

Донецький обласний палац дитячої та юнацької творчості

Збереження психічного здоров'я дітей



Аліна Аханкіна

практичний психолог

Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя.



ВИДИ ЗДОРОВ'Я



Психічне здоров'я – стан душевного благополуччя, адекватне ставлення до навколишнього світу, відсутність хворобливих психічних явищ.

Психологічне здоров'я – стан інтелектуально-емоційної сфери, основу якого складає відчуття душевного комфорту, яке забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Такий стан обумовлений як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення.



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.

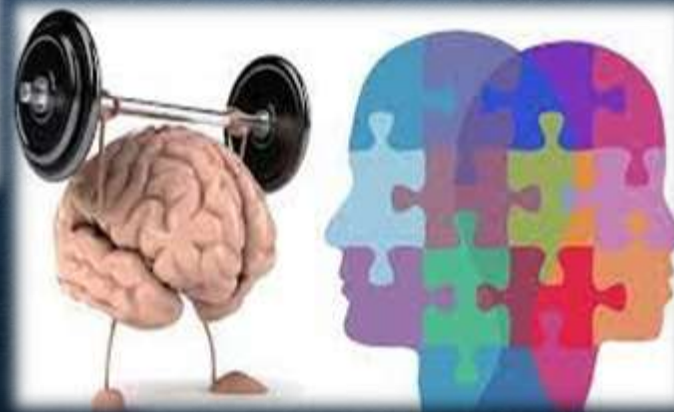


Познаки психічного здоров'я

Емоційна сфера



Інтелектуальна сфера



Мотиваційно-
особистісна



Критерії психічного здоров'я

- Ставлення до самої себе;
- Ставлення до інших людей;
- Адекватність сприйняття себе;
- Здатність до концентрації уваги;
- Стимування негативних емоцій;
- Упевненість в собі;
- Активність;
- Адекватна самооцінка.



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.п.



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.**

ЗАХОДИ, СПРЯМОВАНІ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВИХОВАНЦІВ



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.



РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ

1. Створіть в спокійну, дружню атмосферу. За необхідністю робіть дитині зауваження конкретно, не підвищуючи тону.
2. Будуйте взаємини з дитиною на основі взаємоповаги і взаєморозуміння.
3. Встановіть чіткі вимоги й будьте послідовними.
4. Будьте терплячими. Контролюйте негативні емоції.
5. Заохочуйте допитливість дитини, збагачуйте розвивальне предметно-ігрове середовище сюжетними іграшками, книгами, настільними іграми.
6. Поважайте дитину, вірте в її можливості, створюйте умови для її всебічного розвитку.
7. Розвивайте в дитині впевненість, активність, адекватну самооцінку. Хваліть дитину. Не залишайте непоміченими вияви самостійності, зусилля дитини.

**Якщо хочете виростити дитину щасливою –
виростіть її здоровою**

