**Что способствует становлению психологического здоровья:**

1. **Наличие трудной ситуации (ситуации напряжения).***Наличие некоторого****напряжения****, побуждающего к действию. Как говорит В. Франкл, современное общество благосостояния испытывает недостаток напряжения. Как следствие этого у многих людей развивается глубокая апатия, появляется новый тип невроза, отличительным признаком которого является недостаток инициативы и интереса. Другие же люди начинают искусственно создавать себе необходимое напряжение, добровольно отказываясь от чего-то или намеренно создавая ситуацию нужды. Таким образом, абсолютный эмоциональный комфорт, полное эмоциональное благополучие детей отнюдь не способствуют становлению психологического здоровья, а, наоборот, могут привести к развитию вялой, безынициативной, нежизнеспособной личности. Более того, пассивного человека, не способного проявить требуемую активность в практических действиях по решению поставленных задач, уже можно считать психологически нездоровым.*
2. **Расслабление.***Говоря о необходимости напряжения, нужно помнить, что оно должно не быть бесконечным и чередоваться с состояниями расслабления. Уточним само понятие****расслабления****. Интересен в этом плане пример М. Зощенко, описывающего В. Маяковского, который при внешнем расслаблении (отдых на море) сохранял постоянную умственную активность. Это, по мнению М. Зощенко, привело поэта к переутомлению и гибели. Таким образом, расслабление должно предполагать не простое изменение условий деятельности, а практически полное ее прекращение или замену ее на другую. Опасную для психологического здоровья школьников роль чрезмерной умственной нагрузки настойчиво подчеркивали врачи, начиная с XIX в. (И. А. Сикорский, Э. Крепелин, Ф. Эрисман) и вплоть до наших дней (Г. Е. Сухарева, Г. К. Ушаков). Ребенок должен знать, что такое трудности. Ни в коем случае нельзя, чтобы все давалось учащимся легко. Но навыки напряженного умственного труда, нужно прививать детям постепенно, не допуская переутомления. Важно также обратить внимание на сам переход от напряжения к расслаблению. Резкий переход, т. е. субъективно резкое уменьшение напряжения, может переживаться как апатия, скука, тоска, т.е. он также не вполне желателен.*
3. **Положительный фон настроения.***Здесь мы говорим именно о детях, ибо их настроение во многом определяется внешними факторами (взрослые уже способны к саморегуляции). Хорошее настроение повышает эффективность решения человеком тех или иных проблем и преодоления трудных ситуаций. Но настроение детей во многом определяется настроением окружающих их взрослых. Поэтому особое значение приобретает личность взрослого, находящегося с ребенком.*