

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ

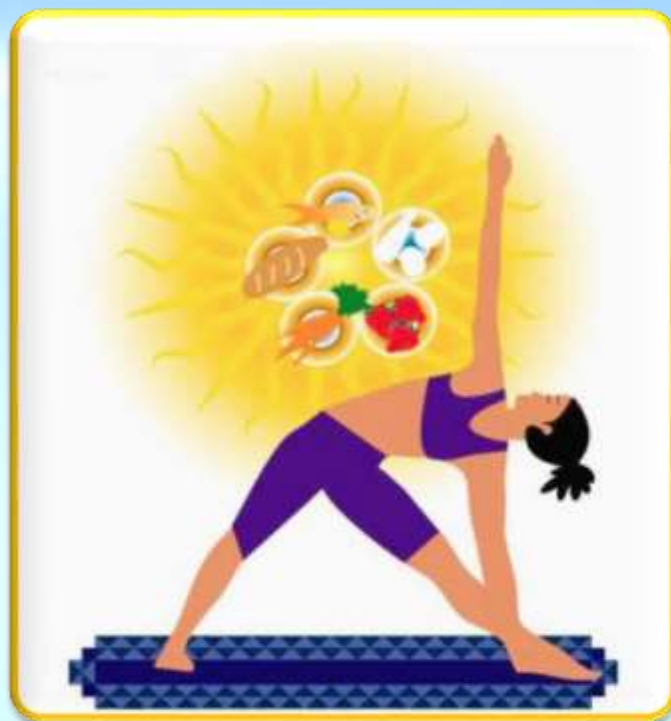
ЗДОРОВЬЕ

ШКОЛЬНИКОВ



«Здоровье – это самое ценное, что есть у человека»

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



- состояние полной физической, душевной и социальной гармонии, прекрасного самочувствия, радости и счастья, в следствии отсутствия болезней

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ:

ФИЗИЧЕСКОЕ



СОЦИАЛЬНОЕ



ПСИХИЧЕСКОЕ



ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

**-состояние
человеческого
организма, при
котором все его
внутренние органы
и он в целом
способны исправно
осуществлять свои
основные функции**



СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ



- способность жить и общаться с другими людьми в нашем мире

"Поступай с другими так, как хочешь чтобы поступали с тобой"

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

- состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества



КОМПОНЕНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ



- ✓ состояние психического развития ребенка, его душевного комфорта;
- ✓ адекватное социальное поведение;
- ✓ умение понимать себя и других;
- ✓ более полная реализация потенциала развития в разных видах деятельности;
- ✓ умение делать выбор и нести за него ответственность

! *Психологическое здоровье = психическое здоровье + личностное здоровье*

ПРИЗНАКИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ:

1. *Позитивное настроение, в котором находится человек. Основу составляют такие состояния как:*

- ✓ *Полное спокойствие*
- ✓ *Уверенность в своих силах*
- ✓ *Вдохновение*



2. *Высокий уровень психических возможностей, благодаря чему человек способен выходить из различных ситуаций связанных с переживанием тревоги, страха.*

Для того чтобы быть здоровым необходимо научиться поддерживать психическое благополучие своего организма

ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ – ДЕТСКО-ВЗРОСЛАЯ ОБЩНОСТЬ

Нормальная

– создание соответствующих условий для развития всего лучшего, что возможно в конкретном возрасте



Аномальная – дисфункциональная
Дисфункциональное составление совместной общности ребенка и значимого взрослого приводит к нарушениям психологического здоровья ребенка, к крайним (чрезвычайным) формам реагирования и самоопределения



ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ



К отклонениям в состоянии психического здоровья детей и подростков приводит сочетание неблагоприятных внешних факторов (семейные, школьные, взаимоотношения со сверстниками) с индивидуальной предрасположенностью

- 1. Соматическое заболевания (дефекты психического развития)*
- 2. Неблагоприятные факторы, стрессы, воздействующие на психику*

ПРОБЛЕМА ШКОЛЬНИКА - ТРЕВОЖНОСТЬ

«Тревожность - постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходит в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях»

Р.С. Немов



ВОЗРАСТНО-СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ ТРЕВОЖНОСТИ

Этап обучения	Типичные причины школьной тревожности
1 класс	<ul style="list-style-type: none">➤ <i>Изменение уровня и содержания требований со стороны взрослых</i>➤ Необходимость придерживаться правил школьной жизни➤ <i>«Сверхценность» позиции школьника и атрибутов школьной жизни</i>➤ Изменение режима дня, возрастание психофизиологических нагрузок➤ <i>Необходимость освоения ролевого взаимодействия со значимыми другими (учителями)</i>
2-4 класс	<ul style="list-style-type: none">➤ <i>Хроническая или эпизодическая учебная неуспешность</i>➤ Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками➤ <i>Несоответствие ожиданий родителей демонстрируемым ребенком результатам</i>

Этап обучения	Типичные причины школьной тревожности
5 класс	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Необходимость осваивать «новую школьную территорию»</i> ➤ Увеличение количества учебных дисциплин ➤ <i>Увеличение числа учителей</i> ➤ Смена классного руководителя ➤ <i>Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками</i> ➤ Хроническая или эпизодическая учебная неуспешность ➤ <i>Резкое изменение в уровне родительского контроля и помощи</i>
6-8 классы	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Трудности переживания кризиса подросткового возраста</i> ➤ Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками ➤ <i>Хроническая или эпизодическая учебная неуспешность</i> ➤ Астенизация как следствие бурного физиологического развития

Этап обучения	Типичные причины школьной тревожности
9 в, г класс	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Неопределенность дальнейших жизненных перспектив</i> ➤ Переживание ответственности совершаемого выбора ➤ <i>Столкновение с ситуацией выпускных экзаменов и выбора профильного предмета в 9-м классе</i> ➤ Неуспешность во взаимодействии с взрослыми, одноклассниками ➤ <i>Хроническая или эпизодическая учебная неуспешность</i>
9 класс	<p><i>Резкое усложнение учебной программы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Необходимость адаптироваться к новому (или измененному) классному коллективу ➤ <i>Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками</i> ➤ Хроническая или эпизодическая учебная неуспешность

ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ШКОЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

Формы проявления школьной тревожности	Классы						
	1	2-4	5	6-8	9		
1. <i>Ухудшение соматического здоровья</i>	*	*	*	*	*		
2. Нежелание ходить в школу (вплоть до систематических прогулов)	*	*	*	*	*		
3. <i>Отказ от выполнения заданий</i>	*	*	*	*	*		
4. Раздражительность и агрессивные проявления (вербальная и невербальная агрессия)	*	*	*	*	*		
5. <i>Рассеянность, снижение концентрации внимания на уроках</i>	*	*	*	*	*		
6. Потеря самоконтроля в стрессогенных ситуациях	*	*	*	*	*		

Формы проявления школьной тревожности	Классы						
	1	2-4	5	6-8	9		
7. <i>Страх потерять или испортить школьные принадлежности</i>	*						
8. Страх опоздать в школу	*						
9. <i>Ночные страхи, связанные со школьной жизнью</i>	*	*	*				
10. Отказ отвечать на уроке или ответы тихим, приглушенным голосом	*	*	*	*			
11. <i>Отказ от контактов с учителями или одноклассниками (или сведение их к минимуму)</i>	*	*	*	*	*		
12. «Сверхценность» школьной оценки		*	*				

Формы проявления школьной тревожности	Классы						
		1	2-4	5	6	7	9
13. <i>Резкое снижение эффективности деятельности в ситуации контроля знаний учебной ситуации</i>			*	*	*		
14. Проявление негативизма и демонстративных реакций (как попытка произвести впечатление на одноклассников)			*	*	*		
15. «Уход» в аддиктивное поведение				*	*		
16. Избегание вопросов, связанных с собственным будущим, или проявление показного равнодушия					*		
17. <i>Излишняя старательность при подготовке к экзаменам или, наоборот, полный отказ от подготовки</i>					*		

Советы родителям по адаптации первоклассников к школе

- **Совет первый:** самое главное, что вы можете подарить своему ребенку, – это ваше внимание
- **Совет второй:** ваше положительное отношение к школе, учителям и воспитателям упростит ребенку период адаптации
- **Совет третий:** помогите ребенку привыкнуть к новому режиму жизни, установить отношения со сверстниками и чувствовать себя уверенно.



Для родителей пятиклассников

- ✦ Главное – абсолютное принятие ребенка со всеми его достоинствами и недостатками
- ✦ Не отказываете ребенку в помощи при подготовке домашнего задания, но не делаете ничего вместо него
- ✦ Помогите пятикласснику запомнить имена, отчества и фамилии учителей
- ✦ Обеспечьте своему ребенку соблюдение оптимального для этого возраста режима дня и удобное рабочее место дома
- ✦ Позаботьтесь о том, чтобы у вашего ребенка были друзья из класса
- ✦ Радуйтесь достижениям своего ребенка



Родителям девятиклассников

- ❖ *Переход к обучению в старшей школе связан с резким возрастанием учебной нагрузки. Важно помочь ребенку научиться грамотно распределять свое время и планировать день так, чтобы оставалось время для отдыха, сна и внеучебных дел*
- ❖ **Профессиональное самоопределение — важнейшая задача данного возраста. Родители могут помочь своему ребенку сделать этот серьезнейший выбор. Предоставить юноше или девушке возможность обсуждать свои жизненные планы, не навязывая принятого заранее решения**
- ❖ *Старшеклассник ощущает себя взрослым человеком. Задача родителей — подумать, как можно эффективно реализовывать эту «взрослость», попытаться строить отношения с ребенком на новых, партнерских, «началах». Или, по крайней мере, хотя бы стремиться к этому*





Родителям выпускников



- **Необходимо проговорить с ребенком перспективы, возникающие в случае успешной сдачи экзамена**
- *Необходимо поддерживать ощущение готовности к экзамену, отмечая затрачиваемые усилия и их результат*
- **Для повышения интеллектуальной активности организовать рабочее место**
- *Через каждые 40—50 минут ребенку необходимо оторваться от занятий, сменить вид деятельности для того, чтобы не наступало «хроническое утомление»*
- **Не следует настаивать, чтобы ребенок выключал музыку или телевизор при подготовке к экзаменам**
- *Желательно, чтобы выпускник при желании имел возможность рассказать родителям выученный материал. Во-первых, проговаривание закрепляет материал в памяти, а во-вторых, снимает панику («Я нечего не знаю!!!»)*
- **Экзамены вызывают у школьника сильный стресс, поэтому велика вероятность развития заболеваний сердечно-сосудистой системы и особенно желудочно-кишечного тракта. Важно особенно внимательно следить за режимом питания ребенка**

ЗАКЛЮЧЕНИЕ



Задача взрослого -

подготовить ребёнка к самостоятельной жизни, вырастить его нравственно, физически и психологически здоровым, научить грамотно, ответственно и эффективно сохранять здоровье

“Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым”

Ж.-Ж.Руссо

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!