

*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

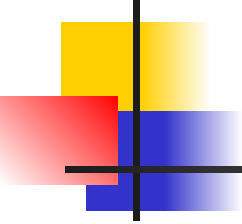
2. Принятие
ответственности
за свою жизнь

3. Умение жить
в настоящем
времени

4. Стремление
к улучшению
своей
деятельности

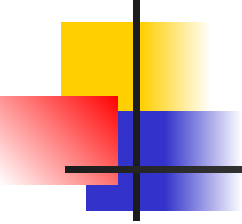
5.
Способность к
пониманию и
принятию
других

Экспрессивность



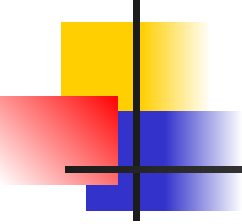
способность «оживлять» подлинные эмоции. Она способствует проявлению нестандартности, творчества, инициативности, способности легко устанавливать эмоциональный контакт, улавливать изменения в ситуации и, соответственно, менять стратегию своего педагогического воздействия.

Эмпатия



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

Саморегуляция



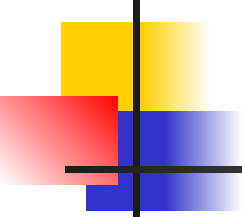
это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

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