

**Рекомендации по проведению  
информационно-просветительского мероприятия  
(родительское собрание, посвящённое Всемирному дню психического  
здоровья).**

**Целевая группа:** родительская общественность.

**Форма работы:** групповая.

**Методы:** лекция-беседа, дискуссия.

**Рекомендованные ведущие:** педагоги-психологи, социальные педагоги, классные руководители.

**Цель:** познакомить родителей, обучающихся школы с понятиями физического, психического и духовного здоровья; дать рекомендации о формах поддержки и сохранения психологического здоровья ребенка, информировать родителей о службах поддержки и сохранения психологического здоровья ребенка.

**Начало беседы.** Для активизации участников и вовлечения их в беседу можно попросить ответить их на следующие вопросы:

- Знают ли они о том, что в России отмечается Всемирный день психического здоровья и когда?
- Какой смысл они вкладывают в понятие «здоровье»?
- Что, в их понимании «психическое здоровье» человека?
- Если человек знает о приёмах поддержания здоровья, значит ли это, что он обязательно ведёт здоровый образ жизни?
- К чему, по их мнению, сводится забота о здоровье вообще и о психическом здоровье в частности?

Вначале этого этапа важно выслушать как можно больше ответов, кардинально не комментируя и не исправляя их (по методу мозгового штурма). Ведущему, проводящему, так называемый опрос, можно использовать «прием повторения, услышанного» (практически дословно повторяется то, что сказано родителями). Такой прием дает возможность не только обобщить сказанное, но и услышать взрослому себя со стороны, и при необходимости уточнить свою мысль. В ответах могут прозвучать разные версии, в том числе и не совсем верные, но на данном этапе исправлять или корректировать мнения родителей не нужно. Можно обобщить услышанное таким образом: «Прозвучало много разных версий, мнений, и ответов на вопрос, чтобы узнать какие из них самые точные предлагаю сегодня поговорить о психическом здоровье поподробнее.

**Всемирный день психического здоровья** отмечается ежегодно с 1992 года. Установлен по инициативе Всемирной федерации психического здоровья при поддержке Всемирной организации здравоохранения. В России

День психического здоровья отмечается с 2002 года по инициативе академика РАМН Татьяны Борисовны Дмитриевой.

День психического здоровья входит в перечень всемирных и международных дней, отмечаемых ООН.

С 2008 года в России проходит ежегодный конкурс «За подвижничество в области душевного здоровья». Конкурс призван привлечь внимание общественных непрофессиональных и профессиональных организаций к повышению психиатрического образования населения, к актуальным проблемам отечественной психиатрии, к укреплению психического здоровья населения, к привлечению внимания общественности, СМИ и властных структур к проблемам душевнобольных.

**Темы Всемирного дня психического здоровья:** (перечислить несколько)

- 2002 - «Влияние насилия и жестокости на детей и подростков».
- 2003 - «Эмоциональные и поведенческие расстройства детей и подростков».
- 2004 - «Взаимосвязь физического и психического расстройства».
- 2005 - «Физическое и психическое расстройство на протяжении жизненного пути человека».
- 2006 - «Связь психического здоровья и самоубийства».
- 2007 - «Психическое здоровье в изменяющемся мире: вклад культуры и культурных различий».
- 2008 - «Сделаем психическое здоровье мировым приоритетом: увеличим количество служб посредством пропаганды гражданской ответственности и активной деятельности».
- 2009 - «Охрана психического здоровья в системе первичной медицинской помощи: улучшение лечения и способствование психическому здоровью».
- 2010 - «Нет здоровья без психического здоровья».
- 2011 - «Инвестиции в психическое здоровье».
- 2012 - «Депрессия: глобальный кризис».
- 2013 - «Психическое здоровье и пожилой возраст».
- 2014 - «Жизнь с шизофренией».
- 2015 - «Психическое здоровье и достоинство человека».
- 2016 - «Первая психологическая помощь».
- 2017 - «Психическое здоровье на рабочем месте».
- 2018 - «Молодые люди и психическое здоровье в изменяющемся мире».
- 2019 - «Продвижение психического здоровья и предотвращение суицида».
- 2020 - «Психическое здоровье для всех, увеличение инвестиций - увеличение доступности».
- 2021 - «Психическое здоровье в неравном мире».

Уважаемые родители! Мы с вами уже неоднократно и вполне обоснованно обращались к проблеме сохранения и укрепления здоровья

наших детей. Сегодня мы попробуем разобраться в понятиях «физическое, психическое и духовное здоровье» и какая существует между этими понятиями взаимосвязь.

Сегодня мы поговорим о здоровье вообще и о здоровье наших детей в частности, и о том, как помочь детям сохранить и укрепить здоровье.

### **Что такое «Здоровье»?**

Здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия.

Основываясь на определении, выделяют следующие компоненты здоровья:

1. **Здоровье физическое** - это, когда у вашего ребёнка высокая работоспособность, он устойчив к заболеваниям, соответствует в процессах роста и развития биологическим и социальным потребностям, когда у него отсутствуют хронические заболевания.

2. **Психическое здоровье** - это умение управлять своими чувствами и мыслями (умение проявлять критичность к себе, адекватность психических реакций; способность изменять своё поведение в ситуациях, способность планировать собственную жизнь).

3. **Здоровье социальное** - это умение налаживать отношения с окружающими людьми в разных жизненных ситуациях: с членами семьи, одноклассниками, сверстниками, педагогами, с теми людьми, с которыми нам приходится общаться.

4. **Духовно-нравственное здоровье** - это наши жизненные правила, это наши нравственные ценности, то, чем мы в жизни дорожим, то, что считаем правильным. Сюда входит и наше стремление, и умение управлять собственным здоровьем и строить поведение без вреда для других людей.

Оказывается, быть здоровым не так уж и просто!!!

Эксперты ВОЗ на основе проведенного в разных странах исследования пришли к выводу, что нарушения психического здоровья чаще всего отмечаются у детей, которые находятся в дисгармоничных отношениях с родителями и педагогами. Ребенок, попав под это влияние ощущает безысходность, бесперспективность собственного существования, опустошенность, что нередко приводит его к психическим травмам, делает его отверженным.

XXI век – век изменений в политической, экономической и социальной сферах был сопряжен с появлением такого феномена как «общество риска». Общество, развиваясь, генерирует новые риски, которые, в свою очередь, являются главным фактором всех социальных трансформаций. Ситуация, развивающаяся в контексте вектора «общества риска», ведет, на наш взгляд, к росту угроз личной, социальной безопасности, повышает уровень психологической напряженности. Все эти тенденции формируют базис

дезорганизации, нестабильности, создают условия для кардинального изменения образа жизни человека. Новые риски во многом утратили избирательность: они угрожают не какому-то отдельному региону или группе, а всем - независимо от отношения к социальным структурам. Кроме того, рикошетные риски приводят к тому, что сбои в одной системе порождают сбои в другой, проявляясь в самом неожиданном локусе социального пространства.

### **Итак, какие воздействия нарушают психическое здоровье детей?**

#### **1. Ситуация в семьях.**

Современные проблемы настолько многофакторны, что никакая, сколь угодно представительная профессиональная экспертиза не может дать рекомендаций, учитывающих всю совокупность существующих факторов. Это проявляется во всех сферах жизнедеятельности человека и особенно остро ощущается в семье. Различные нарушения внутрисемейных отношений оказывают негативное влияние на развитие личности ребенка, приводя к поведенческим нарушениям, использованию ригидных защит, низкой адаптации, невротическим состояниям. Семья претерпела серьезные изменения. А ведь модель поведения ребенком чаще всего избирается по образцу родителей. Таким образом, «семейное неблагополучие» является одним из главных факторов, определяющих понятие «детское неблагополучие». Помимо конфликтных, проблемных, асоциальных типов семей следует обратить внимание на семьи со скрытой формой неблагополучия, где за внешней формой успешности и процветания скрываются расхождения с общепринятыми моральными ценностями.

Выделяют несколько причин неблагополучия в семье, оказывающих негативное влияние на ребенка: кризисные явления в социально-экономической сфере; психолого-педагогические условия, связанные с внутрисемейными отношениями и воспитанием детей в семье; причины биологического характера.

2. Зависимости. Это страшная беда, в сети которой попадают многие подростки. Чаще всего - это уход от реальности, которая чем-то не устраивает ребенка, форма неосознанного протеста. Рамки нашей встречи не позволяют углубиться в эту проблему, эта тема для отдельного серьезного разговора, напрямую связанного с проблемой психического здоровья школьников.

3. Недостаточная компетентность родителей и педагогов в вопросах физиологического развития ребенка. Непредсказуемые поступки подростков, оказывается, связаны с незрелостью мозга. Лобные доли, отвечающие за принятие осмысленных решений, у подростков функционируют не так как у взрослых. Учителя и родители должны проявлять снисхождение к необдуманному поступкам несовершеннолетних, в надежде, что через какое-то время их мозг заработает в полную силу. Дети «эмоционально мудрых» родителей легче справляются со стрессовыми ситуациями, более успешны в учебе, у них меньше проблем в отношениях со сверстниками.

4. Перегрузка - интенсификация учебной деятельности - один из факторов роста нервно-психологических нарушений. Большая учебная нагрузка тормозит реализацию возрастных, биологических потребностей организма подростка в сне, двигательной активности, пребывании на воздухе. Ребенок испытывает стресс из-за постоянной гонки, неудач, неудовлетворенности им со стороны взрослых, следовательно, находятся в постоянном психологическом напряжении.

### **Так, как же сохранить здоровье ребёнка?**

Всегда находите время поговорить с ребёнком. Интересуйтесь его жизнью, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы, поддерживайте ребенка.

Научитесь относиться к ребёнку как равноправному партнёру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.

Исключите из практики семейного воспитания «психологические пощёчины»: окрики, словесное унижение.

Сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребёнком даже маленьким успехам.

Осознайте, что взрослеющий подросток не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте прощать, «лечите» добром.

Не сравнивайте ребёнка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.

### **В какие службы и с какими проблемами можно обращаться родителям и детям?**

#### **ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ - 8 800 2000 122**

На телефон доверия звонят обычные люди - дети, подростки и иногда их родители, когда им тяжело, когда их переполняют сильные чувства и переживания, когда они находятся в сложной жизненной ситуации.

В этом случае они нуждаются прежде всего в чутком собеседнике, в уважении, ободрении. Консультанты телефона Доверия соблюдая конфиденциальность и анонимность позвонившего, готовы внимательно и с уважением выслушать, понять и помочь найти выход из сложной ситуации. Помимо оказания поддержки в актуальной проблемной ситуации, консультант стремится помочь позвонившему психологически подготовиться к тому, чтобы справиться со сложными событиями настоящего и ближайшего будущего.

Все это способствует изменению эмоционального состояния позвонивших, развитию уверенности в себе, умению самостоятельно находить решения в сложных ситуациях и успешнее разрешать конфликты.

Среди основных проблем, с которыми обращаются позвонившие следует выделить:

- отношения со сверстниками (дружеские и любовные);
- психологическое насилие, когда ребенок рассказывает о переживаниях, связанных с фактами словесных оскорблений, угроз физического насилия, запугиваний, вымогательства, издевательского отношения (обзывают или дразнят), краж или ограблений со стороны сверстников или более старших в школе или на улице;
- взаимоотношения в семье, преимущественно конфликты с родителями;
- беспокойство о других - переживания опасений или тревоги по поводу значимых людей;
- смерть, потеря;
- одиночество и отчаянья;
- когда не хочется жить;
- сексуальные проблемы (первый сексуальный опыт, беременность и др.);
- проблемы соматического и психического здоровья.

Консультанты детских линий, конечно, не могут защитить ребенка непосредственно (в случаях жестокого обращения, насилия над ребенком и др.), но они могут поддержать его, помочь справиться с возникающими чувствами, расскажут, как обратиться в соответствующие социальные службы или правоохранительные органы, где он может получить дополнительную помощь, и как говорилось раньше, если вы просите сами, могут передать вашу просьбу о помощи другим специалистам, которые могут вам помочь.

*Важно отметить, что консультант не берет на себя функции и обязанности родителей. Он не станет воспитывать и поучать, давать советы. Задачи консультирования состоят в расширении возможностей общения, поиска собственных ресурсов, позвонившего в выходе из сложной ситуации, формировании конструктивных отношений с родителями, сверстниками и др.*

Консультанты Детского телефона доверия нашего края готовы выслушать вас ежедневно и круглосуточно в будние, выходные и праздничные дни.

### **Кабинет БЕСПЛАТНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО on-line консультирования для подростков, молодежи и родителей «ПроПсиТин».**

На сайте <http://propsyteen.ru/> дети, их родители, педагоги могут задать любые вопросы квалифицированным специалистам: психологам и врачам-психотерапевтам. Здесь также можно найти полезную информацию из области психологии и психиатрии, изложенную доступным языком (рубрика «Карта тегов»). Кроме этого, жители Ставропольского края на сайте найдут информацию о том, куда обращаться в сложных и кризисных ситуациях (рубрика «Где найти помощь?»).

Для того, чтобы задать вопрос, не нужно сообщать свой e-mail или телефон. Главные принципы работы сайта: конфиденциальность, анонимность, безоценочность, уважение и соблюдение прав, добровольность получения помощи, доступность и профессионализм!

## **БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

На базе ГБОУ «Краевой психологический центр» реализуется национальный проект «Образование», в рамках которого у родителей (законных представителей, родственников, активно участвующих в воспитании ребенка (от 0 до 18 лет)) есть возможность получить бесплатные консультации специалистов (врач-невролог, юрист, психолог, социальный педагог, логопед-дефектолог) как в очной, так и в дистанционной форме, по вопросам: воспитания, образования, развития и социализации детей.

Записаться на консультацию можно на сайте ГБОУ «Краевой психологический центр» или, позвонив по телефону 59-88-87.

Уважаемые родители, педагоги! Сегодня мы лишь обозначили вопросы, волнующие нас, и попробовали осмыслить некоторые. Поиск ответов и решение задач – с одной стороны, процесс длительный и кропотливый, увлекательный – с другой. Давайте же объединим усилия, и будем двигаться по этому непростому пути вместе. Здоровое и счастливое будущее наших детей во многом зависит от нас.

### **Используемая литература:**

- Баевский Р.М., Берсенева А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. - М.: Медицина, 1997. – 265 с.

- Белинская Е.П. Человек в изменяющемся мире – социально-психологическая перспектива. - М.: Прометей, 2005. – 319 с.
- Бурбо Лиз. Пять травм, которые мешают быть самим собой / Пер. с англ. под ред. И. Старых. – Киев: «София»; М.: ИД «Гелиос», 2003. – 176 с.
- Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: Феномен здоровья в культуре, психологической науке и обыденном сознании. – Ростов-на-Дону: Мини Тайп, 2005. – 479 с.
- Гурвич И.Н. Социальная психология здоровья. - СПб: Изд-во СПбГУ, 1999. – 1023 с.
- Казначеев В.П. Здоровье нации, просвещение, образование. – Москва-Кострома: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов; Костромской государственной педагогический университет, 1996. – 248 с.
- Минченков А.В., Елпидифоров Н.Б. Методы структурной психосоматики. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2002. – 410 с.
- Оден М. Первичное здоровье. Проект нашего выживания. – М.: 1987.
- Посттравма: диагностика и терапия / Под ред. О.В. Бермант-Поляковой – СПб.: Речь, 2006. – 248 с.
- Розин В.М. Здоровье как философская и социально-психологическая проблема // Кентавр. – № 22. – 2000. – С. 36-46.
- Селье Г. Стресс без дистресса. – Рига: Виеда, 1992. – 109 с.
- Созонтов А.Е. Проблема здоровья с позиций гуманистической психологии // Вопросы психологии. - №3. – 2003. – С. 92-101.
- Тхостов А.Ш. Болезнь как семиотическая система // Вестник МГУ. – Серия 14. – № 1. – 1993. – С. 3-16.