

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ

ЗДОРОВЬЕ

Психическое здоровье

- **Психическое здоровье - состояние психической сферы человека. Основу психического здоровья составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающего адекватную регуляцию поведения. Это состояние обуславливается потребностями как биологического, так и социального характера и возможностью и удовлетворение базовых потребностей составляет основу нормального психического здоровья человека.**

КОМПОНЕНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Аксеологический

- Характеризуется положительным отношением к себе и другим людям.
- Предпосылки: умение разглядеть ценностные качества в других.

Инструментальный

- Владение рефлексией, как средством самопознания.
- Предпосылки: умение осознавать причины и последствия своего поведения.

Потребностно – мотивационный

- Потребность в саморазвитии, воспитание конкурентоспособной личности.

УРОВНИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

ВЫСШИЙ - КРЕАТИВНЫЙ

- **Творческое отношение к жизни, умеют принять проблему и самостоятельно справиться с трудностями**

СРЕДНИЙ – АДАПТИВНЫЙ

- **Несколько повышенная тревожность**

НИЗКИЙ – ДЕЗАДАПТИВНЫЙ

- **Приспосабливается к внешним условиям в ущерб к себе (ассимилятивный тип поведения). Нуждается в индивидуальной коррекционной помощи.**

ФАКТОРЫ РИСКА

(НА РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ЭТАПАХ)

ВНЕШНИЕ

Семейно неблагоприятные
Неблагоприятные, связанные с
детским учреждением
Неблагоприятные факторы,
связанные с профессиональной
деятельностью
Неблагоприятные факторы,
связанные с социально –
экономической ситуацией в
стране

ВНУТРЕННИЕ

Свойства «трудного»
темперамента
Экстремальный локус –
контроль
Низкая самооценка
Отсутствие стремления к росту,
развитию

УСЛОВИЯ СТАНОВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ

Стрессоустойчивость

Жизненные события

- **Все положительное, что нас окружает. Критические ситуации (кризис, трудности)**

Психологический комфорт

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМФОРТ

- *В настоящее время большинство учащихся испытывают дискомфортные состояния, затрудняющие выполнение учебных требований. Решение этой проблемы видится в достижении учащимися комфорта как состояния и качественной характеристики их деятельности.*
- С психологической точки зрения комфорт школьника – это психофизиологическое состояние, возникающее в процессе жизнедеятельности человека в результате оптимального

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.

Как создать условия для становления психологически здоровой личности

- просьба вместо требования и приказа;
- убеждение вместо агрессивного словесного воздействия;
- организация вместо жесткой дисциплины;
- компромисс вместо конфронтации;
- доброжелательное прикосновение;
- подбадривание;
- снятие напряженного состояния;
- защита и др.

Антистрессовые приемы

(9 профилактических правил для всех и каждого)

- **Наша жизнь набрала такой бешеный темп, что это начинает угрожать не только нервно-психическому, но и физическому здоровью людей. Ученые не перестают разрабатывать системы и методы, помогающие современному «цивилизованному» человеку не попасть в «стрессовый плен». Вот что, к примеру, рекомендуют австралийские специалисты.**
- **Полдня в неделю нужно проводить так, как вам нравится: плавайте, танцуйте. Прогуливайтесь или же просто**

Выбор за Вами!



**Родители! От ВАС во многом зависит дорога,
по которой шагать вашим детям
которыми вам шагать.**

Выберите правильный путь!

Быть захочешь космонавтом-

Полетишь ты на луну .

Занимайся спортом, детка,

И прославишь всю страну!

Мы с вами никого не осуждаем,
Ты волен сделать выбор, человек!
Удачи мы, любя, тебе желаем,
Войди здоровым в 21 век.

**Какую бы профессию в жизни
ты не выбрал, помни :**

**«Здоровье не купишь ни за какие
деньги!»**

Спасибо

за

внимание!