

***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!*