

*Психологическое здоровье учащихся  
юношеского возраста как значимый  
фактор их полного физического,  
душевного (эмоционального) и  
социального благополучия*



Педагог-психолог  
МБОУ СОШ № 55  
Барина Алина Сергеевна

# *Уважаемые родители!*

Психологами доказано, что *потребность в любви, в принадлежности, то есть нужности другому*, одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение – необходимое условие нормального развития ребенка, и даже уже достаточно повзрослевшего. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он вам *дорог, нужен, важен, что он просто хороший*.

*Если же эта потребность не удовлетворяется, то психологическое здоровье вашего ребенка нарушается, что может привести к самым разным последствиям. Все это особенно актуально в настоящий момент.*

В формулировке Всемирной организации здравоохранения, *здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия.*

Выделяют три аспекта здоровья или благополучия. Это физическое, душевное (психологическое) и социальное здоровье.

- *Физическое здоровье* определяется состоянием и функционированием организма.
- *Психологическое здоровье* определяется наличием гармонии как человека с самим собой, так и между человеком и окружающей средой: другими людьми, природой, космосом.
- *Социальное здоровье* определяется тем, насколько человек ладит с другими людьми.

Основываясь на существующих определениях **здоровья**, можно понимать его как **динамическое равновесие организма с окружающей природой и социальной средой, при котором человеком полноценно выполняются социальные функции.**

Тогда **психическое здоровье** как элемент здоровья в целом нужно рассматривать как **совокупность психических характеристик, обеспечивающих это динамическое равновесие и возможность выполнения социальных функций.** Имеется в виду, что психически здоровый человек будет в целом адаптирован к социуму и может успешно функционировать в нем.

Исходя из этих рассуждений, **психологическое здоровье**, основу которого составляет полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза, можно определить как **динамическую совокупность психических свойств, обеспечивающих:**

- **а) гармонию между различными аспектами внутри человека и между человеком и обществом;**
- **б) возможность полноценного функционирования и развития в процессе жизнедеятельности.**

# В качестве *критериев психологического здоровья* можно выделить:

- позитивное самоощущение (позитивный основной эмоциональный фон настроения); позитивное восприятие мира;
- высокий уровень развития рефлексии (в подростковом и юношеском возрасте);
- стремление улучшать качество основных видов деятельности;
- успешное прохождение возрастных кризисов;
- адаптированность к социуму (если ребенок, то к семье и школе).

# *Нарушения психологического здоровья детей (подростков) приводят к их социально- психологической дезадаптации*

**Социально-психологическая дезадаптация** – это нарушение приспособительного поведения индивида к нормам общественной жизни в силу действия тех или иных внешних или внутренних причин – непосильных или несправедливых требований, чрезмерных нагрузок, трудностей и возникающего в ответ несогласия, сопротивления, самозащиты и т. д.

Чаще всего дезадаптивное поведение формируется постепенно как реакция на систематически, постоянно провоцирующие факторы, справиться с которыми ребёнок своими силами не может.

Началом является **дизориентация ребенка**: он теряется, не знает как поступить, подросток либо вовсе не реагирует на просьбы и указания взрослых, либо реагирует первым попавшимся способом.

***Будьте внимательны к своему ребенку!***

# *Внешние проявления возникшей дезадаптации учащегося:*

- *Усталый, утомленный вид ученика.*
- *Нежелание делиться впечатлениями о проведенном дне.*
- *Стремление при разговоре отвлечь родителей от школьных событий, переключить внимание на другие темы.*
- *Резкие изменения в поведении.*
- *Низкая успеваемость.*
- *Нарушения дисциплины.*
- *Нежелание выполнять домашние задания.*
- *Негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников.*
- *Жалобы на события, связанные со школой.*
- *Беспокойный ночной сон.*
- *Трудности утреннего пробуждения, вялость.*
- *Постоянные жалобы на плохое самочувствие.*
- *Невротические симптомы (заикается, часто моргает, грызет ногти, разнообразные «тики»).*

# *Что же делать, чтобы сохранить психологическое здоровье наших детей?*

*Очень важное значение в этой ситуации для детей приобретает поддержка родителями их временно ослабевшего «Я» через удовлетворение потребности в любви и принятии.*

*Соответственно, перед родителями встает задача полного удовлетворения этой потребности, причем для этого иногда нужно вернуться к средствам, традиционно применяемым в отношении маленьких детей: обильным словесным и тактильным поглаживаниям.*

*Также, уважаемые родители, обратите, пожалуйста, внимание на те рекомендации, которые я вам отправила личным сообщением в СГО, а также на рекомендации на сайте МБОУ СОШ № 55.*

- **Спасибо за внимание!**