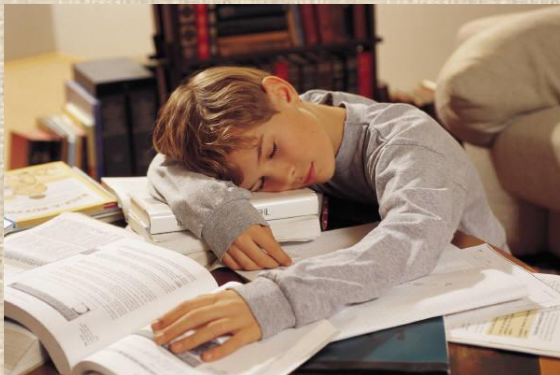


Психологическое здоровье школьников как одно из главных условий образовательного процесса.

ОПТИМИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЫ ДЛЯ СОЗДАНИЯ УСЛОВИЙ СОХРАНЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ



Что такое психологическое здоровье?



- Термин «психологическое здоровье» принадлежит одному из основателей гуманистического направления в психологии А. Маслоу.
- По мнению этого ученого, большинство людей изначально, биологически нацелены на сохранение здоровья, а не на болезнь, страдания или смерть.
- Обычный («хороший») человек – не тот, кому просто что-то дано, а тот, у кого ничего не отнято. Его противоположность – такой, у кого заглушены и подавлены способности и одаренность.

Что значит быть психологически здоровым человеком?

А. Маслоу выделяет несколько понятий, характеризующих психически здорового человека:

- человечность;
- уверенность в себе;
- самообладание;
- потребность в знаниях
- потребность в самоактуализации (**самоактуализация** – процесс, включающий в себя здоровое развитие способностей людей, чтобы они могли стать тем, кем могут стать, а значит жить осмысленно и совершенно).



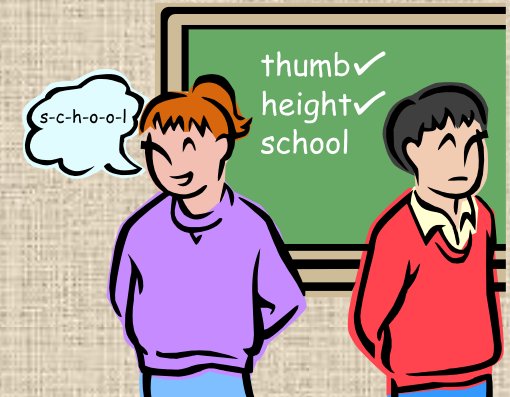


Критерии психологического здоровья:

1. Соответствие субъективных образов отражаемым объектам действительности, а характера реакций - внешним раздражителям и значению жизненных событий.
2. Адекватный возрасту уровень зрелости эмоционально-волевой и познавательной сфер личности.
3. Адаптивность в микросоциальных отношениях.
4. Способность самоуправления поведением, разумного планирования жизненных целей и поддержания активности в их достижении.

Психологическое здоровье школьника – одно из главных условий образовательного процесса.

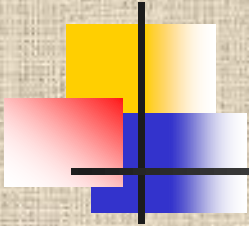
- Не каждому ребенку комфортно от пребывания в школе, от общения с каким-либо учителем и учащимися. Часто нарушаются его права и автономия. Он их порой и не знает, а иногда путает с обязанностями и не может противостоять давлению несправедливых взрослых и сверстников.
- Часто школьник живет по двойным стандартам морали и норм доведения, полагая, что ведет себя, «как его учили». Очень часто ученики не умеют адаптироваться в классе, но считают, что иначе и быть не может. Невозможно предугадать, как они будут вести себя в различных условиях.



Психологически здоровый школьник



У школьника это сбалансированность внутренних (познавательных, эмоциональных, физиологических) и внешних (требования социального окружения) особенностей развития его личности. Соответственно психическое нездоровье будет означать несбалансированность, асинхронию внутренних и внешних особенностей личностных изменений.



**Пирамида
потребностей
А. Маслоу**



Самоактуализация как главный показатель психического здоровья осуществляется благодаря другим потребностям.

- важно, что низшие потребности должны быть обязательно удовлетворены, и только потом осознается более высокая из них;
- чем большее количество потребностей удовлетворяет человек, тем ярче его индивидуальность;
- люди могут создавать свою иерархию потребностей исходя из собственных нужд;
- если же потребности более низкого уровня перестанут удовлетворяться, человек «застрянет» на этой стадии.

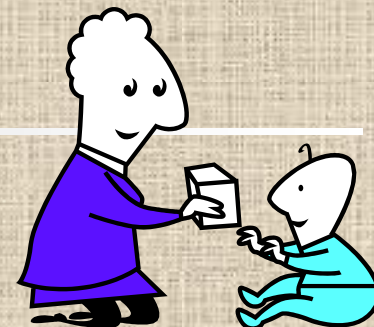




Самоактуализация проявляется в личностном росте.

Человек обнаруживает нечто, требующее погружения в себя, ответственности перед собой и готовности к кропотливому ежедневному труду, направленному на обнаружение и реализацию собственных возможностей. Человек «захвачен радостью». Как только он поймет свою сущность (что для него хорошо и что плохо, кто он такой, к чему стремится), начнет понимать свои защитные механизмы.

Что нужно сделать чтобы личностный рост был гармоничным?



- Растущую личность надо научить справляться с жизненными трудностями;
- цели, которые она себе ставит, не появляются беспричинно, они обусловлены как личностными (внутренними), так и социальными (внешними) обстоятельствами;
- нормальные психофизиологические предпосылки и такие психологические условия, которые были бы адекватны сензитивным периодам;
- в общении с ребенком, для которого характерна повышенная эмоциональная чувствительность, родителям и педагогам следует быть особо внимательными, избегать резких приемов педагогического воздействия;
- воспитание эмоций и воли должно быть направлено, прежде всего, на формирование способности конструктивно регулировать собственные переживания.