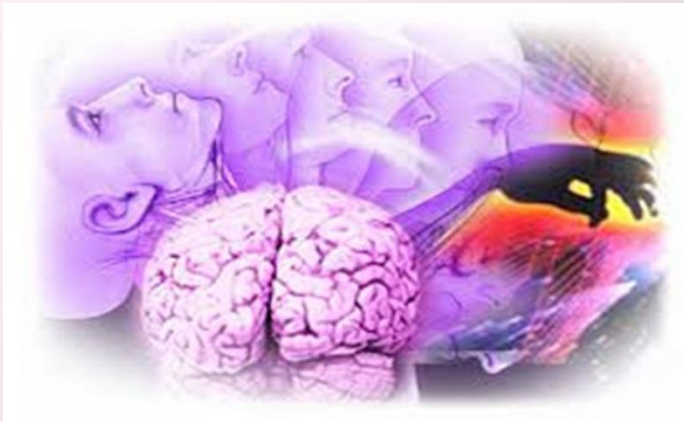


# Збереження психічного здоров'я учнів



Практичний психолог  
школи

# Століття тривоги...



- ❑ Психологи називають XXI століття століттям тривоги.
- ❑ Це призводить до того, що ми надто нервуємося, а це негативно позначається як на якості нашого життя, так і на стані здоров'я.
- ❑ «Нерви» — ми чуємо це скрізь. Лікар говорить своєму пацієнтові: «Це ваші нерви».
- ❑ Ви чуєте батьків, які говорять про свою дитину: «У неї нерви, я не можу її карати». Або ж вони говорять про себе: «Не витримали нерви, от я й покарав дитину».
- ❑ Ви бачите прояв «нервів» скрізь — на вулиці, на роботі, у театрі, у школі, в інституті й особливо вдома, у власній сім'ї.

# Психічне здоров'я

**Інколи нам важко тримати себе в руках: ситуації виходять з-під контролю, а страждає наше здоров'я та психіка.**

**Особливе занепокоєння викликають порушення психічного здоров'я у дітей та підлітків.**



**Саме тому проблема збереження психічного благополуччя молодого покоління є надзвичайно актуальною на сучасному етапі розвитку суспільства та системи освіти.**

# Психічне здоров'я

**У матеріалах Всесвітньої федерації здоров'я поняття «психічне здоров'я» визначається таким чином:**

**«Це набагато більше, ніж просто відсутність психічних захворювань.»**

**Психічне здоров'я – це те, що ми всі бажаємо мати, причому незалежно від того, чи знаємо ми, що це таке чи ні.**

**Коли ми говоримо про щастя, душевний спокій, радість або задоволеність, ми говоримо про психічне здоров'я».**



# Психічне здоров'я

**Американський психолог А. Маслоу вважає, що психічно здорова людина – це, насамперед, людина щаслива, яка живе у гармонії із собою та соціумом, не відчуває внутрішнього розладу.**

**Ключове слово, що характеризує психічне здоров'я, - це гармонія людини як із собою, так і з довкіллям: іншими людьми, природою, Космосом.**



# Психічне здоров'я



*Психічне здоров'я* - стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів та забезпечує адекватну до умов дійсності регуляцію поведінки та діяльності.

Зміст поняття не вичерпується медичними та психологічними критеріями, у ньому завжди віддзеркалюються суспільні та групові норми і цінності, які регламентують духовне життя людини.

/Психологічний тлумачний словник/

# Психічне здоров'я

**Отже, психічному здоров'ю можна дати таке визначення:**

- **по-перше - це відсутність явних психічних порушень;**
- **по-друге - певний резерв сил людини, завдяки яким вона може подолати неочікувані стреси;**
- **по-третє - стан рівноваги між людиною та навколишнім середовищем, гармонії між ним та суспільством.**



*Психічне здоров'я робить людину самодостатньою.*

# Психічне здоров'я

**Основними показниками психічного здоров'я дитини є:**

- розумова працездатність;
- позитивний емоційний стан;
- адекватні емоційні реакції;
- адаптованість до соціуму.



**Психічне здоров'я особистості залежить від багатьох факторів:**

- правильного харчування;
- режиму дня;
- перебування на свіжому повітрі;
- рухової активності і т.д.



**Але особливе місце в цьому переліку належить психологічному комфорту.**



# Психологічний комфорт



**Психологічний комфорт —  
стан душевного спокою, задоволення, благополуччя.**

**Психологічний комфорт сприяє моральному становленню  
та духовному здоров'ю особистості.**

# Психосоматика



Внаслідок дії психогенних чинників з'являються такі негативні прояви психічного нездоров'я, як підвищена тривожність, страх, невпевненість у собі, надмірна вразливість та ін.

Поряд із загостренням хронічних захворювань, стрімко молодіють різні соматичні хвороби.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я *від 38% до 42%* всіх людей, які відвідують соматичних лікарів, є пацієнтами психосоматичного профілю. За іншими даними – *70%* людей.

«Як не можна почати лікувати очі, не думаючи про голову, або лікувати голову, не думаючи про весь організм, так і не можна лікувати тіло, не лікуючи про душу»

/Сократ/



# Статистика

- Хвороб, що мають психічне підґрунтя – від 50% до 70%

## Прогноз

**Кращі фахівці з психічного здоров'я стверджують:**

**«Якщо кількість психічних захворювань зростатиме такими темпами, то менше ніж через 100 років не буде нікого, хто б подбав про психічне здоров'я, тому що кожний буде жертвою якого-небудь розладу (психосоматичної хвороби)».**

# Цінність здоров'я

**Американський психолог Г. С. Холл зауважив:**

**«Знання, куплене ціною здоров'я, яке у вищому сенсі є саме по собі щось досконале або святе, не варте такої дорогої ціни. Здоров'ям обумовлено вищі радості життя, здоров'я означає досконалу зрілість, національний добробут. Чи не повинні ми поставити собі з тривогою запитання: яка користь дитині, якщо вона оволодіє пізнанням усього світу, але втратить при цьому здоров'я?»**



**Людське життя є найвищою суспільною цінністю. Тому перед суспільством, і педагогами зокрема, постає ряд актуальних завдань, серед яких найважливішим є вирішення проблем збереження психічного здоров'я та формування до нього ціннісного ставлення.**

# Заходи, спрямовані на збереження психічного здоров'я учнів



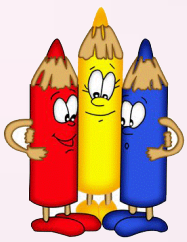
# Фізичні вправи



Результати спеціальних досліджень довели, що фізичні вправи впливають на збереження й відновлення психічного здоров'я.

*Це виявляється у:*

- підвищенні психічної активності, за рахунок «стягування» застійних психічних напружень;
- інтенсифікації розвитку психічних процесів (пам'яті, сприймання, відчуття, концентрації уваги та ін.);
- виробленні релаксаційних, відновних механізмів, зниженні рівня тривожності, підвищенні настрою тощо.



# Метод арт-терапії

Для збереження і зміцнення психічного здоров'я дитини використовують арт-терапію, тобто лікування художньою творчістю. На практиці арт-терапія виступає як засіб психічної гармонізації, розвитку дитини, розв'язання соціальних конфліктів. Зокрема це:

- ізотерапія ;
- музикотерапія;
- танцювальна терапія;
- казкотерапія;
- сміхотерапія;
- кольоротерапія;
- бібліотерапія тощо.



**Та найголовніше - даруйте дітям більше посмішок, любов і повагу!**

# Психологічний клімат

Велике значення має позитивний психологічний клімат, адже:

- забезпечує об'єднання дітей у згуртований колектив;
- надає простір для прояву й розвитку здібностей, інтересів, нахилів;
- сприяє розвитку творчої самореалізації кожної особистості;
- формує кращі морально-психологічні якості;
- сприяє кращому засвоєнню навчального матеріалу;
- найефективніше відбувається процес соціалізації.







## *Пам'ятка-заповідь вчителю щодо психологічного комфорту на уроці*

- **Звертайтеся до учня на ім'я.**
- **Поважайте дітей! Захистіть їх любов'ю і правдою.**
- **Не нашкодьте! Шукайте в дітях хороше.**
- **Помічайте і відмічайте найменший успіх.**
- **Не приписуйте успіх собі, а невдачі - учню.**
- **Помилились – попросіть вибачення, але помиляйтеся рідко.**
- **На уроці створюйте ситуацію успіху.**
- **Оцінюйте вчинок, а не особистість.**
- **Не шукайте в батьках засіб розправи з учнем за власну безпораду з ним.**
- **Використовуйте моменти гумору, по можливості.**
- **Поганий настрій вчителя не повинен впливати на дітей.**
- **Будьте оптимістами! Будьте щедрими на похвалу!**
- **Дотримуйтесь педагогічного такту!**

*«Якщо хочете виростити дитину щасливою –  
виростіть її здоровою».*

*/ Ж.Ж. Руссо/*

