

# **Индивидуальное развитие и психологическое здоровье**

- 1. Факторы риска нарушения психологического здоровья.*
- 2. Психолого-педагогические условия становления психологически здоровой личности.*

# 1. Факторы риска нарушения психологического здоровья

---



Развитие человека можно понимать как **последовательное движение** к зрелости.

Поэтому для взрослого человека психологическое здоровье сопоставимо с **личностной зрелостью**.

Психологическое здоровье ребенка не может отождествляться с зрелостью, является **предпосылкой** достижения личностной зрелости в будущем.

# Соотношении психологического здоровья и развития личности



Основу психологического здоровья составляет **полноценное психическое развитие** на всех этапах онтогенеза.

Психологическое здоровье ребенка и взрослого отличается совокупностью **личностных новообразований**, которые еще не развились у ребенка, но должны присутствовать у взрослого.

В течение жизни человека психологическое здоровье постоянно изменяется через взаимодействие **внешних** и **внутренних** факторов, причем не только внешние факторы могут преломляться через внутренние, но и внутренние факторы могут модифицировать внешние воздействия.

# Факторы риска нарушения психологического здоровья

Выделяют две группы факторов риска:

- **объективные**, или факторы среды,
- **субъективные**, обусловленные индивидуально-личностными особенностями.

Под **факторами среды** понимаются:

семейные неблагоприятные факторы,

✓ неблагоприятные факторы, связанные с **детскими учреждениями**,

✓ неблагоприятные факторы, связанные **профессиональной деятельностью**,

✓ неблагоприятные факторы, связанные **социально-экономической ситуацией в стране**.

Факторы среды наиболее значимы для психологического здоровья детей и подростков.

# Нарушения психологического здоровья в младенчестве



Наиболее значимым фактором нормального развития личности младенца (от рождения до 1 год) является общение с матерью и **дефицит общения** может привести к различного рода нарушениям развития ребенка.

Кроме дефицита общения можно выделяют другие **типы взаимодействия** матери с младенцем, неблагоприятно сказывающиеся на его психологическом здоровье.



# Нарушения психологического здоровья в младенчестве



Дефициту общения противоположна патология:

- **переизбытка общения**, приводящая к перевозбуждению и сверхстимуляции ребенка;
- **чередования сверхстимуляции** с пустотой отношений;
- **формального общения**, т. е. общения, лишённого эротизированных проявлений.

Такое воспитание достаточно характерно для многих современных семей, но именно оно традиционно расценивается как благоприятное и не рассматривается как фактор риска ни самими родителями, ни даже специалистами-психологами.

# Нарушения психологического здоровья в младенчестве

Перевозбуждение и сверхстимуляция ребенка могут наблюдаться в случае материнской гиперопеки с отстранением отца, когда ребенок играет роль «эмоционального костыля матери».



Другой вариант — непрерывное возбуждение, избирательно направленное на одну из функциональных сфер: питание или опорожнение кишечника. Этот вариант взаимодействия реализует тревожная мать, которую беспокоит, доел ли ребенок положенные граммы молока, регулярно ли и как опорожнил кишечник. Она хорошо знакома со всеми нормами развития ребенка и при любом отклонении бьет тревогу.

# Нарушения психологического здоровья в младенчестве



Следующий вид патологических взаимоотношений — **чередование сверхстимуляции с пустотой отношений**, т. е. структурная неорганизованность, неупорядоченность, прерывность, анархия жизненных ритмов ребенка.

Этот вид реализует мать, не имеющая возможности постоянного ухода за ребенком, но потом пытающаяся загладить **чувство вины** непрерывными ласками.



# Нарушения психологического здоровья в младенчестве



**Формальное общение**, т. е. общение, лишенное эротизированных проявлений, может реализовать мать, стремящаяся полностью построить уход за ребенком по книгам, советам врача, или же мать, находящаяся рядом с ребенком, но по тем или иным причинам (например, конфликты с отцом) эмоционально не включенная в процесс ухода.

# Нарушения психологического здоровья в младенчестве



Нарушения взаимодействия ребенка с матерью может привести к формированию таких негативных личностных образований, как **тревожная привязанность** и **недоверие к окружающему миру** вместо нормальной привязанности и базового доверия (Э.Эриксон).

Негативные образования имеют **устойчивый характер**, сохраняются до младшего школьного возраста и в процессе развития ребенка приобретают различные формы.

**Тревожная привязанность** в младшем школьном возрасте проявляется в повышенной зависимости от оценок взрослых, стремлении делать уроки только с мамой.

**Недоверие к окружающему миру** проявляется у младших школьников как деструктивная агрессивность или сильные немотивированные страхи.

# Нарушения психологического здоровья в раннем возрасте



В раннем возрасте (от 1 года до 3 лет) сохраняется значимость взаимоотношений с матерью, но важными становятся и взаимоотношения с отцом.

Ранний возраст является особо значимым для формирования «Я» ребенка. Оно должно освободиться от поддержки, которую ему оказывало «Я» матери, чтобы достигнуть отделения от нее и осознания себя как отдельного «Я».

Итогом развития в раннем возрасте должно стать формирование **автономности, самостоятельности**, а для этого матери необходимо отпустить ребенка на то расстояние, на которое он сам хочет отойти.

Выбрать расстояние, на которое нужно отпустить ребенка, и темп, в каком это следует делать, матери обычно бывает достаточно трудно.

# Нарушения психологического здоровья в раннем возрасте

К неблагоприятным типам взаимодействия матери с ребенком в раннем детстве относят:

а) **слишком резкое и быстрое отделение**, которое может быть следствием выхода матери на работу, помещения ребенка в ясли, рождения второго ребенка и т. п.;



б) **продолжение постоянной опеки** над ребенком, которую нередко проявляет тревожная мать.

Ранний возраст – это период, когда важнейшей формой детской активности является агрессия. Поэтому фактором риска может стать абсолютный запрет на проявление агрессивности, следствием чего может явиться полное вытеснение агрессивности.



# Нарушения психологического здоровья в раннем возрасте



Важную роль в становлении психологического здоровья в раннем детстве играет **воспитание опрятности ребенка.**

Фактором риска является **излишне строгое и быстрое** приучение к опрятности маленького ребенка.

Исследователи традиционного детского фольклора полагают, что страхи наказания за неопрятность находят свое отражение в **детских страшных сказках**, которые обычно начинаются с появления «черной руки» или «темного пятна».



# Нарушения психологического здоровья в раннем возрасте

**Взаимоотношения с отцом** играют важную роль в становлении автономности ребенка.

Отец в этом возрасте должен быть физически и эмоционально доступен ребенку, поскольку:

а) подает ребенку пример отношений с матерью – **отношений между автономными субъектами;**



б) выступает **прообразом внешнего мира**, т. е. освобождение от матери становится не уходом в никуда, а уходом к кому-то;

в) является менее конфликтным объектом, чем мать, и становится **источником защиты.**

# Нарушения психологического здоровья в раннем возрасте



**Несформированная самостоятельность** ребенка в раннем возрасте может явиться источником многих трудностей младшего школьника:

- источником проблемы **выражения гнева**;
- проблемы **неуверенности**.

Достаточно часто вытеснение гнева принимает форму сильной неуверенности в себе.

Еще более ярко несформированная самостоятельность может проявиться в проблемах подросткового периода. Подросток будет либо добиваться самостоятельности не всегда адекватными ситуации протестными реакциями, возможно даже в ущерб себе, либо продолжать оставаться «за маминной спиной», «расплачиваясь» за это теми или иными психосоматическими проявлениями.

# Нарушения психологического здоровья в дошкольном возрасте



Дошкольный возраст (от 3 до 6-7 лет) один из значимых для формирования психологического здоровья ребенка. В этот период факторы риска исходят от **семейной системы**.

Самым существенным фактором риска в семейной системе является взаимодействие по типу **«ребенок – кумир семьи»**, когда удовлетворение потребностей ребенка превалирует над удовлетворением потребностей остальных членов семьи.

# Нарушения психологического здоровья в дошкольном возрасте



Следствием такого типа семейного взаимодействия является нарушение в развитии такого новообразования дошкольного возраста, как **эмоциональная децентрация** — способность ребенка воспринимать и учитывать в своем поведении состояния, желания и интересы других людей.

Ребенок с несформированной эмоциональной децентрацией видит мир только с позиции собственных интересов и желаний, **не умеет** общаться со сверстниками, понимать требования взрослых.

Такие дети, часто хорошо интеллектуально развитые, **не могут** успешно адаптироваться к школе.

# Нарушения психологического здоровья в дошкольном возрасте



Другой фактор риска – это **отсутствие одного из родителей** или же **конфликтные отношения** между ними. И если влияние неполной семьи на развитие ребенка изучено достаточно хорошо, то роль конфликтных взаимоотношений часто недооценивается.

Конфликтные взаимоотношения вызывают глубокий внутренний конфликт у ребенка, который может привести к **нарушениям половой идентификации** или обусловить развитие невротических симптомов: энуреза, истерических приступов страха и фобий.



# Нарушения психологического здоровья в дошкольном возрасте



У некоторых детей конфликтные взаимоотношения между родителями могут привести к характерным **изменениям в поведении**:

- сильно выраженной общей готовности к реагированию,
- боязливости и робости,
- покорности,
- склонности к депрессивным настроениям,
- недостаточной способности к аффектам и фантазированию.

Чаще всего изменения в поведении детей обращают на себя внимание лишь тогда, когда перерастают в **школьные трудности**.

# Нарушения психологического здоровья в дошкольном возрасте



На формирование психологического здоровья дошкольника влияет какое явление как **родительское программирование:**

- ✓ с одной стороны, через явление родительского программирования происходит **усвоение нравственной культуры** – предпосылки духовности.
- ✓ с другой стороны, вследствие чрезвычайно выраженной потребности в любви родителей ребенок стремится **адаптировать свое поведение, чтобы соответствовать их ожиданиям**, опираясь на их вербальные и невербальные сигналы.

# Нарушения психологического здоровья в дошкольном возрасте



Формируется «приспособившийся ребенок», который функционирует за счет снижения своих способностей чувствовать, проявлять любознательность к миру, а в худшем случае за счет проживания не своей жизни.

Формирование «приспособившегося ребенка» связано с воспитанием по типу доминирующей гиперпротекции, когда семья уделяет много внимания ребенку, но в то же время мешает его самостоятельности.

«Приспособившийся ребенок», удобный родителям и другим взрослым, проявит отсутствие важнейшего новообразования дошкольного возраста – **инициативности**.

# Неблагоприятные факторы, связанные с детским садом

В детском саду ребенок встречается с первым **чужим значимым взрослым** – воспитателем, которая (ый) во многом определит его последующее взаимодействие со значимыми взрослыми.



Воспитательница **не замечает** обычно около 50% направленных к ней обращений детей. И это может привести к **росту самостоятельности** ребенка, **снижению его эгоцентризма**, а может – к **неудовлетворению потребности в безопасности**, **развитию тревожности**.

# Неблагоприятные факторы, связанные с детским садом



В детском саду у ребенка может появиться серьезный **внутренний конфликт** в случае конфликтных отношений со сверстниками.

Внутренний конфликт вызывается противоречиями между **требованиями** других людей и **возможностями** ребенка, нарушает эмоциональный комфорт, тормозит формирование личности.

**Преобладающими факторам риска** нарушения психологического здоровья ребенка являются те или иные внутрисемейные факторы, а так же негативное воздействие может оказать и пребывание ребенка в детском саду.



# Нарушения психологического здоровья в младшем школьном возрасте



В младшем школьном возрасте (от 6 –7 до 10 лет) взаимоотношения с родителями начинают опосредоваться **школой**.

Если родители понимают сущность изменений в ребенке, то **статус ребенка** в семье повышается и ребенок включается в **новые взаимоотношения**.

Конфликтность в семье может повышаться по следующим причинам:

- у родителей может происходить актуализация собственных **страхов школы** (коллективное бессознательное: появление учителей на социальной арене в древности было знаком того, что родители не всемогущи и их влияние ограничено);
- создаются условия, в которых возможно усиление проекции родительского **стремления к превосходству** над собственным ребенком.

# Нарушения психологического здоровья в младшем школьном возрасте



Наиболее тяжелой является ситуация, когда **предъявляемые родителями требования не соответствуют возможностям ребенка.**

Последствия ее могут быть различны, но всегда представляют фактор риска нарушений психологического здоровья.

# Нарушения психологического здоровья в младшем школьном возрасте



В школе ребенок впервые попадает в ситуацию **социально оцениваемой деятельности**, т. е. его навыки должны соответствовать установленным в обществе нормам чтения, письма, счета.

Ребенок впервые получает возможность **объективного сравнения** своей деятельности с деятельностью других (через оценки – баллы или картинки: «тучки», «солнышки» и т.п.). Как следствие этого, он впервые осознает свое **«невсемогущество»**. Повышается зависимость от оценок взрослых, особенно учителей.

# Нарушения психологического здоровья в младшем школьном возрасте



Впервые **самосознание и самооценка** ребенка получают **жесткие критерии** его развития: успехи в учебе и школьном поведении.

Младший школьник познает себя лишь в учебе и школьном поведении и на этих же основаниях строит свою **самооценку**.

**Ограниченность критериев ситуации неуспеха** может приводить к **значительному снижению самооценки** детей.

# Нарушения психологического здоровья в младшем школьном возрасте



Можно выделить следующие этапы в процессе снижения самооценки:

- ✓ ребенок **осознает** свои школьные неумения как неумение «быть хорошим». У ребенка сохраняется вера, что он сможет стать хорошим в будущем.
- ✓ **пропадает вера**, но ребенок еще хочет быть хорошим.

- ✓ в ситуации стойкого длительного неуспеха ребенок может не только осознать свою неспособность «стать хорошим», но уже **потерять к этому стремление**, что означает стойкую депривацию притязания на признание.



# Нарушения психологического здоровья в младшем школьном возрасте

**Депривация притязания на признание** у младших школьников может проявиться не только в снижении самооценки, но и в формировании неадекватных защитных вариантов реагирования.

**Активный** вариант поведения обычно включает различные проявления агрессии к одушевленным и неодушевленным предметам, компенсацию в других видах деятельности.



**Пассивный** вариант — манифестацию неуверенности, стеснительности, лени, апатии, уход в фантазии или болезнь.

# Нарушения психологического здоровья в младшем школьном возрасте



Если ребенок воспринимает результаты учебы как единственные критерии собственной ценности, жертвуя при этом воображением, игрой, он приобретает **ограниченную идентичность** (Э. Эриксон) – «я есть только то, что я могу делать».

Появляется возможность формирования **чувства неполноценности**, которое может негативно повлиять как на актуальную ситуацию ребенка, так и на формирование его жизненного сценария.

# Нарушения психологического здоровья в подростковом возрасте



Подростковый возраст (от 10-11 до 15-16 лет) важнейший **период** для становления самостоятельности.

Во многом успешность достижения самостоятельности определяется тем, как осуществляется **процесс** отделения подростка от семьи.

Под отделением подростка от семьи обычно понимается выстраивание между подростком и его семьей **нового типа взаимоотношений**, основанного уже не на опеке, а на **партнерстве**.

# Нарушения психологического здоровья в подростковом возрасте



Последствия незавершенного отделения от семьи – **неумение взять на себя ответственность** за свою жизнь – могут наблюдаться не только в молодости, но и в зрелом, и даже в пожилом возрасте.

Поэтому важно, чтобы родители умели предоставить подростку такие права и свободы, которыми он может **распорядиться без угрозы** своему психологическому и физическому здоровью.

# Нарушения психологического здоровья в подростковом возрасте



Школу можно рассматривать как место, где происходит один из важнейших **психосоциальных конфликтов** **взросления**, имеющих своей целью достижение **независимости** и **самостоятельности**.

Влияние внешних средовых факторов на психологическое здоровье **снижается** от младенчества к подростковому возрасту.

Психологически здоровый взрослый должен уметь адекватно адаптироваться к любым факторам риска без ущерба для здоровья. Для взрослого более значимы **внутренние факторы**.



# Нарушения психологического здоровья в подростковом возрасте



Психологическое здоровье предполагает **устойчивость к стрессовым ситуациям.**

Важное значение играет темперамент. А. Томас выделил **свойства темперамента, названного им «трудным»:**

- ✓ неритмичность,
- ✓ низкая адаптивная способность,
- ✓ тенденция к избеганию,
- ✓ преобладание плохого настроения,
- ✓ боязнь новых ситуаций,
- ✓ чрезмерное упрямство,
- ✓ чрезмерная отвлекаемость,
- ✓ повышенная или пониженная активность.

# Нарушения психологического здоровья в подростковом возрасте



Трудность данного темперамента состоит в повышении **риска расстройств поведения**. Данные расстройства вызываются не сами свойства, а **взаимодействием** их с окружающей средой ребенка.

Трудность темперамента заключается в том, что это **взрослым тяжело воспринимать его свойства**, тяжело применять адекватные им воспитательные воздействия.

# Нарушения психологического здоровья в подростковом возрасте



Темперамент модифицирует воспитательные воздействия окружающей среды. Связь свойств темперамента и некоторых качеств личности проявляется в отношении одной из характеристик энергетического уровня поведения – **реактивности**.

Под **реактивностью** понимается отношение силы реагирования к вызвавшему стимулу.

**Высокорективные** дети – это те, кто сильно реагирует даже на небольшие стимулы, **слаборективные** – со слабой интенсивностью реакций. Высокорективных и слаборективных детей можно отличить по их реакциям на замечания педагогов. Слаборективных замечания педагогов заставят вести себя лучше, т.е. улучшат их деятельность. У высокорективных детей, наоборот, может наблюдаться ухудшение деятельности.

# Нарушения психологического здоровья в подростковом возрасте



**Высокорезактивным** детям чаще всего присуща повышенная тревожность. У них же снижен порог возникновения страха, снижена работоспособность. Характерен пассивный уровень саморегуляции, т. е. слабая настойчивость, низкая эффективность действий, слабое приспособление своих целей к реальному положению вещей.

Существует и другая зависимость: **неадекватность уровня притязаний** (нереалистически заниженный или завышенный).

Свойства темперамента являются не источниками нарушения психологического здоровья, но существенным **фактором риска**, который невозможно игнорировать.

# Устойчивость к стрессу



Пониженная **устойчивость к стрессу** связана с личностными факторами.

Жизнерадостные люди наиболее психологически устойчивы, соответственно менее устойчивы люди с **пониженным фоном настроения**.

Выделяют еще три **основные характеристики устойчивости**:

- ✓ контроль,
- ✓ самооценка,
- ✓ критичность.



# Контроль как характеристика устойчивости



**Экстерналы**, видящие большинство событий как результат случайности, не связывающие их с личным участием, более подвержены стрессам.

**Интерналы** же обладают большим внутренним контролем, более успешно справляются со стрессами.

# Самооценка как характеристика устойчивости

**Самооценка** – это чувство собственного предназначения и собственных возможностей.

Люди с низкой самооценкой имеют более **высокий уровень страха** или тревожности. Они воспринимают себя как имеющих недостаточные способности, чтобы противостоять угрозе. Они менее энергичны в принятии превентивных мер, стремятся избежать трудностей, ибо убеждены, что не справятся с ними.



Если же люди **оценивают себя достаточно высоко**, то маловероятно, что они будут интерпретировать многие события как эмоционально тяжелые или стрессовые. Кроме того, если стресс возникает, то они проявляют большую инициативность и поэтому более успешно с ним справляются.

# Критичность как характеристика устойчивости



**Критичность** отражает степень важности для человека безопасности, стабильности и предсказуемости событий жизни.

Оптимальным является присутствие у человека **равновесия** между **стремлением к риску и к безопасности**, к изменениям и к сохранению стабильности, к допущению неопределенности и к контролю событий. Только такое равновесие позволит человеку развиваться, изменяться, с одной стороны, и предотвращать саморазрушение – с другой.

# Личностные предпосылки стрессоустойчивости



Личностные предпосылки стрессоустойчивости перекликаются с структурными компонентами психологического здоровья:

- самопринятием,
- рефлексией,
- саморазвитием.

Личностными предпосылками **пониженной устойчивости к стрессу** можно назвать **негативное** самоотношение, **недостаточно** развитую рефлексию и **отсутствие** стремления к росту, развитию.

# Нарушения психологического здоровья



Рассматривать становление психологического здоровья необходимо не только с точки зрения **факторов риска**.

Не все дети в **неблагоприятных условиях** «ломаются», а, наоборот, иногда добиваются жизненных успехов, более того, их успехи социально значимы.

Нередко дети, выросшие в **комфортной внешней среде**, нуждаются в той или иной психологической помощи.

Необходимо определить оптимальные **условия** для становления психологического здоровья человека.



## 2. Психолого-педагогические условия становления психологически здоровой личности



Одна из важнейших характеристик психологически здорового человека – это **стрессоизменчивость**: поиск в трудной ситуации сил в самом себе и как следствие этого позитивные самоизменения.

Ведущей тенденцией становления психологического здоровья в онтогенезе можно назвать постепенное развитие у ребенка способности к стрессоизменчивости.

Каковы механизмы развития стрессоизменчивости?

Какие педагогические условия этому соответствуют?

# Понятия «стресс», «фрустрация», «конфликт» и «кризис»



Стресс, фрустрация, конфликт, кризис включаются в понятие критической ситуации.

Особенность **критической ситуации** следующая:

реагирование на нее зависит не только от того, что именно происходит, а от восприятия или отношения к ней самого человека.

# Понятия «стресс», «фрустрация», «конфликт» и «кризис»



**Критические ситуации** – это события, воспринимаемые человеком негативно, как нежелательные, мешающие, опасные и т. п.

Критические ситуации подразделяют на две группы:

- ✓ **кризис** при переживании человеком возрастных кризисов: молодости, середины жизни, старости;
- ✓ **трудная ситуация** (ситуация стресса, фрустрации, конфликта).

# Роль трудностей и препятствий в развитии

Препятствия вызывают **активность субъекта**, порождают потребность искать и находить способы и выработать стратегии преодоления их.

**Трудные ситуации** воздействуют на детей двояко:

□ вызывая возникновение **отрицательных эмоций**, они могут приводить к серьезному нарушению деятельности, социальной адаптации, к негативному влиянию на личностное развитие, психосоматизации;

□ они **способствуют развитию воли**, накоплению опыта преодоления препятствий, мотивируют к саморазвитию.

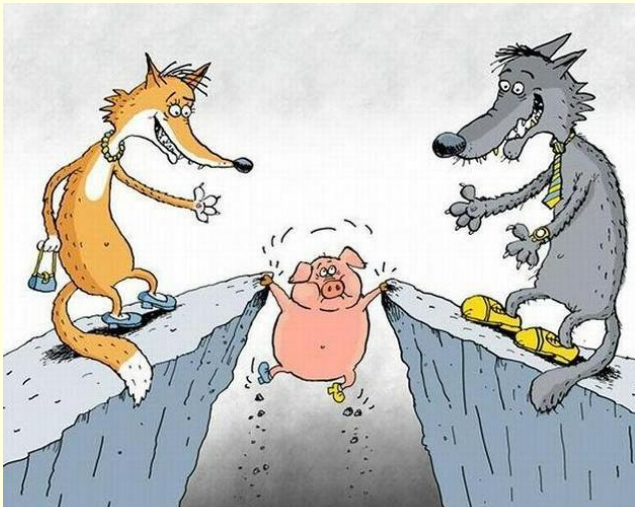
Эволюционные **механизмы развития** складываются из двух компонентов: плавного, качественного накопления новых признаков и сущностного качественного изменения в трудных ситуациях.



# Роль трудностей и препятствий в развитии

В. Франкл понимал жизнь в целом как **глобальную задачу** и трудную ситуацию как **промежуточную задачу**, которая обязательно имеет решение.

Для нахождения верного решения требуются время и усилие. Задача, которую человек должен выполнить в своей жизни, обязательно существует и никогда **не является невыполнимой**.



Необходимо помочь человеку **осознать свою ответственность** за выполнение каждой задачи: «Чем в большей степени он осознает характер жизни как задачи, тем более осмысленной будет представляться ему жизнь».

Решение жизненной задачи сопровождается **извлечением смысла**.



# Роль трудностей и препятствий в развитии



По мнению В. Франкла, всякая трудная ситуация, принеся страдание, только тогда имеет смысл, когда она делает человека лучше, т. е. имеет **развивающее и обучающее значение.**

Последовательно решая учебные и внеучебные трудности младший школьник учится, накапливает **опыт преодоления.**

Одним из важнейших условий становления психологического здоровья является **наличие некоторого напряжения, побуждающего к действию.**

# Роль трудностей и препятствий в развитии



**Абсолютный эмоциональный комфорт, полное эмоциональное благополучие детей отнюдь не способствуют становлению психологического здоровья, а, наоборот, могут привести к развитию вялой, безынициативной, нежизнеспособной личности.**

**Пассивного человека, не способного проявить требуемую активность в практических действиях по решению поставленных задач, уже можно считать психологически нездоровым.**

# Роль трудностей и препятствий в развитии



Говоря о необходимости **напряжения**, нужно помнить, что оно должно не быть бесконечным и **чередоваться** с состояниями расслабления.

**Расслабление** должно предполагать не простое изменение условий деятельности, а практически полное ее прекращение или замену ее на другую.

# Роль трудностей и препятствий в развитии



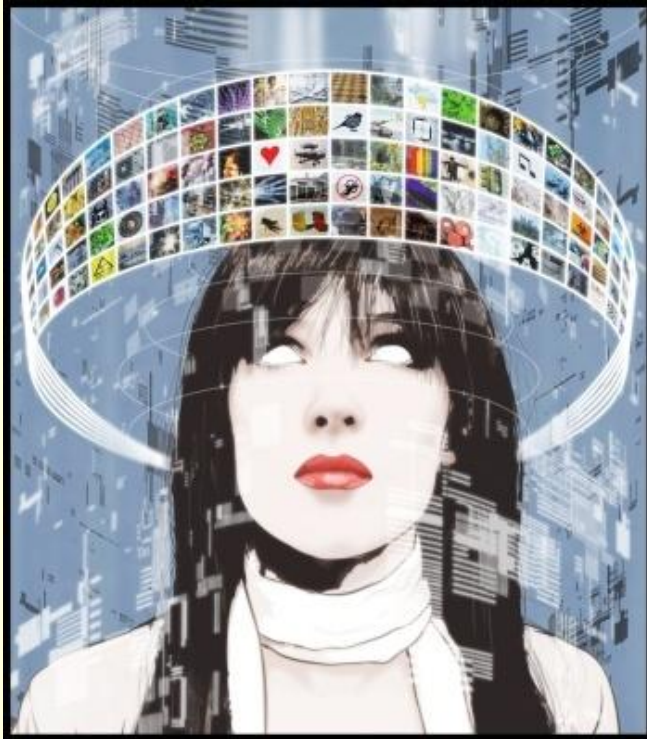
Опасную для психологического здоровья школьников роль **чрезмерной умственной нагрузки** настойчиво подчеркивали врачи, начиная с XIX в. и вплоть до наших дней

Навыки напряженного умственного труда нужно прививать детям **постепенно**, не допуская переутомления.

Важно обратить внимание на сам **переход от напряжения к расслаблению**. Резкий переход, т. е. субъективно резкое уменьшение напряжения, может переживаться как апатия, скука, тоска, т. е. он также не вполне желателен.



# Роль трудностей и препятствий в развитии

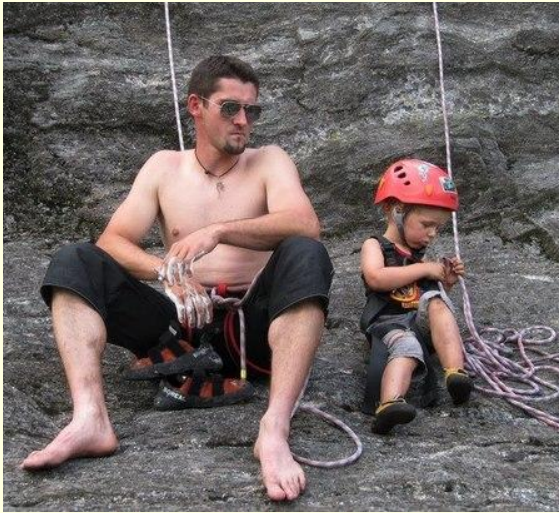


Важный фактор невротизации – **информационные перегрузки мозга** в сочетании с постоянным дефицитом времени. Если к ним присоединяется высокий уровень учебной мотивации, не позволяющий уклоняться от высоких нагрузок, невротизирующее действие нагрузок усугубляется.

Трудность ситуации и вызываемое напряжение должны **соответствовать возрастным и индивидуальным возможностям детей**. При этом задача взрослых – не помощь в преодолении трудных ситуаций, а **помощь в поиске их смысла и обучающего воздействия**.



# Положительный фон настроения



Важным условием становления психологического здоровья детей является наличие у них **положительного фона настроения.**

Настроение детей во многом определяется внешними факторами (взрослые уже способны к саморегуляции).

Хорошее настроение **повышает эффективность** решения человеком тех или иных проблем и преодоления трудных ситуаций.

Настроение детей во многом определяется **настроением окружающих** их взрослых. Поэтому особое значение приобретает личность взрослого, находящегося с ребенком.

# Положительный фон настроения



Взрослые должны иметь такие качества, как

- ✓ жизнелюбие,
- ✓ жизнерадостность и чувство юмора.

Только тогда можно говорить об оптимальных условиях становления психологического здоровья детей.

# Положительный фон настроения

Юмор имеет тесную взаимосвязь с **саморегуляцией**. Человек с чувством юмора **реалистично оценивает ситуацию** и не считает сложившиеся обстоятельства (даже носящие стрессогенный или стрессовый характер) причиной потери душевного равновесия.



Чувство юмора не предполагает легкомыслие: в системе ценностей человека с чувством юмора преобладают ценности более высокие, общечеловеческого плана.

Условием формирования психологического здоровья школьников является доминирование у педагогов **экспрессии оптимизма** и эффективное использование ими **приемов комического** в педагогическом процессе.

# Положительный фон настроения



Под положительным фоном настроения понимают наличие у учащегося **душевного равновесия**, т. е. способности в различных ситуациях приходить к состоянию **внутреннего покоя**.

Говоря о положительном фоне настроения, рассматривают такие характеристики, как оптимизм и способность самого ребенка **быть счастливым**, которые напрямую связаны с проблемами психологического здоровья.

# Положительный фон настроения

Для полноценной жизни человеку необходимо наличие способности быть счастливым как **черты характера**, развитие которой начинается еще в детстве.

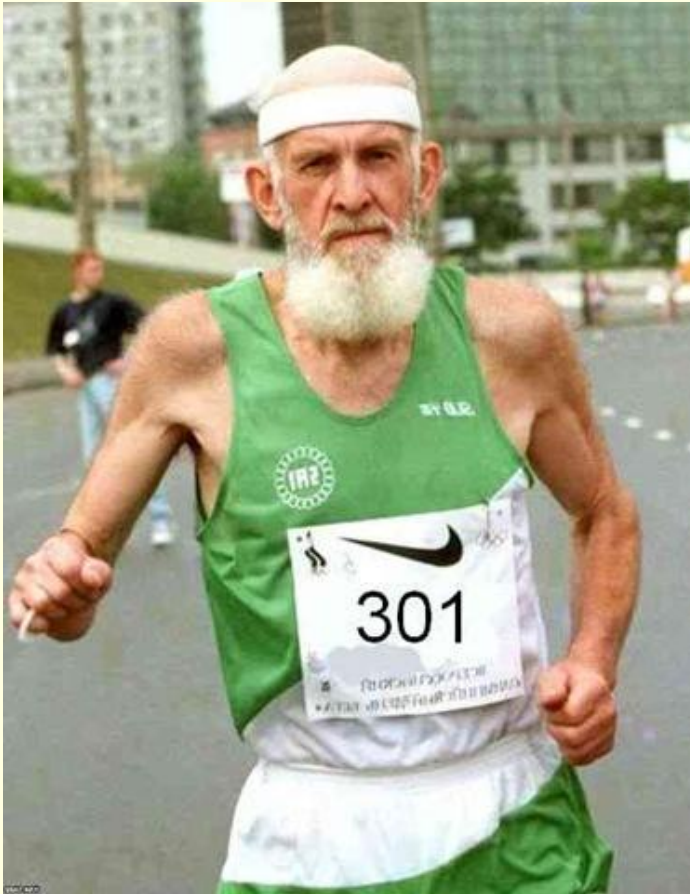


Для этого родителям необходимо формировать у детей прежде всего **установку на радостное восприятие жизни**, учить находить разнообразные источники положительных эмоций (преимущественно нематериальные) и, конечно, самим быть счастливыми людьми.

У ребенка, воспитанного **счастливыми родителями**, на 10-20 процентов больше шансов самому стать счастливым.



# Положительный фон настроения



Говоря о необходимости для психологически здорового человека такого качества, как **ОПТИМИЗМ**, имеют в виду **способ** объяснения и описания неудачи, заключающийся в ее **адекватном описании**, отсутствии самообвинений и неправомерном ее обобщении (к примеру, на всю оставшуюся жизнь).

Оптимизм напрямую связан и с **физическим здоровьем**. Люди, которые с оптимизмом относились к неприятным событиям в молодости, оказались существенно более здоровыми в зрелости.

# Фиксация на прогрессе

Способствовать формированию у детей оптимизма можно через постоянную **фиксацию их на прогрессе**, положительных изменениях, которые относятся как к сфере учебной, так и внеучебной деятельности.



Намеренное фокусирование даже на незначительных признаках прогресса помогает **созданию положительной атмосферы**, способствует обращению людей к собственным ранее не проявлявшимся ресурсам, развитию веры в себя и свои силы.

# Основные педагогические условия становления психологического здоровья



Основные педагогические условия становления психологического здоровья детей:

- наличие трудных ситуаций, разрешаемых ребенком самостоятельно или с помощью взрослых,
- в целом положительный фон настроения,
- фиксация на прогрессе ребенка с анализом причин этого прогресса.

# Социальный интерес как характеристика здоровой личности

Под **социальным интересом** понимается способность интересоваться другими людьми и принимать в них участие.

**Виды социального интереса** в зависимости от объекта направленности: субсоциальный, социальный, супрасоциальный.



**Субсоциальные объекты** – это неодушевленные предметы или виды деятельности: наука, искусство, природа и т. п.

# Социальный интерес как характеристика здоровой личности



**Социальные объекты** включают в себя все живое. Интерес проявляется в способности ценить жизнь и принять точку зрения другого.

**Супрасоциальные объекты** – это Вселенная и весь мир в целом. Интерес к супрасоциальным объектам предполагает идентификацию с живыми и неживыми объектами, ощущение единства со всем миром.



# Вероятность нарушений психологического здоровья



Выделенные условия можно рассматривать только в **вероятностном плане**.

С **большой степенью вероятности** ребенок вырастет в таких условиях психологически здоровым, при отсутствии их – с теми или иными нарушениями психологического здоровья.

Современная наука знает больше о **причинах психологических нарушений**, чем о причинах психологического здоровья.