

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ –КАК НОВАЯ ОТРОСЛЬ ЧЕЛОВЕКОПОЗНАНИЯ.

Здоровье наше состоит из многих причин в основе которых лежат социально-психологические закономерности.

Определяющими факторами поисков модели здоровья являются:

- Образ жизни человека – 50-55%;
- Внешняя среда –20-25%;
- Генетический риск-15-20%;
- Состояние здоровьесохранения-8-10%.

Психическое здоровье представляет синтез валеологии и психологии.

Валеологическое определение- наука об индивидуальном здоровье человека.

Психология здоровья-выступает фундаментом валеологии и придерживается основного принципа –« Человек познай и сотвори самого себя»

Ученые определяют, что психология здоровья – это понятие более масштабное чем психогигиена и психопрофилактика.

Психология здоровья предупредит развитие различных заболеваний как нервнопсихических. Так и соматических, обеспечит психологическую адаптацию личности в обществе.

Психология здоровья – наука, которая характеризуется наличием представлений каждого человека о цели и смысле жизни, способностью управлять собой, умением правильно относиться к другим людям и к себе, формирование ответственности за свою судьбу.

В чем отличие педагогики здоровья от медицины.

Медицина ищет причины существующей болезни.

Психология здоровья ищет причины благоприятные для здоровья детей.

Главная цель психологии здоровья – всестороннее совершенствование человека, формирование идеала человека. У каждого века свой идеал. Сейчас сурогатный идеал – быстро приспособиться к жизни.

В настоящее время перед педагогами стоит задача создания гуманистического идеала.

- Отчужденность
- Конфликтность
- Снижение социальной поддержки
- Преступность
- Войны
- Угроза глобального уничтожения. Все это негативные концепции.

Позитивные концепции заключаются в познании самого себя и самоорганизации как личности. Это самосостояние человека.

Эксперты ВОЗ дают такое определение психическому здоровью – это отсутствие психических и физических дефектов, полное физическое, душевное и социальное благополучие.

Выделяют 3 основных признака здоровья:

1. Сохранность всех органов человека
2. Сохранность самочувствия, привычного человеку.

Самочувствие – это отсутствие боли, хорошее настроение, качество и количество сна (8-10 часов), аппетит, продуктивность той деятельности, которой мы занимаемся, степень утомляемости, количество межличностных связей (желание общаться с другими), степень продолжительности и частота переживаемых положительных эмоций.

ЗАДАЧИ ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ.

- 1.Повышение уровня психологической культуры каждого человека.
« Каждый педагог- психолог» говорил Каменский.
- 2.Повышение уровня культуры общения (духовного).
- 3.Определение путей своей самореализации (полное раскрытие своего творческого, духовного потенциала.

Все эти задачи взаимосвязаны и заключаются в развитии и самосознании человека, саморегуляции и самовоспитании.

Зрелость здоровой личности выражается в дисциплине ума эмоций и поступков. Такая личность способна приводить в полное равновесие мысли, чувства и волю. Римлянин Ювело́н говорил « В здоровом теле – здоровый дух!».

ЧУВСТВА И ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА.

Причины повышенной эмоциональности ребенка.

1. Возбуждение – преобладание над торможением. Возбуждение и торможение – это нервные процессы и они начинают развиваться к 5 годам жизни.
2. Иррадиация (распространение нервных процессов) преобладание над концентрацией.
3. Первая сигнальная система (ответ организма на несловесный раздражитель) преобладает над второй сигнальной системой (слово).
В среднем дошкольном возрасте 1 СС = 2 СС.
В старшем дошкольном возрасте 1 СС менее значима чем 2 СС (слово должно быть эмоционально окрашенным.

ОСОБЕННОСТИ ЧУВСТВ.

- 1.Чувства ребенка ситуативны, зависят от внешних обстоятельств .Нужно взять игрушку и др..
2. Высокая подражаемость чувствам других детей .

В группе должно быть эмоциональное благополучие—это чувство уверенности и защищенности, мягкое, ровное обращение. Спокойная, доброжелательная атмосфера способствует эмоциональному благополучию в группе.

Эмоциональное благополучие маленького ребенка должно исходить из микросреды.

- Микросреда – семья, соседи, друзья, воспитатели, группа;
- Мезосреда—то, где живет ребенок;
- Макросреда—весь мир в котором находится человек.

Все 3 среды воздействуют на человека. Микросреда должна быть оазисом. В древности говорили, что связь эмоций и состояние здоровья научно установлено.