество, телепередачи и компьютерные игры, способствующие появлению агрессии и других личностных отклонений, учреждения, при посещении которых ребёнок испытывает сильную тревогу и страх.
- К субъективным, то есть внутриличностным факторам относятся характер, темперамент, самооценка.

Можно сделать вывод, что психологическое здоровье формируется при взаимодействии внутренних и внешних факторов. Основным условием нормального психосоциального развития (помимо здоровой нервной системы) признаётся спокойная и доброжелательная обстановка, создаваемая благодаря постоянному присутствию родителей или воспитателей, которые внимательно относятся к эмоциональным потребностям ребёнка, беседуют и играют с ним, поддерживают дисциплину, осуществляют необходимое наблюдение за ребёнком.