

## ЧТО ТАКОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

В Российской Федерации показатели распространенности всех психических болезней за последние 45 лет выросли в 10 раз. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН число полностью здоровых и оптимально адаптированных учащихся колеблется от 29% в начальных классах до 16% в 6-9 классах. Особое значение имеет продолжающийся рост различных форм психических нарушений, девиантных и рискованных форм поведения.

Психическое здоровье – это когда человек может адекватно воспринимать все, что с ним происходит и, соответственно, адекватно действовать.

Составляющими здоровой психики являются душевный комфорт, умение справляться со стрессовыми ситуациями, потребность в общении и самореализации.

### Факторы риска для психического здоровья:



- Ситуация в семье
- Стрессовая тактика педагогического воздействия
- Учебная нагрузка
- Некомпетентность родителей и педагогов
- Зависимости: компьютерная, наркотическая

## ПРОЯВЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ РЕБЕНКА

1. Постоянные *трудности* в сложных ситуациях – ребенок становится необъяснимо напуган в незнакомых ситуациях, и его не удается успокоить или уговорить.
2. Постоянное *беспокойство* или напряжение – ребенок убежден, что ему или кому-то другому будет причинен вред, и остается беспокойным, даже когда все, казалось бы, нормально.
3. Формы проявления эмоций и *поведение*, которые *не соответствуют* тому, что, судя по всему, чувствует ребенок – например, ведет себя так, словно его совершенно не волнует смерть отца, хотя на самом деле чувствует опустошение, грусть, страх.
4. *Чувства, не соответствующие* ситуации – ребенок все время плачет без видимой причины или чрезмерно зол, ведет себя агрессивно.
5. Слишком узкий диапазон чувств, «*эмоциональная тупость*».

У ребенка возникают трудности, во-первых, когда он не может выразить свои чувства, и во-вторых, когда не может сам справиться с частыми или длительными периодами какого – либо эмоционального состояния.

### ТЕСТ «Какие у вас отношения с детьми»

**Самое большое влияние на ребенка оказывают его родители. Поэтому именно от них, в первую очередь, зависит его уравновешенное психическое состояние.**

Предлагаем родителям ответить «да», «нет», «иногда», «отчасти» на следующие вопросы психологического теста.

1. Считаете ли вы, что в вашей семье есть взаимопонимание с детьми?
2. Говорят ли с вами дети «по душам», советуются ли по «личным делам»?
3. Интересуются ли они вашей работой?
4. Знаете ли вы друзей ваших детей?
5. Участвуют ли дети вместе с вами в хозяйственных заботах?
6. Проверяете ли вы, как они учат уроки?
7. Есть ли у вас с ними общие занятия и увлечения?
8. Участвуют ли дети в подготовке к семейным праздникам?
9. А «детские праздники» – предпочитают ли ребята, чтобы вы были с ними, или хотят проводить их без взрослых?
10. Обсуждаете ли вы с детьми прочитанные книги?
11. А телевизионные передачи и фильмы?
12. Бываете ли вы вместе в театрах, музеях, на выставках и концертах?
13. Участвуете ли вы вместе с детьми в прогулках, туристических походах?
14. Предпочитаете ли проводить отпуск вместе с ними или нет?

За каждое «да» испытуемые получают 2 балла, за каждое «отчасти», «иногда» - 1 балл, за «нет» - 0. Предлагается подсчитать количество набранных баллов.

Более 20 баллов. Ваши отношения с детьми в основном можно считать благополучными. От 10 до 20 баллов. Отношения можно оценить как удовлетворительные, но недостаточно многосторонние. Вам следует подумать, как они должны быть улучшены и чем дополнены. Менее 10 баллов. Ваши контакты с детьми явно недостаточны. Необходимо принимать срочные меры для их улучшения.