

Підтримка психічного здоров'я учасників
освітнього процесу КЗ «Полтавського
палацу дитячої та юнацької творчості
Полтавської міської ради»



Практичний психолог
Грінченко В.О.



Століття тривоги...

- ❑ Психологи називають XXI століття століттям тривоги.
- ❑ Це призводить до того, що ми надто нервуємо, 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 школі, 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



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;
- сміхотерапія;
- кольоротерапія;



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 педагогічному працівнику щодо психологічного комфорту дитини

- **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 - дитині.**
- **Помилились – попросіть вибачення.**
- **На занятті створюйте ситуацію успіху.**
- **Оцінюйте вчинок, а не особистість.**
- **Використовуйте моменти гумору, по можливості.**
- **Поганий настрій педагога 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/

