

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.**



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