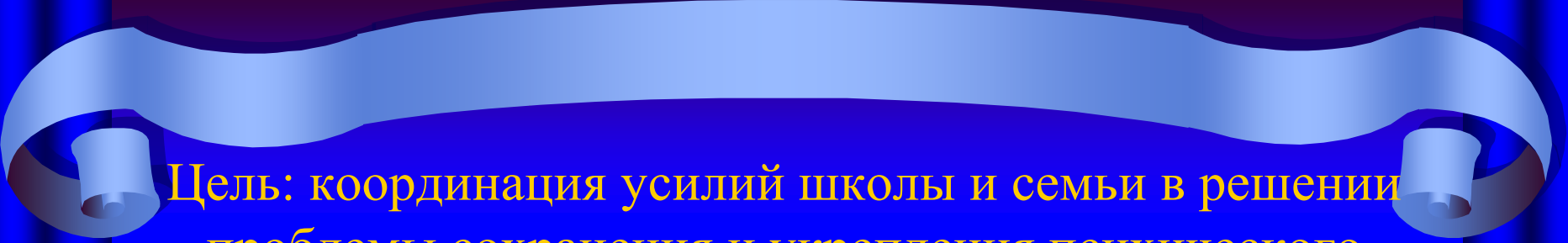




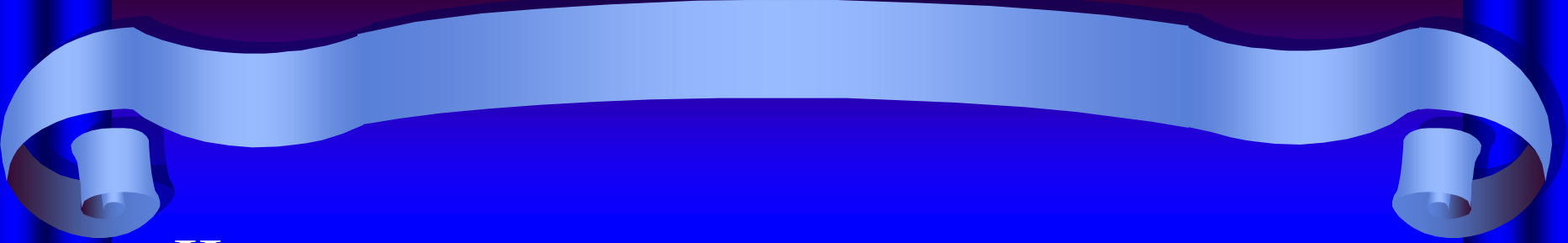
«Школа, семья и психическое  
здоровье старшеклассников»

Родительское собрание



Цель: координация усилий школы и семьи в решении проблемы сохранения и укрепления психического здоровья учащихся.

- Задачи:
- 1. Осмысление значимости психического здоровья школьника как компонента его здоровья в целом
- 2.Выявление причин нарушения психического здоровья старшеклассников.
- 3.Разработка направлений и форм взаимодействия школы и семьи по сохранению и укреплению психического здоровья школьников и формированию ценностного отношения к здоровью.

- 
- Что такое психическое здоровье школьника?
  - Чем вызвано обращение к этой проблеме?
  - Каковы общие причины нарушения психического здоровья детей?
  - Что нужно делать для укрепления психического здоровья ребенка?
  - Как исключить стрессогенные факторы в практике семейного воспитания?

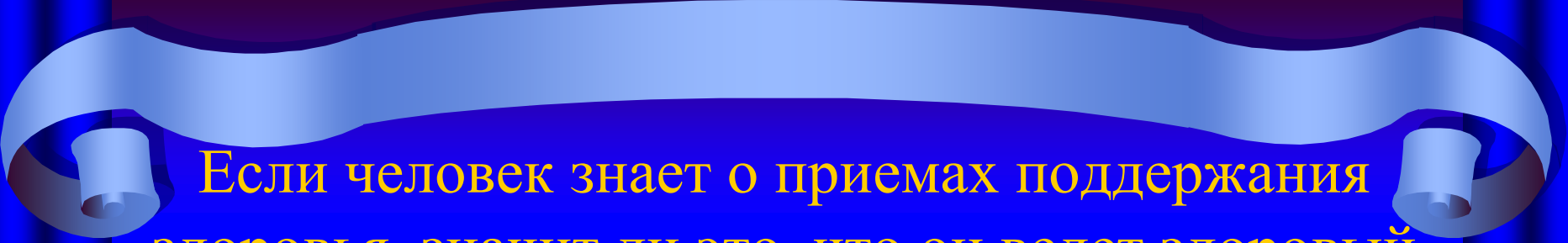
# 1. Какой смысл вы вкладываете в понятие «здоровье»?

Существует несколько трактовок понимания здоровья:

А)здоровье как отсутствие заболеваний;

Б)здоровье как умение человека осознавать свои потребности и удовлетворять их.

Психическое здоровье- это собственная жизнеспособность индивида.



Если человек знает о приемах поддержания здоровья, значит ли это, что он ведет здоровый образ жизни?

- Нет. Многие школьники знают принципы здорового образа жизни, но не следуют им. Чтобы стать действенным фактором поведения, они должны стать убеждениями. А это- задача и семьи , и школы.



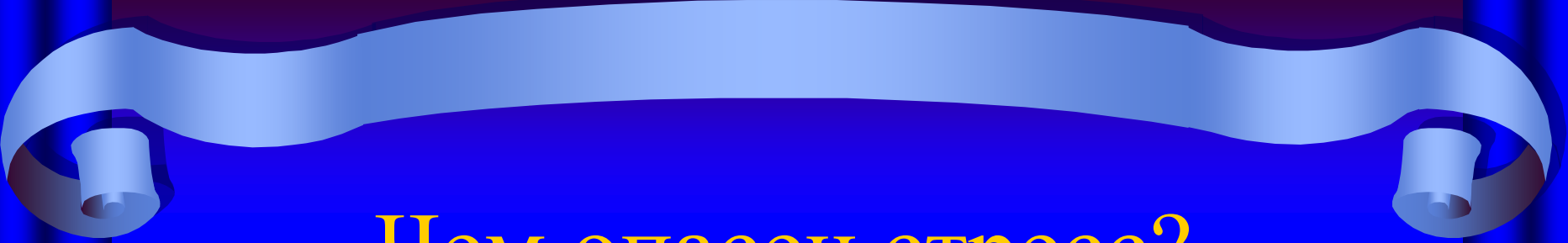
# Что такое стресс?

- Это напряжение организма, направленное на преодоление возникающих трудностей.
- Забота о здоровье сводится не только к отсутствию вредных привычек, здоровой пище и физической нагрузке, но и от душевного равновесия.



## От чего зависят сила и продолжительность стресса?

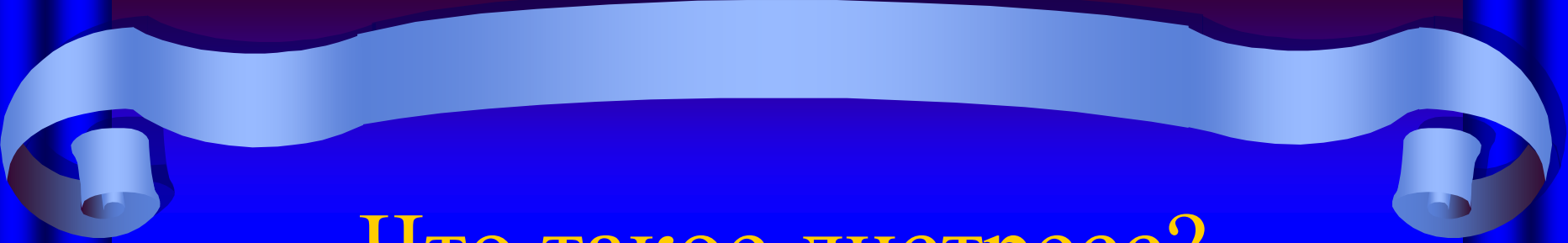
- Они очень велики у людей, ставящих перед собой недостижимые цели(например всегда быть лучшим), пытаются контролировать события, которые от них никак не зависят, не способны корректировать свое поведение в соответствии с ситуацией.



# Чем опасен стресс?

- Стресс нарушает наши отношения с другими людьми, создает проблемы в семье, школе. Возрастает вероятность конфликтов, после которых человек мучается чувством вины.





# Что такое дистресс?

- Различают стресс мобилизующий и стресс разрушительный, безусловно, вредный для здоровья. Стресс переходит в дистресс в тех случаях, когда поиск выхода из тупика сменяется отказом от дальнейшей борьбы.

| №  | Жизненное событие                                              | Значение события в баллах |
|----|----------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1  | Смерть супруга                                                 | 100                       |
| 2  | Развод (официальный)                                           | 73                        |
| 3  | Разъезд супругов (без оформления развода)                      | 65                        |
| 4  | Смерть близкого члена семьи                                    | 63                        |
| 5  | Травма или болезнь                                             | 53                        |
| 6  | Женитьба (вступление в брак)                                   | 50                        |
| 7  | Увольнение с работы                                            | 47                        |
| 8  | Примирение супругов                                            | 45                        |
| 9  | Уход на пенсию                                                 | 45                        |
| 10 | Болезнь или травма близкого члена семьи                        | 44                        |
| 11 | Беременность                                                   | 40                        |
| 12 | Сексуальные проблемы                                           | 39                        |
| 13 | Появление нового члена семьи                                   | 39                        |
| 14 | Реорганизация на работе                                        | 39                        |
| 15 | Изменение финансового положения                                | 38                        |
| 16 | Смерть близкого друга                                          | 37                        |
| 17 | Изменение профессиональной специализации                       | 36                        |
| 18 | Усиление конфликтности отношений с супругом                    | 35                        |
| 19 | Ссуда или заем на крупную сумму                                | 31                        |
| 20 | Окончание срока выплаты ссуды или займа                        | 30                        |
| 21 | Изменение должности                                            | 29                        |
| 22 | Сын или дочь покидают дом                                      | 29                        |
| 23 | Проблемы с родственниками мужа (жены)                          | 29                        |
| 24 | Выдающееся личное достижение                                   | 28                        |
| 25 | Супруг бросает работу или приступает к работе                  | 26                        |
| 26 | Начало или окончание обучения в учебном заведении              | 26                        |
| 27 | Изменение условий жизни                                        | 25                        |
| 28 | Отказ от каких-то индивидуальных привычек                      | 24                        |
| 29 | Проблемы с начальством                                         | 23                        |
| 30 | Изменение условий и часов работы                               | 20                        |
| 31 | Перемена места жительства                                      | 20                        |
| 32 | Смена места обучения                                           | 20                        |
| 33 | Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска | 19                        |
| 34 | Изменение привычек, связанных с вероисповеданием               | 19                        |
| 35 | Изменение социальной активности                                | 18                        |
| 36 | Ссуда или заем для покупки более мелких вещей                  | 17                        |
| 37 | Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном           | 16                        |
| 38 | Изменение числа живущих вместе членов семьи                    | 15                        |
| 39 | Изменение привычек, связанных с питанием                       | 15                        |
| 40 | Отпуск                                                         | 13                        |
| 41 | Незначительное нарушение правопорядка                          | 11                        |



# Последствия

- Нарушение психического здоровья чаще всего отмечается у детей, которые находятся в дисгармоничных отношениях с родителями и педагогами. Отрицательное влияние одного человека на другого называют антропогенией. Это приводит у детей к ощущению безродности, бесперспективности, нереализованности, опустошенности, к психологическим травмам, бытовому экстремизму, сектантству.

# Вредные воздействия

Стрессовая тактика педагогического воздействия

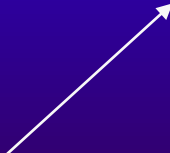
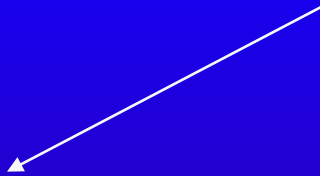
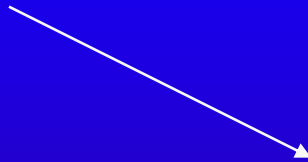
Учебная перегрузка

Ситуация в семье

Факторы риска для психического здоровья детей

Некомпетентность родителей и педагогов

Зависимости (компьютерная, в вопросах физиологии детей игровая, наркотическая)





# Как сохранить психическое здоровье ребенка

- 1. Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.
- 2. Не оказывайте нажима на ребенка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на собственное мнение.
- 3. Научитесь относиться к ребенку как равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.

- 
- 4. Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощечины».
  - 5. Не требуйте от ребенка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким успехам.
  - 6. Осознайте, что взрослеющий подросток не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте прощать, «лечите» добром.

- 
- 7. Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним самим, но менее успешным.
  - 8. Следите за выражением своего лица, когда общаетесь с ребенком. Хмурые сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо- «психологическая пощечина» ребенку.