

Психологическое здоровье

Материал подготовила:
педагог-психолог МБУДО «ДЮЦ» г. Челябинска
Одинцова О.Д.

Челябинск
2022

На сегодняшний день одним из основных факторов социальной успешности человека является психологическое здоровье

Психологическое здоровье – это состояние субъективного, внутреннего благополучия личности.

В состоянии внутреннего благополучия человек может совершать оптимальный выбор собственных действий, поступков и поведения.

Психологически-здоровый человек в ситуациях взаимодействия с окружающими людьми и миром в целом может свободно проявлять свои индивидуальные и возрастно-психологические особенности, при этом он делает это адекватно ситуации.



Ключевое слово для описания психологического здоровья является слово «гармония» или по-другому «баланс».



Основная функция психологического здоровья – поддержание активного динамического баланса между человеком и окружающей средой, гармония между его эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими компонентами

Психологическое здоровье – условие развития личности.

Психическое здоровье — достигается в балансе наших психических процессов и состояний таких как:

Ощущение

Восприятие

Внимание

Память

Воображение

Речь

Мышление

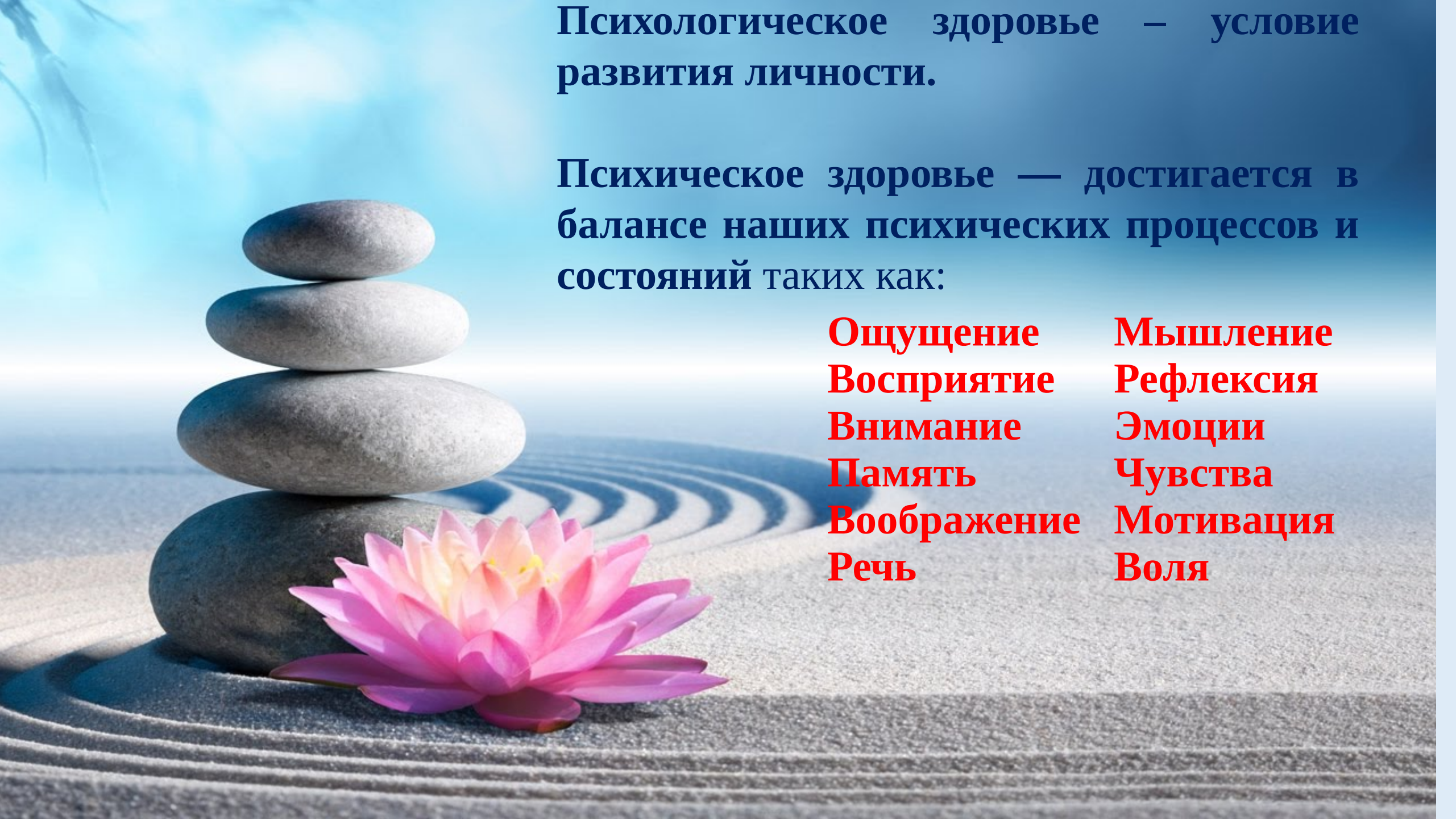
Рефлексия

Эмоции

Чувства

Мотивация

Воля



Факторы нарушения психологического здоровья:

Внешние (факторы среды) – различные негативные воздействия и негативные отношения человека с окружающими людьми.

Нарушение отношений в семье, в школе, на работе и т.д.

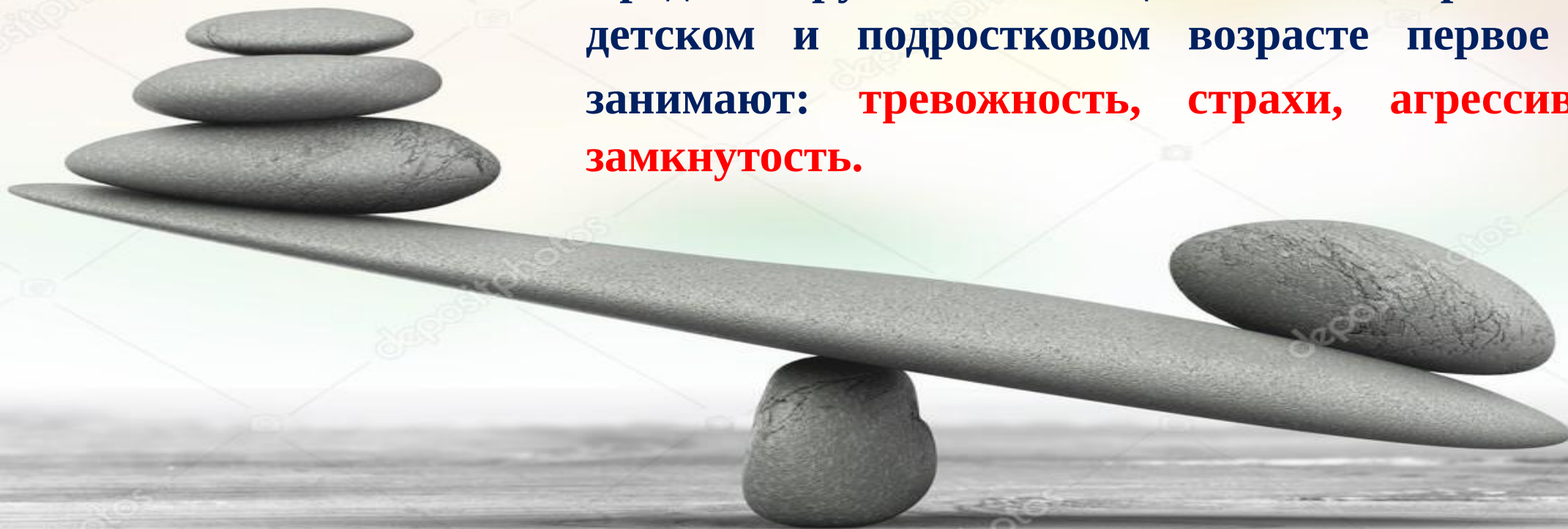
Негативные отношения у детей с родителями, которые могут привести не только к отставанию в развитии, но и формированию у детей различных эмоциональных нарушений.



Факторы нарушения психологического здоровья:

Внутренние факторы — влияние нарушенной части психики на здоровую, например, эмоциональное нарушение влияет на познавательную сферу личности, снижает её способность к общению. мешает свободному взаимодействию личности с окружающим миром, приводит к отклонениям в развитии, вызывает появление соматических расстройств.

Среди нарушений эмоционального развития в детском и подростковом возрасте первое место занимают: **тревожность, страхи, агрессивность, замкнутость.**



Наиболее серьезный вред психологическому здоровью ребенка могут наносить социально-психические факторы:

- дисгармония семейных отношений и дисгармония семейного воспитания;**
- нарушения в сфере детско-родительских отношений.**



Психологическое здоровье подрастающего поколения в руках взрослых, взрослый может:

- помогать ребенку развивать способность противостоять стрессу;
- учить ребенка извлекать даже из самой тяжелой ситуации что-то полезное для своего развития, а из полученного опыта – извлекать новое знание;
- учить ребенка правильно распределять свои ресурсы: во время отдыхать, ограничивать чрезмерно высокие информационные перегрузки, обращаться за поддержкой и др.

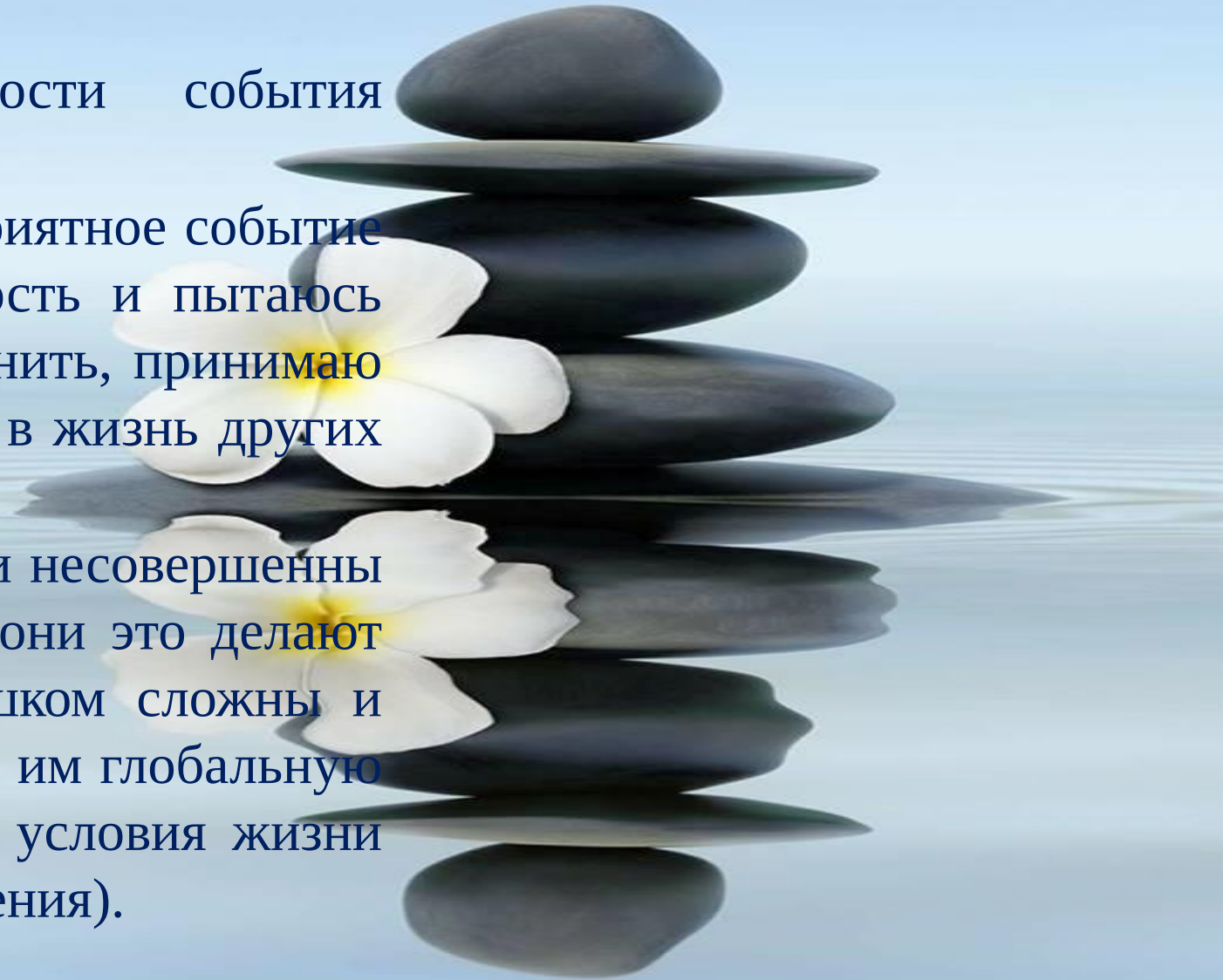
Настроение ребенка напрямую зависит от настроения окружающих его взрослых.

От личности взрослого в первую очередь зависит как будет чувствовать себя ребенок, находящийся рядом с ним.

Если родители и педагоги сами будут чувствовать себя счастливыми, будут ценить и ощущать вкус жизни, транслировать оптимизм, то для ребенка – это будет хорошим стимулом расти психологически здоровым.

Для сохранения психологического здоровья в трудных ситуациях американский психолог и основоположник рационально-эмоциональной поведенческой терапии Альберт Эллис, предлагает следующие установки:

1. Оценка — определение неприятности события (вместо драматизации).
2. Толерантность — я признаю, что неприятное событие произошло, оцениваю его неприятность и пытаюсь изменить или, если невозможно изменить, принимаю ситуацию и занимаюсь претворением в жизнь других целей (вместо «я этого не переживу»).
3. Принятие — я принимаю то, что люди несовершенны и не обязаны вести себя иначе, чем они это делают сейчас, я принимаю, что люди слишком сложны и изменчивы, чтобы можно было давать им глобальную категоричную оценку, и я принимаю условия жизни такими, какие они есть (вместо осуждения).





Благодарим за внимание!