

**«ШКОЛА, СЕМЬЯ
И ПСИХИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ
СТАРШЕКЛАССНИКОВ»**



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.**

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, которые
- ✓ ставят 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.



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



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.**



ДЕТСКИЙ СУИЦИД



Суицид - это акт самоубийства, совершаемый человеком в состоянии сильного душевного расстройства либо под влиянием психического заболевания. Это осознанный акт устранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при которых собственная жизнь, как высшая ценность теряет для данного человека смысл.



Пик суицидной активности приходится на старший подростковый возраст (14-16 лет). Многие специалисты даже считают, что суицид - это типичная реакция подростков на кризисные ситуации в их жизни. При этом отнюдь не редкостью является коллективные самоубийства, совершаемые или группой подростков одновременно, либо одним вслед за другими.



Иногда люди (не только подростки) просто играют в смерть, прибегая к угрозе самоубийства как к последнему аргументу при выяснении отношений.

Юные самоубийцы используют разные методы

- бросаются под поезд и с мостов**
 - выбрасываются из окон**
 - стреляются**
 - режут вены**
 - травятся медикаментами**
 - самый распространённый способ - через**
- повешение**

Из множества различных причин суицидов можно выделить следующие:

- 1. Конфликт в личной жизни.**
- 2. Одиночество.**
- 3. Воздействие искусства.**
- 4. Неразделённые чувства.**
- 5. Нестандартная ориентация.**
- 6. Разрушение этнических традиций.**
- 7. Генетическая предрасположенность к суициду.**
- 8. Психотравма, депрессия.**



Каковы же симптомы суицидного поведения?

В период психологического кризиса (острого эмоционального состояния, растерянности и тревоги) родителям необходимо обращать внимание на следующие признаки.

- разговоры о смерти и самоубийствах, желание пофантазировать на эту тему вслух
- стремление к одиночеству
- рассуждение на тему: «Я никому не нужен. Всё равно никто не будет обо мне тосковать»
- чрезмерное внимание к мотивам смерти в музыке, искусстве, литературе
- завуалированные попытки «попрощаться» (дарение своих вещей и любимых предметов близким друзьям; приведение дел в порядок)
- вспышки гнева у импульсивных подростков
- бессоница



Детский суицид – это крик о помощи. Не смерти хотят дети, а иных отношений с родителями, со всем миром, где они не нашли ещё своего места, где им пока неуютно и одиноко.

Необходимо отметить, что многие из тех, кто покушается на самоубийство,- вовсе не хотят умирать. Они просто утратили способность общаться с миром обычным способом.

Подросток, начинающий задумываться о суициде, всё таки надеется, что что-то изменится к лучшему, что хоть кто-нибудь увидит, как он нуждается в помощи, понимании и поддержке, как ему хочется поделиться своими переживаниями. Тогда он и начинает вести себя так, чтобы привлечь внимание к себе. А задача друзей и родителей увидеть **это изменение в поведении.**

Анкета «Взаимоотношения с ребёнком»

Давайте ответим с вами на некоторые вопросы, которые помогут увидеть и отразить картину взаимоотношений с вашим ребёнком.

- 1. Рождение вашего ребёнка было желанным?**
- 2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?**
- 3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?**
- 4. Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, концерт, театр, посещение родственников, поход на лыжах и т.д.)?**
- 5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?**
- 6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?**
- 7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?**
- 8. Вы в курсе о его время провождении, хобби, занятиях?**
- 9. Вы в курсе его влюблённости, симпатиях?**
- 10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?**
- 11. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?**
- 12. Вы знаете кто у него любимый учитель в школе?**
- 13. Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель в школе?**
- 14. Вы первым идёте на примирение, разговор?**
- 15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребёнка?**



