ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Рекомендации родителям учащихся ГБОУ школы №327 в
ситуации самоизоляции при дистанционном обучении

Составила педагог-психолог
Инькова И.В.

Апрель 2020

Психоэмоциональное здоровье включает эмоциональные и психические свойства и качества личности, которые, как известно, не существуют вне системы общественных отношений. Следовательно, различие между психоэмоциональным и социальным здоровьем можно считать условным. Под эмоциональностью мы понимаем более или менее устойчивый характер откликов на те или иные жизненные факты, то, что мы именуем настроением (тревожное, веселое, грустное). Психическое здоровье можно рассматривать как состояние равновесия между человеком и внешним миром, как баланс различных психических свойств и процессов.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ УРОВНИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ:

- ◎ биологический,
- ◎ психологический
- ◎ социальный

На биологическом уровне здоровье предполагает динамическое равновесие функций всех внутренних органов и адекватное реагирование на влияния окружающей среды.

- **Психологический аспект** психического здоровья предполагает внимание к внутреннему миру человека: к его уверенности или неуверенности в себе, в своих силах, пониманию им своих собственных способностей, интересов; его отношению к людям, окружающему миру, происходящим общественным событиям, к жизни как таковой и т.п.
- **Психологическое здоровье** рассматривается как состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности. Таким образом, психологический аспект здоровья является частью характеристики психического здоровья.

ДЕТЕРМИНАНТЫ СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

- уровень адаптированности ребенка, пути пополнения адаптационных ресурсов, оптимальные формы психологической защиты;
- условия, вызывающие у ребенка ощущение комфорта или дискомфорта;
- уровень тревожности;
- отсутствие стрессовых ситуаций.

СЛЕДСТВИЯ НАРУШЕНИЙ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

Неврозы. Причинами неврозов могут быть постоянные эмоциональные переживания, огорчение из-за плохой оценки или порицания со стороны педагога и родителей, подавленность, чувство безысходности.

ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

- физическая нагрузка
- сон
- правильное питание
- водные процедуры
- закаливание
- забота
- поддержка

- Если выявить нарушения в психоэмоциональной сфере и подобрать средства профилактики для такого типа расстройств самим родителям бывает очень сложно, поэтому в данном случае следует обратиться за помощью к специалисту, в частности, к психологу.

- ◎ Будьте здоровы!
- ◎ Берегите себя и близких!

[HTTPS://VK.COM/CLUB107736123](https://vk.com/club107736123)

◎ **Сообщество в VK «Школьный психолог»**