

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СЕМИНАР

«ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ»

*Педагог-психолог
Ширшикова Г.В.*

Понятие психологического здоровья.

- *Психологическое здоровье – это динамическая гармония человека внутренняя (физического тела, его мыслей и чувств) и внешняя (между человеком и окружающими его людьми, природой, космосом).*



Психологическое здоровье



- Основная функция психологического здоровья – поддержание активного динамического баланса между человеком и окружающей средой .



Уровни психологического здоровья:

- К высшему уровню психологического здоровья – 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 – отнесем детей, в целом адаптированных к социуму, т. е. по результатам диагностических проверок проявляющих лишь отдельные признаки дезадаптации, несколько повышенную тревожность.
- К низшему уровню – назовем его ассимилятивно-аккомодативным – отнесем детей с нарушением баланса процессов ассимиляции и аккомодации и использующих для разрешения внутреннего конфликта либо ассимилятивные, либо аккомодативные средства.



Факторы риска нарушения психологического здоровья

- Объективные, или факторы среды;
- Субъективные факторы, обусловленные индивидуально-личностными особенностями.

Развитие психики умственно-отсталого ребенка.





Классификация нервных нарушений.

1. Минимальная мозговая недостаточность
2. Невропатия
3. Невротические реакции, неврозы
4. Психопатия
5. Органические нарушения нервной системы.
6. Психическое недоразвитие, умственная отсталость.
7. Психические заболевания.

Различия между невропатией и психопатией.

№	Сфера отграничения	Невропатия	Психопатия
1	Роль неблагоприятной наследственности	Относительно небольшая	Предопределяющая
2	Время проявления нервноности	Непосредственно после рождения	На втором году жизни
3	Ведущая область поражения	Нервно-вегетативная и соматическая сф.	Психическая сфера
4	Стойкость проявлений	Неустойчивость и обратимость с возрастом	Устойчивость и обратимость с возрастом
5	Изменения с возрастом	Уменьшается	Увеличивается
6	Склонность к беспокойству	Выражена	Отсутствует
7	Агрессивность	Нехарактерна	Одно из главных проявлений

Психические заболевания (нервного происхождения):

- Патологические привычки
- Нарушения сна
- Плаксивость
- Энурез
- Тики
- Заикание

Система формирования психологического здоровья

- диагностика тревожности и адаптированности детей к школе и семье, наблюдение за детьми и последующее определение уровня психологического здоровья;
- включение детей, отнесенных ко второму уровню психологического здоровья – адаптивному, – в еженедельные групповые занятия профилактической направленности;
- включение детей, отнесенных к третьему уровню психологического здоровья – ассимилятивно-адаптивному – в индивидуальную коррекционную работу с привлечением их родителей к индивидуальному консультированию;
- фиксация динамики психологического здоровья детей в процессе работы.



10 советов для поддержания психологического здоровья:

1. Принимайте себя таким, какой вы есть.

2. Сражайтесь до победного конца; умеете проигрывать и прощать.

3. Учитесь строить и поддерживать отношения.

4. Помогайте другим.

5. Стремитесь к свободе и самоопределению.

6. Определите цель и двигайтесь к ней.

7. Верьте и надейтесь.

8. Сохраняйте сопричастность.

9. Наслаждайтесь прекрасным.

10. Не бойтесь изменений, будьте гибким.

