

# Психологическое здоровье студента.



## Существует более 300 определений “здоровья”, в которых здоровье определяется:

- как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов;
- как совокупность физических и духовных способностей (жизнеспособность), которыми располагает организм, личность;
- как целостное многомерное динамическое состояние, в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экономической среды, позволяющие человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции.



- Психологическое здоровье – это главная способность человека усваивать, перерабатывать новую информацию, успешно реализовать её в процессе деятельности.



**В образовательной среде СПО можно выделить ряд особенностей, которые оказывают влияние на психологическое здоровье студента:**

- достаточно загруженный учебный день, характеризующийся значительной интеллектуальной нагрузкой;
- психоэмоциональное напряжение;
- часто низкая двигательная активность;
- проблема межличностных отношений, так как это этап активного вхождения в новую социальную среду;
- недостаточный опыт самостоятельной деятельности;
- неумение рационально организовать своё время.



Обеспечить психологическое сопровождение студента на каждом этапе учебно-воспитательного процесса, сформировать способность к саморегуляции эмоционального состояния, содействие в формировании мотивации к здоровой жизнедеятельности.

- Диагностическая, коррекционно-развивающая работа, консультативно -просветительская.





## Диагностическая работа

Одним из важных компонентов психологического сопровождения является изучение индивидуальных особенностей учащихся. Для изучения подобраны методики, позволяющие выделить уровни, изучить личностные характеристики, оценить самооценку, самоощущение в мире.







Создание социально-психологических условий для целостного психологического развития студента групповыми и индивидуальными формами воздействия.

При этом приходится решать достаточно сложные психологические задачи с применением элементов психотерапии.



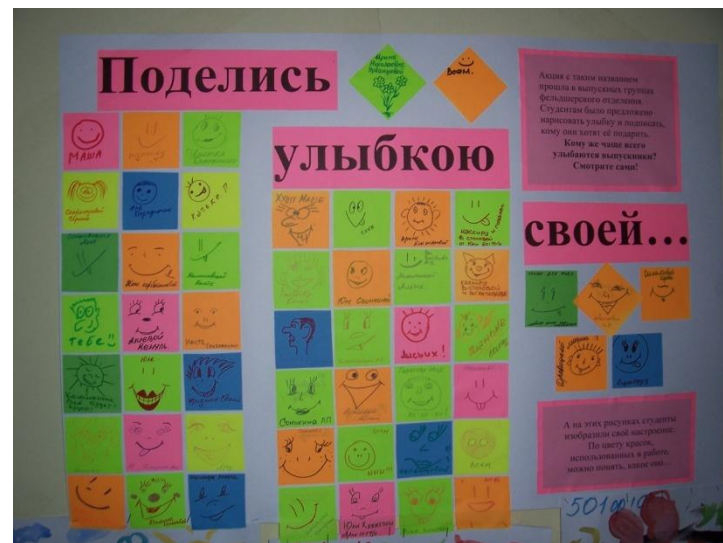


Развивающая работа традиционно ориентирована, прежде всего на познавательную, эмоционально-личностную, социальную сферы психической жизни и самосознание.

Основное содержание групповых занятий составляют занятия с элементами тренинга, игры и психотехнические упражнения, направленные на развитие познавательной и эмоционально-волевой сферы, навыков адекватного социального поведения, рефлексии, общения.



Внеклассные мероприятия  
(система классных часов),  
исследовательская  
деятельность (работа  
кружка «Познаю  
психологию-открываю  
себя»), создание листовок,  
постеров, плакатов),  
проведение  
психологических акций:  
«Поделись улыбкою  
своей», «Позитив или  
негатив», «Я Вам  
желаю...», «Можно  
изменить отношение к...»)



## Психологическое просвещение педагогов :

- выступления на педагогических советах;
- организация семинаров-тренингов;
- организация круглых столов (по результатам диагностики, по проблеме адаптации и т.д.);
- тренинги личностного роста для педагогов.

## Психологическое просвещение родителей:

- Выступления на родительских собраниях с целью повышения психологической компетентности родителей в тех вопросах, которые актуальны с точки зрения переживаемого периода развития.
- Индивидуальное консультирование.





Путь к психологическому здоровью студентов в условиях здоровьесберегающей образовательной среды – это путь к интегральной личности, не разрываемой изнутри конфликтами мотивов, сомнений, неуверенностью в себе.

На этом пути важно познавать особенности психики, что позволяет не только предупреждать возникновение болезней, укреплять здоровье, но и совершенствовать, самих себя и свое взаимодействие с внешним миром.



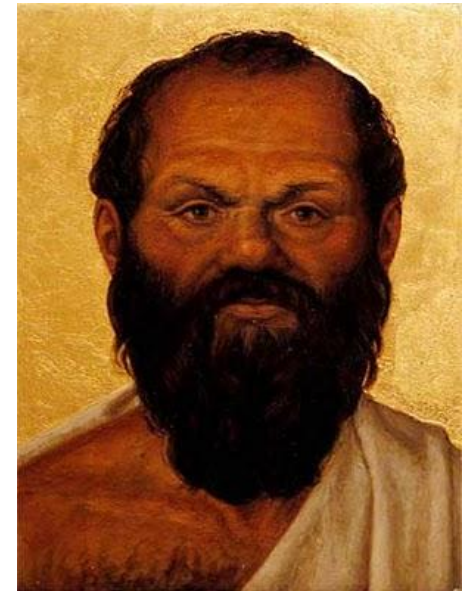
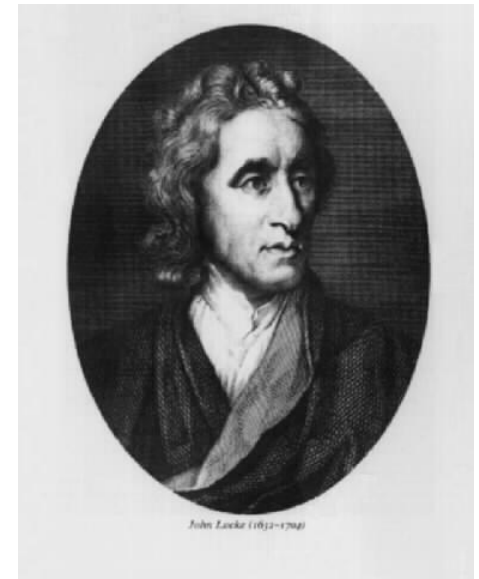


**Здоровый дух в здоровом теле — вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире.**

**Джон Локк**

**Как нельзя приступить к лечению глаза, не думая о голове, или лечить голову, не думая о всём организме, так нельзя лечить тело, не леча душу.**

**Сократ**



*Здоровья Вам тела и души !!!*

