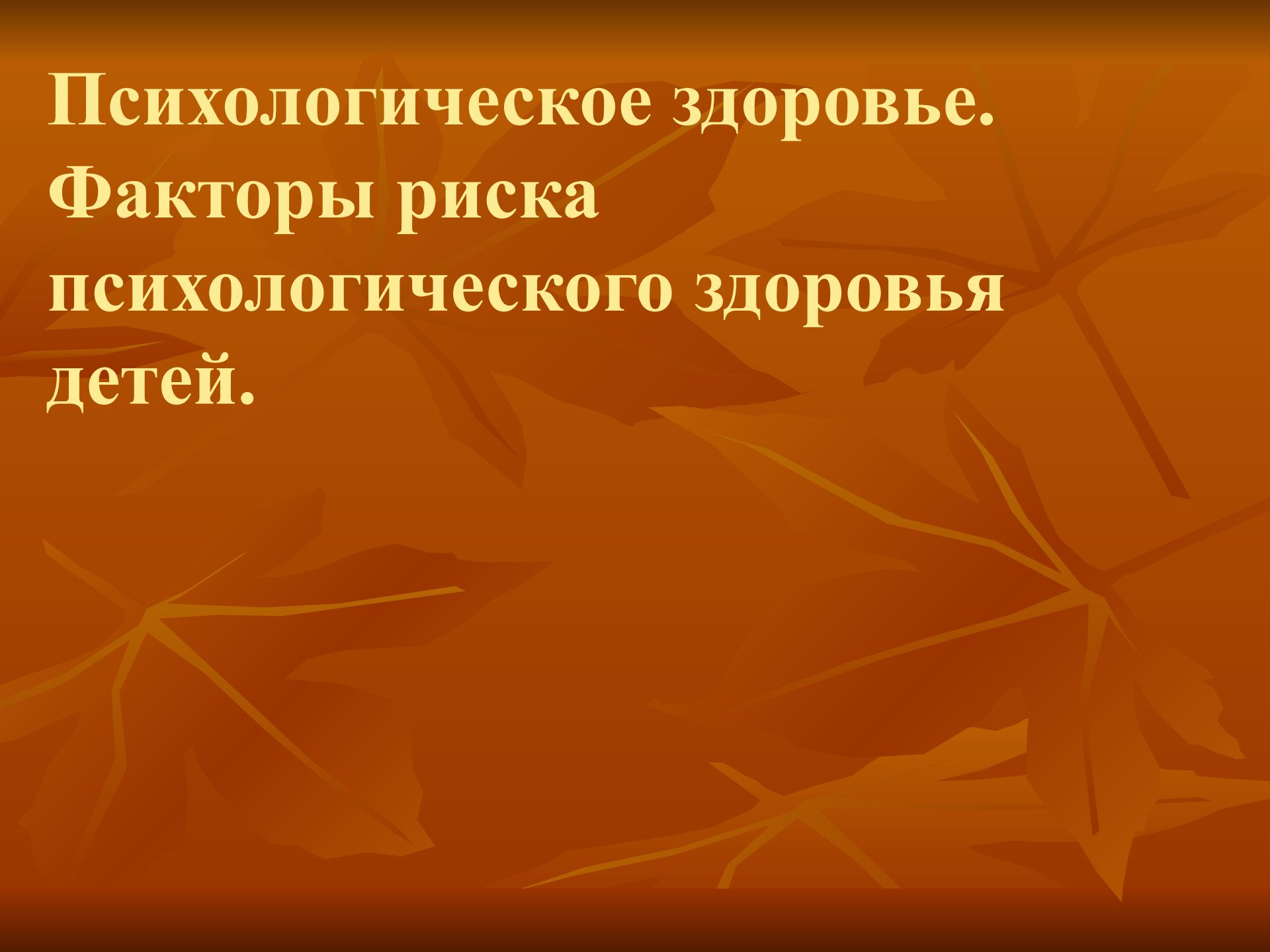




Психологическое здоровье. Факторы риска психологического здоровья детей.

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

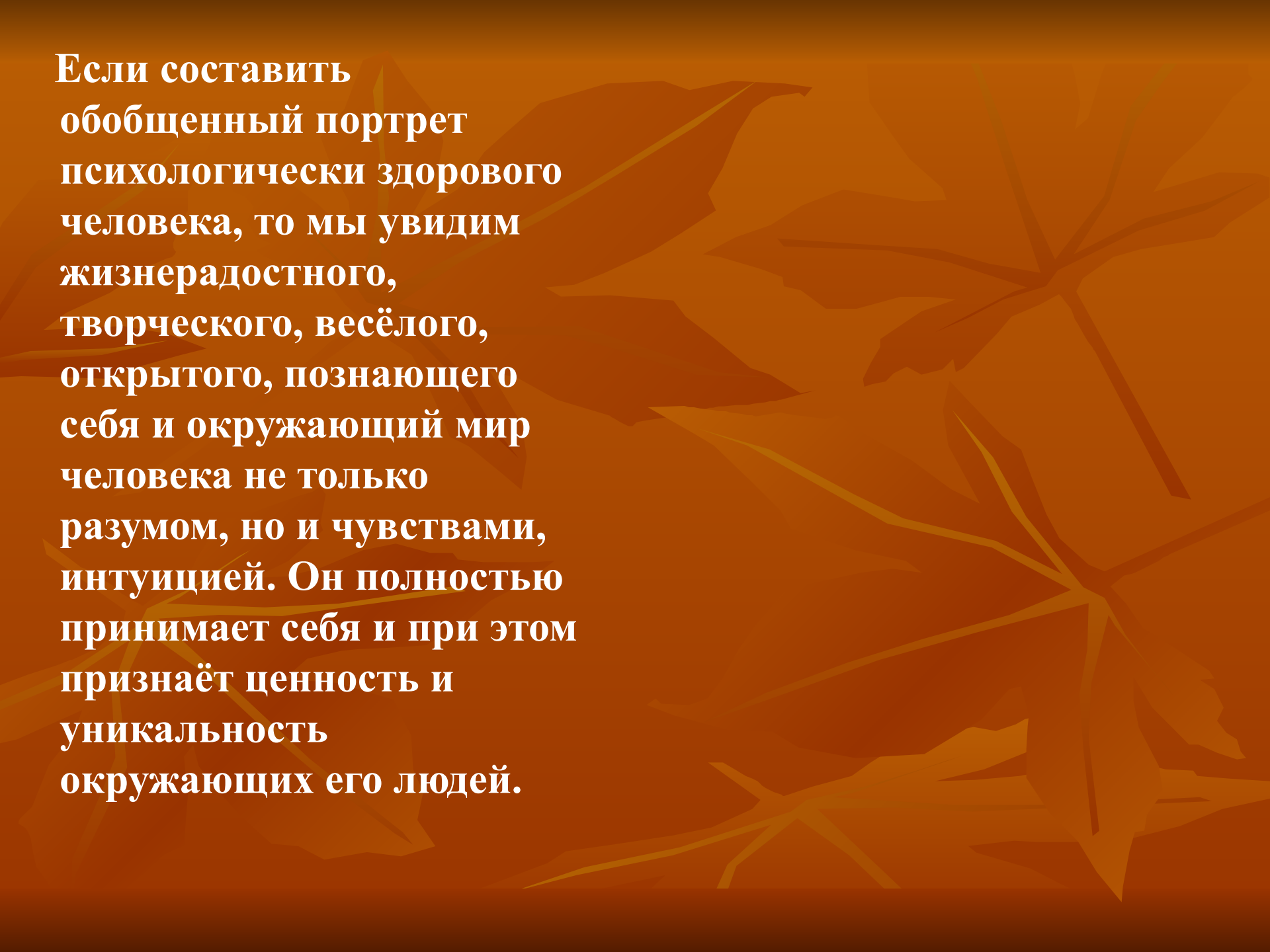
Психологическое здоровье – это оптимальное функционирование всех психических структур, необходимых для текущей жизнедеятельности. Это не только душевное, но и личностное здоровье. Это состояние, когда душевное здоровье сочетается с личностным, у человека всё светло и хорошо, и при этом он в состоянии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

Психическое и психологическое здоровье

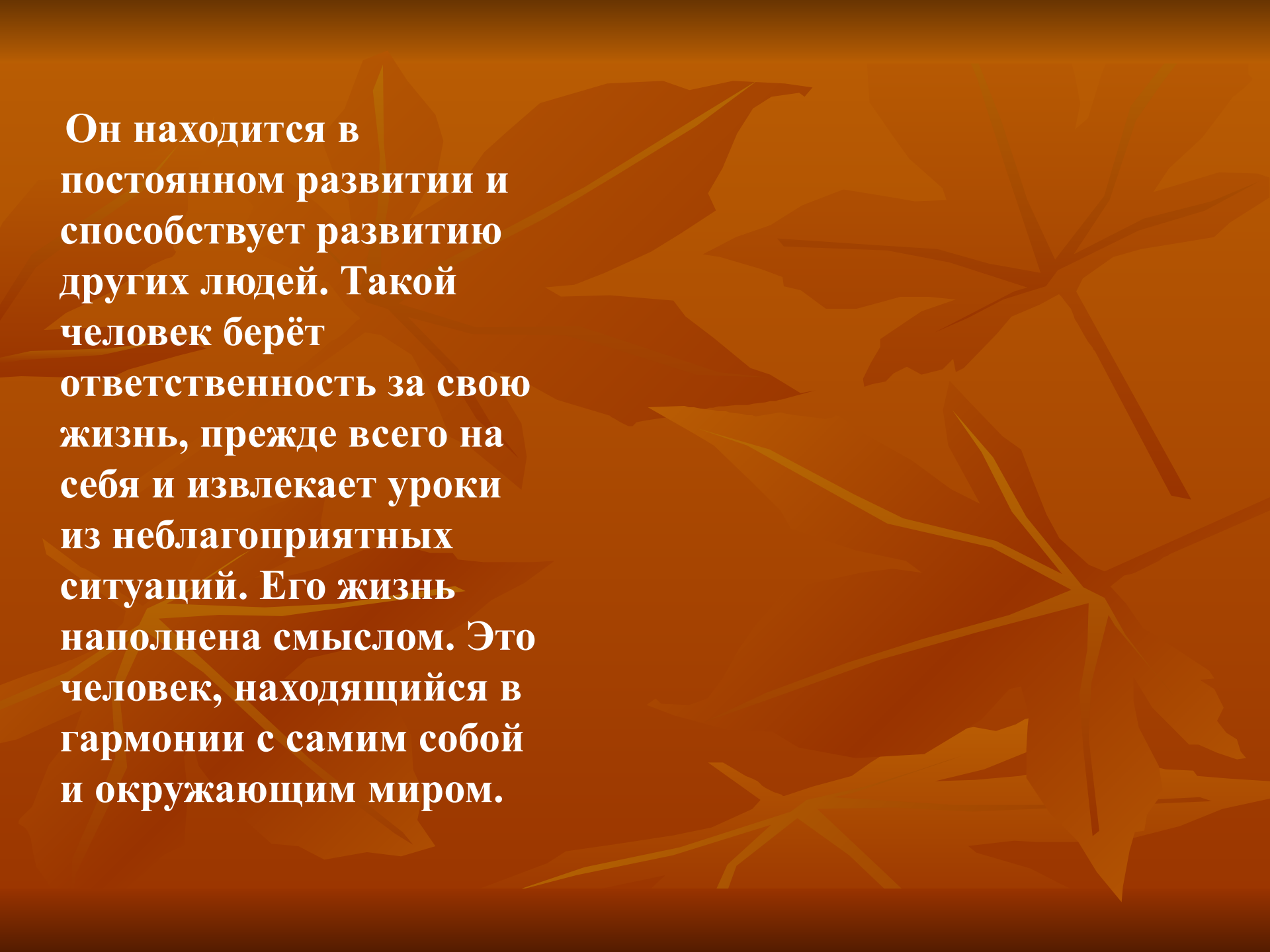
Отличие психологического здоровья от психического, главным образом, заключается в том, что психическое здоровье имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам, позволяющим человеку быть адекватным и успешно адаптироваться к среде, а психологическое здоровье — относится к личности в целом.

Для психологически здорового человека характерны следующие качества:

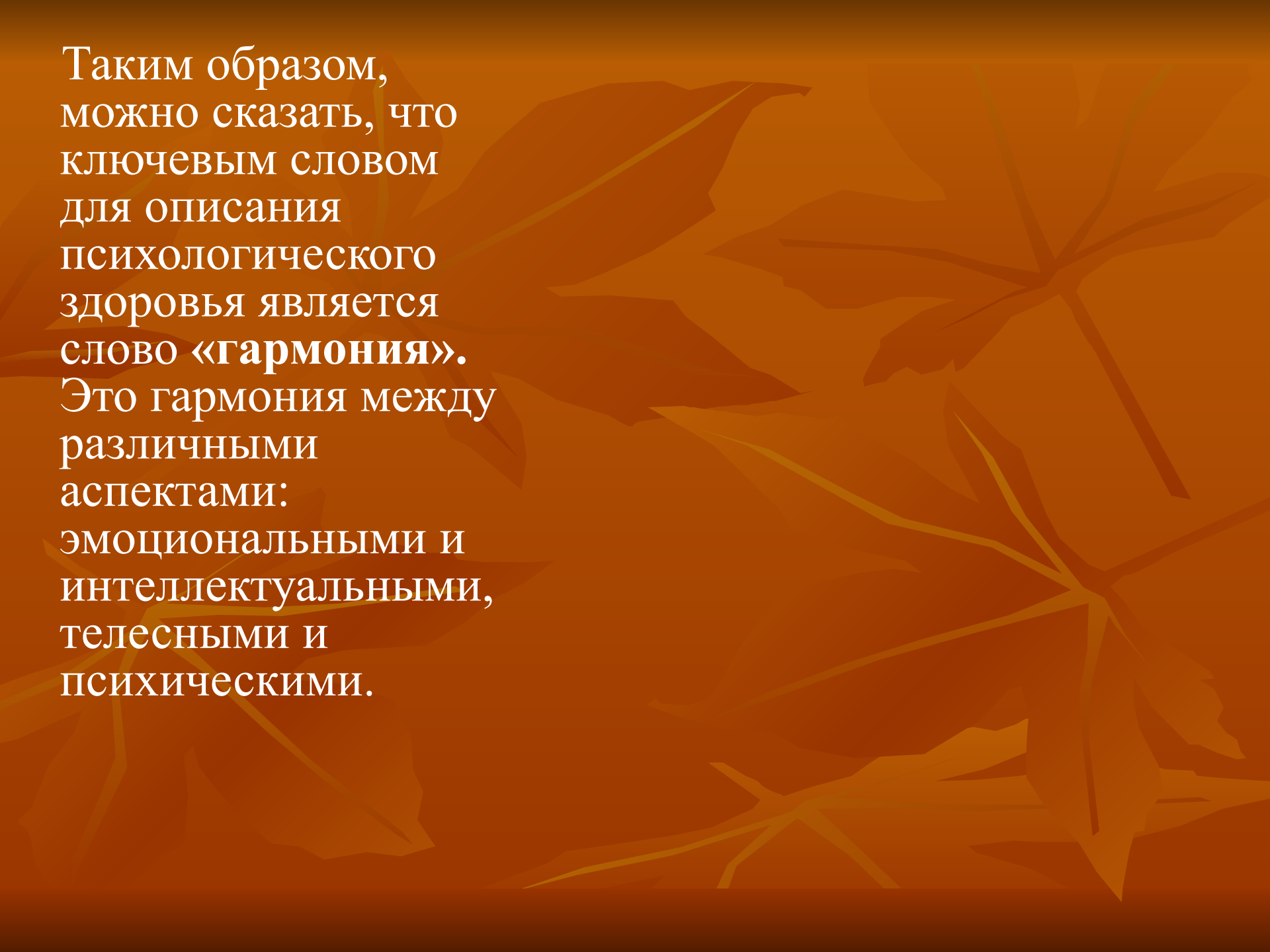
- ОПТИМИЗМ
- разумность
- ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СПОКОЙСТВИЕ
- ОТКРЫТОСТЬ
- способность радоваться
- самодостаточность
- умение адаптироваться к сложным
жизненным обстоятельствам



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.

The background of the slide features a warm, orange-toned image of several autumn leaves, possibly maple, with prominent veins. The leaves are layered, creating a sense of depth and texture. The overall color palette is monochromatic, ranging from light tan to deep burnt orange.

**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.