



# Психическое здоровье



# Психическое здоровье

- общее понятие, включающее в себя нормальное эмоциональное, поведенческое и социальное самочувствие. Все эти компоненты тесно связаны между собой.

# Показатели психологического здоровья

- Отсутствие психологических заболеваний
- Нормальное возрастное развитие психики
- Благоприятное функциональное состояние

**Факторы  
риска для  
психическо  
го  
здоровья  
детей**

**Учебная  
нагрузка**

**Стрессовая  
тактика  
педагогического  
воздействия**

**Ситуация в семье**

**Некомпетентност  
ь родителей и  
педагогов**

**Зависимости  
(компьютерная,  
игровая,  
наркотическая)**

# Проявления нарушения психического здоровья школьников (по Д. Журавлеву)

- синдром дефицита внимания,
- аддиктивные формы поведения,
- компьютерная зависимость,
- временная некомпетентность.

# Синдром дефицита

## внимания

- Наиболее частая форма хронических нарушений поведения в детском возрасте.
- Состояние, при котором способность к концентрации внимания у ребенка отстает от его психического развития, не соответствует возрасту и сочетается с выраженной импульсивностью и гиперактивностью.
- Большинство детей с таким синдромом имеют хорошие интеллектуальные способности, но они неуспешны из-за гиперактивности, невнимательности, отвлекаемости.
- При увеличении учебной нагрузки проблемы детей с синдромом дефицита внимания, как правило, значительно обостряются. Во время уроков им сложно справиться с заданиями, так как они испытывают трудности в организации и завершении работы, письменные работы выглядят неряшливо, в них много недочетов.
- Частая ошибка родителей и педагогов при воспитании такого ребенка — требовать от него сосредоточенного внимания, усидчивости и сдержанности.

# Компьютерная зависимость.

- Учащиеся, склонные к ней, активно стремятся изменить не удовлетворяющее их психическое состояние, которое они считают чаще всего «скучным», «серым». Они не могут найти в реальной действительности того, что способно надолго привлечь их внимание, увлечь, обрадовать. Такие яркие переживания дают им компьютерные «войны» и «стратегии».

# Аддитивные формы поведения

- Сниженная переносимость трудностей повседневной жизни, скрытый комплекс неполноценности в сочетании с внешне проявляемым превосходством, стремление говорить неправду, обвинять других, уходить от ответственности в принятии решений, стереотипность, повторяемость поведения.
- Дети с такими формами поведения трудно переживают затяжной конфликт, что приводит к агрессии, самоизоляции или компьютерной зависимости.



# Временная некомпетентность

- Неспособность четко рассчитать свое время в процессе выполнения контрольной работы,
- Неумение планировать внешкольное время так, чтобы его хватило и на выполнение домашней работы, и на отдых,
- Неумение рассчитать силы во время подготовки к экзаменам и т.д.
- Для таких учащихся характерно погружение в психологическое прошлое или, что встречается гораздо чаще - в нереалистичное будущее.
- Во многих случаях у них неадекватная самооценка, повышенный уровень тревожности, страх перед будущим.
- Расстройство временной перспективы - причина многих психологических проблем.
- Подростки с такой проблемой отличаются слабой устойчивостью к стрессовым ситуациям и низкой адаптивностью. Это напрямую связано с психологическим здоровьем.

# У детей с защитной агрессивностью

- внутреннее напряжение может обусловить повышенную двигательную активность, склонность к нарушениям дисциплины. Такие дети вызывают недовольство учителя, отторгаются им. Поэтому причиной снижения успеваемости является, прежде всего, отсутствие эмоционального контакта с педагогом.

# Учащиеся с наличием выраженных страхов будут

- пребывать в ситуации постоянного напряжения, что обусловит повышенную утомляемость и снижение работоспособности.

## У школьников с деструктивной агрессивностью и социальными страхами

- можно наблюдать трудности при ответах у доски. Но более всего им мешает страх допустить ошибку, который может приводить к резкому их увеличению, снижению темпа деятельности, появлению лени защитного характера, снижению работоспособности.

# Учащиеся с наличием демонстративной агрессивности

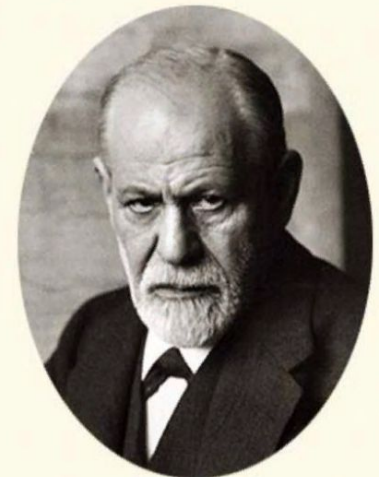
- вырабатывают стереотип поведения, направленный на получение негативного внимания. Они мешают вести уроки, вызывают недовольство учителя, что неминуемо ведет к снижению учебной мотивации.

# Невроз –

это конфликт с собой и окружающими людьми, во время которого постоянно повышаются ставки и растёт эмоциональное давление

*«Единственный человек, с которым вы должны сравнивать себя — это вы в прошлом. И единственный человек, лучше которого вы должны быть — это вы сейчас»*

Зигмунд Фрейд



# Как возникает невроз?

- 1) Если вы подвергались деструктивному воздействию извне (в детстве; любые трагичные события, когда сформировался страх и подавленность);
- 2) Ложные установки и ложные ценности (в т.ч. сформированные противоположными установками родителей); ребёнок на самом деле не понимает, что такое хорошо, а что такое плохо. Невроз сопровождается постоянной тревожностью и сомнениями в себе и окружающей информации.

Сканируй!





# Способы выхода из невроза

- 1. Невротик всегда ищет причину происходящего во внешних проявлениях; всегда ищет «своего человека» - того, который на 100% соответствует его идеальным представлениям; и драматизирует в любой непредсказуемой ситуации.
- Человеку НАДО научиться опираться на самого себя. В любой ситуации нужно искать ресурс внутри себя; вся жизнь должна быть посвящена «накачиванию» этого внутреннего ресурса. Научиться преодолевать конфликты и кризисные ситуации с плюсом для себя. Воспринимать проблемы как ресурс, а не наказание и повод для тревоги и драмы.
- 2. Иметь свою внутреннюю устойчивую систему ценностей и иерархию мотивов. Это не значит, что она не может меняться; вы спокойно адаптируете ее к меняющимся обстоятельствам и реальности
- 3. Преодолевать и перерабатывать все ВМЕСТЕ с другими людьми, в СОВМЕСТНОЙ деятельности (не невроз прорабатывать, а заниматься какой-то деятельностью в сообществе и взаимодействии с другими людьми, более зрелыми людьми, психологически более здоровыми и устойчивыми). Меняйте свою картину мира; выстраивайте планирование своей жизни (способность планировать свою жизни на десятилетие вперед - способность самоактуализированной Личности)
- 4. Выстраивайте серьёзное целеполагание - действительно большую серьёзную цель, и честно идите к ней.

*В здоровой психике:*

***Не нарушен механизм заботы о себе и  
окружающих.***

Это значит, что вы нормально спите,  
нормально питаетесь, у вас нет пагубных  
привычек и признаков саморазрушения  
(грызть ногти, не спать ночью...)

**Быть социально  
устойчивым и  
реализованным –  
это совершать  
максимальную пользу  
для максимального  
количества людей**

# и психологически человеку в 5-10 раз легче добиваться своих целей

– А где я могу найти кого-нибудь нормального?

– Нигде, – ответил Кот, – нормальных не бывает. Ведь все такие разные и непохожие. И это, по-моему, нормально.

Льюис Кэрролл, Алиса в Стране чудес

# Рекомендации

- Библия (Коран, Тора...)
- Хорошая художественная литература соответственно возрасту
- Фильмы и синемалогия по ним
- Ищите людей, у которых можно чему-то научиться
- Ищите новое: навыки, знания, места, знакомства, впечатления – расширяйте зону комфорта



**Здоровья!**

