



Психологическое здоровье детей



*Единственная красота , которую я
знаю - это здоровье.
(Генрих Гейне)*

- **Ключом к формированию здорового образа жизни является внутренняя потребность быть здоровым.**



**В детстве здоровье не осознается:
оно как воздух, как солнце, как
данность не нуждающаяся в
размышлении о ней.**



Взрослый человек может прийти к мысли, что здоровье – это средство необходимое для достижения профессиональных целей и решения личностных задач.

Для пожилого человека здоровье является целью, которой подчинена вся его жизнь.

Здоровье – это...

**Состояние полного
физического, психического и
социального благополучия, а
не только отсутствие
болезней или физических
дефектов**



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

! Существуют два основных признака,
по которым можно судить о
психологическом здоровье:

1. Позитивное настроение, в котором находится человек. Основу составляют такие состояния как:

✓ **Полное спокойствие**

✓ **Уверенность в своих силах**

✓ **Вдохновение**

2. Высокий уровень психических возможностей, благодаря чему человек способен выходить из различных ситуаций связанных с переживанием тревоги, страха.

Психологическое здоровье включает в себя:

- ✓ 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
- ✓ состояние психического развития ребенка, его душевного комфорта.

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

Причины нарушения психологического здоровья

- ❖ Соматическое заболевания (дефекты психического развития).
- ❖ Неблагоприятные факторы, стрессы, воздействующие на психику.

Признаками неврастения являются:

- ✓ Повышенная раздражительность**
- ✓ Быстрая утомляемость**
- ✓ Расстройство сна**
- ✓ Сонливость**
- ✓ Неустойчивое настроение**
- ✓ Ухудшение аппетита**

Переутомление проявляется в

- головных болях,
- слабости,
- снижении аппетита,
- нарушении сна,
- ухудшении памяти,
- рассеянности

!Переутомление приводит к нервно-психическим заболеваниям

Советы педагогам

- доверие к ребенку;
- уважительное отношение к детям;
- в случае неудачи ребенка необходимо вселить в него уверенность в том, что все должно получиться;
- педагоги должны демонстрировать ребенку позитивное отношение и уверенность в возможности преодоления жизненных сложностей;
- детей нельзя обманывать - делать хорошую мину при плохой игре, т.к. дети очень чувствительны к фальши;

- **меньше сравнивать ребенка с другими детьми, особенно если сравнение не в пользу ребенка;**
- **чтобы выработать чувство ответственности, необходимо, чтобы у ребенка были дела, за которые отвечает только он (домашние поручения, уроки и т. д.);**
- **похвала не должна быть фальшивой, иначе у ребенка возникает чувство собственного бессилия;**
- **помощь ребенку необходима тогда, когда он об этом попросит.**