

## Рекомендации для учащихся, родителей и педагогов по вопросам укрепления психического здоровья.

Среди факторов, отрицательно влияющих на психологическое здоровье подростков, выделяют:

- смещение ориентиров с нравственных внутрисемейных ценностей на материальное и социальное положение в обществе;
- бесконтрольное использование подростками Интернет-ресурсов;
- ограниченность двигательной активности обучающихся (гиподинамия);
- отсутствие планомерной и целенаправленной работы по профилактике вредных для здоровья привычек (табакокурение, потребление алкоголя, наркотиков, игровой, Интернет-зависимости и других девиаций);
- стрессы.

*К нарушениям психологического здоровья относят:*

- защитную агрессивность;
- деструктивную агрессивность;
- демонстративную агрессивность;
- страхи и социальные страхи.

Крайним выражением психологического нездоровья являются подростковые суициды. Проблема аутоагрессивного поведения и суицидов, особенно среди подростков и молодежи - одна из острейших проблем современного общества.

Основные причины суицида несовершеннолетних: неразделенная любовь, конфликты с родителями и сверстниками, страх перед будущим, одиночество.

Для формирования психологического здоровья родители и педагоги могут:

- обучать положительному самоотношению и принятию других (т.е. формировать адекватную самооценку по принципу "я-окей, ты-окей");
- обучать рефлексивным умениям (навыкам понимания своих эмоциональных реакций и умению выразить их словами, навыкам понимания эмоционального состояния других людей, умению ставить себя на место другого и умению смотреть на свои поступки глазами окружающих);
- формировать потребности в саморазвитии (создавать условия для реализации творческих потребностей ребенка);
- уделять своему ребенку достаточно внимания, любви, заботы.

Важный фактор становления психологического здоровья - наличие у окружающих взрослых (родителей и педагогов) таких качеств, как жизнелюбие, жизнерадостность и чувство юмора. Наличие этого предопределяет оптимальные условия становления психологического здоровья.

Остроумие, веселость педагога заряжают оптимизмом и жизнестойкостью, снимают перенапряжение, вызывают эмоциональную разрядку, особенно в конфликтных ситуациях.

Человек с чувством юмора реалистично оценивает ситуацию и не считает сложившиеся обстоятельства (даже носящие стрессогенный или стрессовый характер) причиной для потери душевного равновесия.

Необходимо уточнить, что чувство юмора не предполагает легкомыслие: в системе ценностей человека с чувством юмора преобладают ценности более высокие, общечеловеческого плана.

Необходимым условием формирования психологического здоровья является доминирование у педагогов (и родителей) оптимизма. Важнейшим условием эффективности работы является профессионализм и эмоциональное благополучие педагогов.