

## Психічне здоров'я та його збереження

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 театрі, у школі, в інституті й особливо вдома, у власній сім'ї.

Прогресуючий техногенез пред'являє людині нові випробування щодо адаптації до умов проживання, змушує її використовувати все більше знань і сил для цього. Інколи нам важко тримати себе в руках: ситуації виходять з-під контролю, а страждає наше здоров'я та психіка. Саме тому проблема збереження психічного благополуччя молодого покоління є надзвичайно актуальною на сучасному етапі розвитку суспільства та системи освіти.

**У матеріалах Всесвітньої федерації здоров'я поняття «психічне здоров'я»** визначається таким чином:

*«Це набагато більше, ніж просто відсутність психічних захворювань».*

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.

**Психічне здоров'я** – це, насамперед, відсутність будь-яких відхилень і психічних захворювань. Але часом навіть цілком здорова людина перебуває в нестійкому стані і має проблеми в емоційній і психологічній сферах. І тому більш точне визначення аналізованого поняття – це соціальне і психологічне благополуччя, яке дозволяє жити повноцінним життям: реалізовувати себе і розкривати свій потенціал, продуктивно працювати, відчувати задоволення, вносити певний вклад у суспільне життя.

Зміст поняття не вичерпується медичними та психологічними критеріями, у ньому завжди віддзеркалюються суспільні та групові норми і цінності, які регламентують духовне життя людини.

**Отже, психічному здоров'ю можна дати таке визначення:** \

- це відсутність явних психічних порушень;
- певний резерв сил людини, завдяки яким вона може подолати неочікувані стреси;
- стан рівноваги між людиною та навколишнім середовищем, гармонії між ним та суспільством.

**Основними показниками психічного здоров'я дитини є:**

- розумова працездатність;
- позитивний емоційний стан;
- адекватні емоційні реакції;
- адаптованість до соціуму.

**Ознаками інтелектуально здорової людини є:**

- ✓ здатність використовувати свободу вибору дій та вміння застосовувати її для самовдосконалення;

- ✓ усвідомлена установка на позитивне мислення;
- ✓ уміння встановлювати й розвивати міжособистісні стосунки (творчі, дружні, родинні, сімейні, виробничі, інтимні);
- ✓ здатність із розумінням сприймати мотиваційні установки, думки та індивідуальність інших людей;
- ✓ уміння вибрати гармонійне співвідношення між розвитком логічного і творчого мислення відповідно до особливостей соціально-політичного середовища.

***Ознаками емоційно здорової людини є:***

- ✓ пристосування й адаптація до різноманітного соціального психологічного оточення;
- ✓ дбайливе ставлення до власного здоров'я;
- ✓ відчуття цінності життя;
- ✓ співчуття до оточуючих і турбота про них;
- ✓ безкорисливість, неогоїстичність у стосунку до інших;
- ✓ здатність до глибоких почуттів в особистих стосунках (співпраця, дружба, кохання);
- ✓ уміння контролювати свої думки та тіло, що дозволяє зробити оптимальний (найкращий) вибір для здоров'я.

**Психічне здоров'я особистості залежить від багатьох факторів:**

- правильного харчування;
- режиму дня;
- перебування на свіжому повітрі;
- рухової активності .

Але особливе місце в цьому переліку належить психологічному комфорту.

**Психологічний комфорт** – стан душевного спокою, задоволення, благополуччя. Психологічний комфорт сприяє моральному становленню та духовному здоров'ю особистості.

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.

Ознаками психологічного перевантаження можуть бути:

- емоційні відхилення, що проявляються в підвищеній збудженості, вразливості, ворожості, гніві, незвичній агресивності, неспроможності зосередитись, плутанині в думках;
- втраті контролю над собою і ситуацією;
- відчуттях безвиході, провини і безнадійності.

Дуже часто емоційні перевантаження супроводжуються страхом, відчуттям паніки.

**Основні складові психічного здоров'я і благополуччя.**

1. Першою і найважливішою складовою є прийняття себе як людини, гідного поваги. Це центральний ознака ментального здоров'я людини.

2. Уміння людини підтримувати позитивні, теплі, довірчі відносини з іншими. Люди з такими якостями мають вищий потенціал до любові і дружнім відносинам.

3. Автономність – це незалежність і здатність людини регулювати свою поведінку зсередини, а не чекати похвали або оцінки себе з боку оточуючих. Це здатність, завдяки якій людина може не дотримуватися колективних вірувань, забобонів і страхів.

4. Екологічна майстерність – здатність людини активно вибирати і створювати власне оточення, яке відповідає його психологічним умовам життя.

5. Наявність мети в житті – упевненість в наявності мети і сенсу життя, а також діяльність, спрямована на досягнення цієї мети.

6. Самовдосконалення – мало досягти тих характеристик, які були описані вище, важливо розвивати власний потенціал. Тобто повинна бути потреба реалізації себе і власних здібностей. Важливим аспектом ставлення до себе, як до особистості, здатної до самовдосконалення, є також відкритість новому досвіду.

**Міжнародний стандарт психічного здоров'я включає 10 ознак:** інтелект, цілеспрямованість, гнучкість, логічність мислення, моральні якості, соціальна поведінка, особливості харчування, емоційність, відношення до свого здоров'я, сексуальність. Для збереження психічного здоров'я важливо уникати скупості, мстивості, заздрощів, лицемірства, гордині, хворобливого самолюбства.

### **Умови забезпечення здоров'я учнів.**

I. Високий рівень психолого - педагогічної культури вчителя

II. Валеологічний підхід до організації уроку

III. Розвинене почуття рефлексії.

**Особистісні якості вчителя** — той ґрунт, на якому виростає психологічна культура учня.

### **Специфічні психолого-педагогічні вміння сучасного педагога:**

- почувати емоційний стан, настрій дитини;
- делікатно і ненав'язливо формувати духовний світ учня;
- ставити вимоги, не кривдячи; суворо запитувати, не принижуючи людської гідності;
- відрегулювати оптимальний морально-психологічний клімат у дитячому колективі: уміння розуміти дитинство на рівні дитячої та юнацької душі; здатність непомітно підтримати учня у потрібний момент, іноді й вибачити якусь провину; в оцінюванні поведінки не бути дріб'язковим і злопам'ятним; але не вибачати все, поєднуючи гуманність, толерантність і вимогливість, інакше кажучи, вчитель повинен йти поруч із дитиною, але трошки попереду;
- поважати гідність маленької людини, бути справедливим і чесним, навіть у тих випадках, коли зачеплене особисте «Я»;
- зберігати перед дітьми витримку, володіти собою і вчити дітей витримці;
- ділитися з дітьми емоційною палітрою свого серця, увести у світ чудових почуттів і добрих справ, запалювати радістю і внутрішнім світлом;

- довіряти учням, адже ніщо так не кривдить, як недовіра до людини, коли вона чесна і не відчуває за собою провини;
- бути готовим визнати свою помилку або провину, а коли необхідно — знайти у собі сили, щоб вибачитися;
- бути з дітьми відвертим, стежити, щоб вони не відчували самотності та незахищеності серед людей, відверто радіти разом з ними, розділяти їхні невдачі, тривоги, біди;
- вміти прищепляти дітям тверду віру в красу навколишнього світу, справедливість, доброту людських взаємин, «бачити зірки навіть у брудних калюжах буденного життя» (О. Довженко);
- виховувати дітей чесними, вольовими, справжніми громадянами.

### **Сутність валеологічно проведеного уроку:**

- в тому, що це урок, який забезпечує дитині і вчителю збереження та збільшення їхніх життєвих сил від початку до кінця уроку, тобто який додає і дітям, і вчителю здоров'я;
- валеологічно проведений урок повинен виховувати, стимулювати у дітей бажання жити, бути здоровими, вчить їх відчувати радість від кожного прожитого дня, показувати їм, що життя — це чудово, викликати у них позитивну самооцінку.

Отже, кожен валеологічно проведений урок обов'язково має включати і роботу з тілом, з душею та розумом дітей та вчителя.

Уміло проведена рефлексія дає вчителю можливість зрозуміти, наскільки діти усвідомлюють:

- ✓ що і як вони робили на уроці,
- ✓ що їм допомагало і що заважало в роботі,
- ✓ що нового для себе вони дізналися,
- ✓ що зможуть і готові використовувати в житті за межами уроку і школи,
- ✓ що і як у них змінилося за цю чи будь-яку іншу одиницю часу.

### **Способи покращити своє психічне здоров'я.**

- ✓ Вибирайте те, що робить вас щасливішими.
- ✓ Слухайте сигнали тіла і психіки.
- ✓ Бувайте на самоті.
- ✓ Бувайте з людьми.
- ✓ Обіймайте та торкайтесь інших.
- ✓ Присвячуйте час природі, гуляйте.
- ✓ Уникайте активності, заснованої на негативі.
- ✓ Практикуйте подяку.
- ✓ Зменшуйте кількість стимуляторів.
- ✓ Зменшуйте кількість інформації.
- ✓ Робіть фізичні вправи.
- ✓ Дозволяйте собі відчувати.
- ✓ Спілкуйтеся з тваринами.
- ✓ Пробуйте нове.

Корисні маленькі хитрощі, що спростять ваше життя і допоможуть легше впоратися зі стресовими ситуаціями:

Коли в групі сміються кілька людей, кожен з них інстинктивно дивиться на того, хто йому більш симпатичний. Або на людину, яку хотів би вважати близькою.

Якщо ви нервуєте, а вам потрібно виконати відповідальне завдання, пожуйте жуйку. Таким чином ви зможете заспокоїтися, тому що підсвідомо момент прийому їжі асоціюється з безпекою.

Якщо на вас хтось кричить, зберігайте спокій. Можливо, цим ви ще більше роздратуєте співрозмовника, але потім у нього з'явиться сильне почуття провини за свою поведінку.

Якщо відповідь співрозмовника вас не влаштовує або ви відчуваєте, що вона неповна, не перепитуйте. Просто уважно подивіться людині в очі. Тоді вона

буде змушена продовжити розмову.

Якщо це можливо, намагайтеся не починати речення зі слів "Я думаю" чи "Мені здається". Це очевидно, коли ви починаєте говорити, але деколи такі фрази свідчать про зайву невпевненість.

Перед важливою співбесідою уявіть, що людина, яка буде її проводити, - ваш давній друг. Так ви будете почувати себе вільно і будете менше хвилюватися.

Якщо ви навчитеся висловлювати трохи більшу радість при зустрічі з будь-ким, то з часом будете щиро раді бачити цю людину.

Люди схильні поступитися вам в меншому, якщо перед цим відмовили вам у чомусь більшому.

Найчастіше люди не розрізняють просту впевненість в собі й те, що ви дійсно розбираєтеся в чомусь. Але якщо ви продемонструєте впевненість у своїх діях, люди тягнутимуться до вас.

Якщо вам доводиться багато працювати з людьми, поставте позаду себе дзеркало. Більшість клієнтів поводитимуться ввічливіше - адже нікому не хочеться бачити себе злим і роздратованим.

Якщо ви на зборах очікуєте від когось різкої критики, намагайтеся сісти поруч із цією людиною. В цьому випадку вона, швидше всього, буде і не зможе влаштувати вам прочухана з тією ж силою, з якою може це на деякій відстані.

Спробуйте під час знайомства визначити подумки колір очей співрозмовника. Зоровий контакт збільшує ймовірність відчути взаємну симпатію.