

МБОУ СОШ № 11 им. С.М. Жолоба
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА ИМЕНИ
ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА СТЕПАНА МИХАЙЛОВИЧА ЖОЛОБА

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ



Здоровье – комплексный, многоаспектный феномен, включающий в себя медицинские, психологические, педагогические и другие аспекты.

В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) предлагается понимать здоровье как «...состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Выделяют три составляющих здоровья:

- 1. Физическое здоровье (это занятие спортом, здоровое питание и здоровая экология).**
- 2. Психологическое здоровье.**
- 3. Психологическое благополучие.**

Термин «психологическое здоровье» принадлежит одному из основателей гуманистического направления в психологии А. Маслоу. По мнению этого ученого, большинство людей изначально, биологически нацелены на сохранение здоровья, а не на болезнь, страдания или смерть. Обычный («хороший») человек – не тот, кому просто что-то дано, а тот, у кого ничего не отнято.

Психологическое здоровье – состояние, характеризующее процесс и результат нормального развития субъективной реальности в пределах индивидуальной жизни.

Психологическое здоровье является необходимым условием функционирования и развития человека в процессе жизнедеятельности; представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества, являющихся предпосылкой ориентации индивида на выполнение своей жизненной задачи

Критерии психологического здоровья:

- 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.

**Психологическое здоровье =
психическое здоровье + личностное здоровье**

Причины нарушения психического здоровья.

К отклонениям в состоянии психического здоровья детей и подростков приводит сочетание неблагоприятных внешних факторов (семейные, школьные, взаимоотношения со сверстниками) с индивидуальной предрасположенностью.

1. Соматические заболевания (дефекты психического развития).
2. Неблагоприятные факторы, стрессы, воздействующие на психику.

Психологически здоровый школьник – это школьник, у которого наблюдается сбалансированность внутренних (познавательных, эмоциональных, физиологических) и внешних (требования социального окружения) особенностей развития его личности.

Когда школьник испытывает продолжительные нервные перегрузки: стресс, обиду, не справляется с учебными заданиями, происходит истощение возможностей и могут возникать различного рода нервно-психические расстройства (**невроз**).

Наиболее типичный **невроз** у детей школьного возраста – это **неврастения**.

Признаками неврастения являются:

- повышенная раздражительность;
- быстрая утомляемость;
- расстройство сна;
- сонливость;
- неустойчивое настроение;
- ухудшение аппетита.



При возникновении утомления (временного снижения работоспособности) необходим отдых. Иначе это может привести к **переутомлению**.

Переутомление проявляется в головных болях, слабости, снижении аппетита, нарушении сна, ухудшении памяти, рассеянности. Переутомление может привести к нервно-психическим заболеваниям.

Природные катаклизмы, резкие смены социальных норм, политическая нестабильность, урбанизация, отрыв от природы с ее извечными нормами гармонии действительно делают понятие **«психологическое здоровье»** наиболее актуальным на современном этапе развития человечества.

Группа риска

- дети из неблагополучных семей;
- дети с отклоняющимся поведением, в том числе педагогически запущенные;
- учащиеся с проблемами в обучении и развитии;
- дети с хроническими заболеваниями, инвалиды.

Что могут делать родители и педагоги, чтобы формировать у ребёнка психологическое здоровье?

- обучать положительному само отношению и принятию других (т. е. формировать адекватную самооценку по принципу «у меня все отлично», ту тебя все отлично»);
- обучать рефлексивным умениям (навыкам понимания своих эмоциональных реакций и умению выразить их словами, навыкам понимания эмоционального состояния других людей, умению ставить себя на место другого и умению смотреть на свои поступки глазами окружающих):

- формировать потребности в саморазвитии (создавать условия для реализации творческих потребностей ребенка).
- уделять своему ребенку достаточно внимания, любви, заботы.

Важный фактор становления у детей **психологического здоровья** – наличие у окружающих ребёнка взрослых (родителей и педагогов) таких качеств, как **жизнелюбие, жизнерадостность и чувство юмора.**



Меры профилактики стресс-повреждающих факторов социальной среды

Стресс, как и болезнь, легче предотвратить, чем лечить. Поэтому важно научиться предотвращать появление стресса, своевременно избавляясь от негативных эмоций, физического и психологического переутомления. Какие же методы профилактики стресса существуют?

Отдых. Регулярный отдых играет большую роль в нормальном функционировании организма. Даже самый занятый человек должен всегда находить время для отдыха. Важно отдыхать не только телом, но и душой. Можно погулять на свежем воздухе, почитать интересную книгу, посмотреть увлекательный фильм, пообщаться с друзьями, поиграть с детьми или домашними животными. Каждый человек может найти массу интересных занятий, которые расслабят его и поднимут настроение.

Полноценный сон. Здоровый сон - это хорошая защита от стресса. Выспавшийся человек имеет более высокую стрессоустойчивость. Чтобы сон был крепким, нужно приучить себя ложиться в одно и то же время, не засиживаться допоздна, не принимать пищу за три часа до сна, не употреблять перед сном чая, кофе, алкоголя. Перед сном можно прогуляться в течение получаса или хотя бы просто немного постоять возле открытого окна или на балконе. Спальню желательно проветрить, чтобы воздух был свежим. Полноценный сон - это хорошая профилактика экзаменационного стресса, который часто возникает у старшеклассников и студентов во время сдачи экзаменов.

Правильное питание. При стрессе в организме происходят различные сбои. Сбалансированное питание насыщает его всеми необходимыми витаминами и микроэлементами. Это повышает иммунитет, делая организм более выносливым и стрессоустойчивым.

Спорт. Спортивные занятия являются отличным способом преодоления стресса. Каждый человек может выбрать себе наиболее подходящий вид спорта, исходя из своих предпочтений и физических возможностей. Спорт можно заменить танцами. Танцы особенно полезны для женщин, потому что не только укрепляют тело и развивают пластику, но и способствуют раскрытию женственности и повышению самооценки.

Массаж. Массаж благоприятно воздействует на организм, помогая снять усталость и мышечное напряжение, что в свою очередь способствует эмоциональному расслаблению. Это настоящая антистрессовая релаксация.

Водные процедуры. Вода благоприятно влияет на организм человека и помогает бороться со стрессами. Расслабляющие ванны с ароматическими маслами, регулярное посещение бассейна, купание в природных водоемах полезны для физического и психического здоровья и являются простыми и действенными способами релаксации.

Четыре свечи спокойно горели и потихоньку таяли... Было так тихо, что слышалось, как они разговаривают.

Первая сказала:

"Я **СПОКОЙСТВИЕ**. К сожалению, люди не умеют меня сохранить. Думаю, мне не остается ни чего другого, как погаснуть!" И огонек этой свечи погас.

Вторая сказала:

"Я **ВЕРА**. К сожалению, я никому не нужна. Люди не хотят ничего слушать обо мне, поэтому нет смысла мне гореть дальше". Едва произнеся это, подул легкий ветерок и загасил свечу.

Очень опечалившись, третья свеча произнесла:

"Я **ЛЮБОВЬ**. У меня нет больше сил гореть дальше. Люди не ценят меня и не понимают. Они ненавидят тех, которые их любят больше всего - своих близких". Долго не дожидаясь, и эта свеча угасла.



Вдруг в комнату зашел ребенок и увидел 3 потухшие свечи. Испугавшись, он закричал: "Что вы делаете!? Вы должны гореть – я боюсь темноты!" Произнеся это, он заплакал.

Взволнованная четвертая свеча сказала: "Не бойся и не плачь! Пока я горю, всегда можно зажечь и другие три свечи: Я - НАДЕЖДА".

Начните с себя: будьте счастливы и оптимистичны!

Научите тому своих детей!

Успехов вам!