

*Семинар – практикум для  
преподавателей  
«Понятие психического  
здоровья и влияние его  
на педагогическую  
деятельность».*

Подготовила  
Усольцева Елена Алексеевна

**Психическое здоровье –  
состояние,  
способствующее  
наиболее полному  
физическому,  
умственному  
и эмоциональному  
развитию  
человека.**

**Психическое здоровье —**  
*баланс различных психических  
свойств и процессов; баланс  
между умением отдать и взять  
от других, быть одному и быть  
среди людей, любви к себе и  
любви к другим (А.Б. Холмогорова,  
Н.Г. Гаранян, 1999).*

## Психическое здоровье —

состояние равновесия между человеком и внешним миром, адекватность его реакций на общественные факторы (социальную среду), а также на физические, биологические и психические явления; соответствие реакции силе и частоте внешних раздражителей; гармония между человеком и окружающими, согласованность представлений об объективной реальности у данного человека с представлениями других людей; критический подход к любым обстоятельствам жизни  
(Ю.Б. Тарнавский, 1990).

## Психическое здоровье –

*состояние равновесия различных психических свойств и процессов, умение ими владеть, адекватно использовать и развивать, а также отсутствие каких бы то ни было «болезненных» симптомов, благодаря чему человек может гармонично функционировать в социуме.*

*(Н.В. Сократов)*

# Модель психологически здоровой личности

1.  
Самопонимание  
и принятие себя

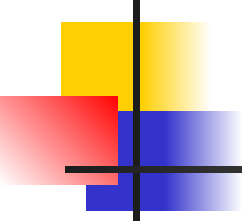
2. Принятие  
ответственности  
за свою жизнь

3. Умение жить  
в настоящем  
времени

4. Стремление  
к улучшению  
своей  
деятельности

5.  
Способность к  
пониманию и  
принятию  
других

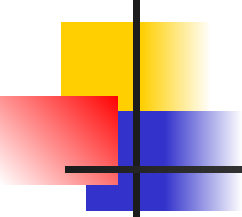
# *Экспрессивность*



---

*способность «оживлять» подлинные эмоции. Она способствует проявлению нестандартности, творчества, инициативности, способности легко устанавливать эмоциональный контакт, улавливать изменения в ситуации и, соответственно, менять стратегию своего педагогического воздействия.*

# Эмпатия

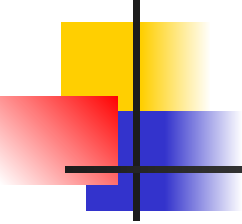


---

*включает в себя отражение и понимание эмоционального состояния другого человека, активное, помогающее поведение. Педагог, обладающий эмпатией, никогда не допустит педагогическую бестактность.*



# Саморегуляция



---

это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

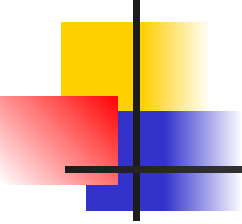
# Эффекты саморегуляции:



---

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности),
- эффект восстановления (ослабление проявлений томления),
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

# Способы саморегуляции:

- 
- 
- смех, улыбка, юмор;
  - размышления о хорошем, приятном;
  - различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
  - рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
  - мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
  - «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
  - вдыхание свежего воздуха;
  - чтение стихов;
  - высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

ЭНЕРГИЯ СИЛА БОДРОСТЬ