



**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

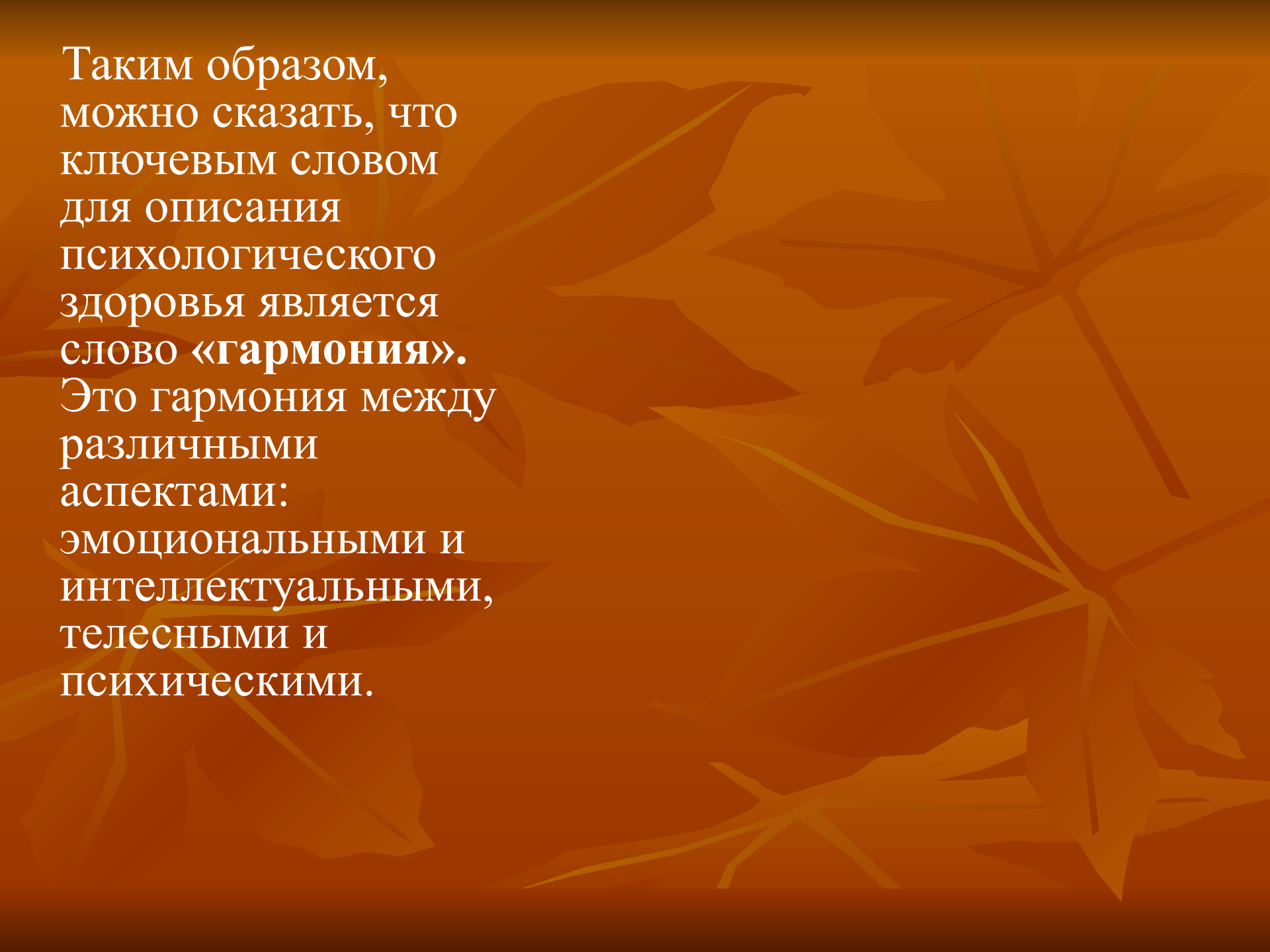
Отличие психологического здоровья от психического, главным образом, заключается в том, что психическое здоровье имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам, позволяющим человеку быть адекватным и успешно адаптироваться к среде, а психологическое здоровье — относится к личности в целом.

# 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.*