Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного развития человека.

«Тело не болеет отдельно и независимо от души» (Сократ).

 Физическое здоровье и психологическое здоровье взаимосвязаны. Мысли и эмоциональные реакции влияют на физическое здоровье. Сильные эмоции (страх, гнев, горе) – особенно, если они вытесняются и подавляются – могут являться причиной психосоматических заболеваний. Физическое здоровье (правильное питание, физические упражнения, дыхание, сон) влияет на нашу духовную и эмоциональную жизнь.

***Психологическое здоровье – состояние душевного благополучия (комфорта), адекватное отношение к окружающему миру, отсутствие болезненных психических явлений (фобий, неврозов).***

 И.В.Дубровина (доктор психологических наук, профессор) выделяет **три уровня психологического здоровья ребенка.**

**К первому уровню** относятся дети, которые не нуждаются в психологической помощи. Они устойчиво адаптированы к любой среде, обладают резервом для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности.

**Ко второму** уровню относится большинство относительно «благополучных» детей, в целом адаптированных к социуму, но обладающих повышенной тревожностью.

 **К третьему** уровню психологического здоровья, относятся дети, не способные к гармоничному взаимодействию. Часто у таких детей дезадаптация активно проявляется в демонстративном поведении, конфликтах со сверстниками, домашних аффективных капризах и т.д. Но также бывает, что дети с нарушенным психологическим здоровьем - тихие, прилежные и старательные. Ими гордятся родители, их ставят в пример педагоги. Это «удобные» для взрослых дети, но при этом они пребывают в состоянии стойкого эмоционального дискомфорта, т.к. приспосабливаются к требованиям внешнего мира в ущерб собственным потребностям и интересам. Этой группе детей следует уделять особое внимание.

Для сохранения психологического здоровья каждому ребенку требуются свои, адекватные его потребностям, условия развития, психолого-педагогическая поддержка, любовь, понимание, семейное внимание и т.д. Если не соблюдаются данные условия, у ребенка могут возникнуть различные проблемы в обучении и поведении, которые впоследствии могут перейти в девиации. Детей, у которых имеются те или иные риски возникновения отклонений психологического здоровья, относят **к группе риска**. Это:

* *дети из неблагополучных семей;*
* *дети с отклоняющимся поведением, в том числе педагогически запущенные;*
* *дети с проблемами в обучении и развитии;*
* *дети с хроническими заболеваниями;*
* *дети - инвалиды.*

*Некоторые исследователи к группе риска относят также одаренных детей.*

**Факторы нарушения психологического здоровья**

**1. *Внешние (средовые)*** – различные негативные воздействия и негативные отношения человека с окружающими людьми (нарушение отношений в семье, в школе, на работе и т.д.) Негативные отношения у детей с родителями могут привести не только к отставанию в развитии, но и формированию различных эмоциональных нарушений.

**2. *Внутренние*** – влияние нарушенной части психики на здоровую часть. Так, например, эмоциональное нарушение влияет на познавательную сферу личности, снижает способности к общению. Нарушение эмоциональной сферы мешает свободному взаимодействию личности с окружающим миром, приводит к отклонениям в личностном развитии, вызывает появление соматических расстройств.

***Основная функция психологического здоровья* –** поддержание активного динамического баланса между человеком и окружающей средой в ситуациях, требующих мобилизации ресурсов личности. Прежде всего, психологическое здоровье - это гармония между различными аспектами самого человека: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими. Кроме того, это и гармония между человеком и окружающими людьми.

**Вот несколько советов родителям о том, как сохранить психологическое здоровье детей**

* Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.
* Не оказывайте давления на ребенка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на собственное мнение.
* Научитесь относиться к ребенку как к равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.
* Не требуйте от ребенка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе даже маленьким успехам.
* Осознайте, что взрослеющий подросток не всегда адекватен своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте прощать, «лечите» добром.
* Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете его самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.
* Не унижайте ребенка криком, избегайте «психологических пощечин».
* Следите за выражением своего лица, когда общаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо – все это препятствует вашему контакту.
* Чаще выражайте любовь к своему ребенку. Говорите ему, как вы рады, что у вас именно такой сын или дочь.

**Наш адрес:** г. Саров, ул. Куйбышева, д. 8 **Тел. 9-83-08**

Материал подготовлен педагогом-психологом ГБУ «ЦСПСД города Сарова» Разорвиной Д.В.

**Государственное бюджетное учреждение**

 **«Центр социальной помощи**

 **семье и детям города Сарова»**

**ПАМЯТКА**

**для родителей**

**«Психологическое здоровье**

**ребенка»**

г.Саров

2015