



**ФГБОУ ВО «ДонГМУ им. М. Горького» МЗ РФ**  
**Кафедра педиатрии №3**  
**ФГБУ «ИНВХ им. В.К. Гусака»**

# **Психическое здоровье детей как ресурс активного долголетия**



*Дубовая А.В. (д.мед.н., профессор, зав.кафедрой)*

*Тонких Н.А. (к.мед.н., доцент)*

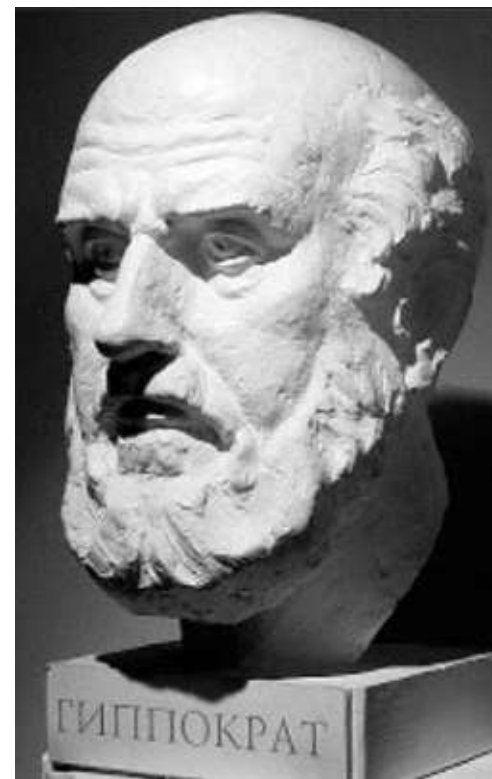
*Донецк - 2026*

# «Лечить нужно не болезнь, а больного ...»



„Человек заболевает по многим причинам: некоторые заболевают от простуды, а некоторые от усталости и горя“

„Мозг человека содержит в себе причину многих болезней“



[Конфуций](#) (-551--479 до н.э.) древний мыслитель и философ Китая

[Гиппократ](#) (-460--370 до н.э.) древнегреческий врач

# «Все меняется, ничто не исчезает»

## Публий Овидий Назон

(43 год до н. э. - 17 или 18 год н. э.) — древнеримский поэт и философ, работавший во многих жанрах, но более всего прославившийся любовными элегиями и двумя поэмами — «Метаморфозы» и «Искусство любви».



# «Тот, кто знает, „зачем“ жить, преодолевает почти любое „как“» (Ф. Ницше)



«Мы не должны спрашивать о смысле жизни, а, наоборот, сами отвечать на этот вопрос ежедневно»  
«Ресурсы безграничны, если есть любовь и смысл»  
«Только любовь есть то конечное и высшее, что оправдывает наше время проведение на Земле!»



*Виктор Франкл (1905–1997) - австрийский психиатр, психолог, философ и невролог, бывший узник нацистского концентрационного лагеря*

# Здоровые близкие отношения заменяют любую психотерапию



# «Кувшин эмоций» модель Ю. Гиппенрейтер

## КУВШИН ЭМОЦИЙ

**ВТОРИЧНЫЕ ЭМОЦИИ:**  
гнев, агрессия, раздражение

**ПЕРВИЧНЫЕ ЭМОЦИИ:**  
страх, стыд, обида, боль

**БАЗОВЫЕ ПОТРЕБНОСТИ:**  
любви, защиты, безопасности, заботы,  
уважения, признания, принятия,  
самореализации

**ГЛУБИННЫЕ СТРЕМЛЕНИЯ:**  
Я любимая. Я хорошая.  
Я могу. Я есть.

**СВЕРХДУША**



# Практика «Кувшин эмоций»



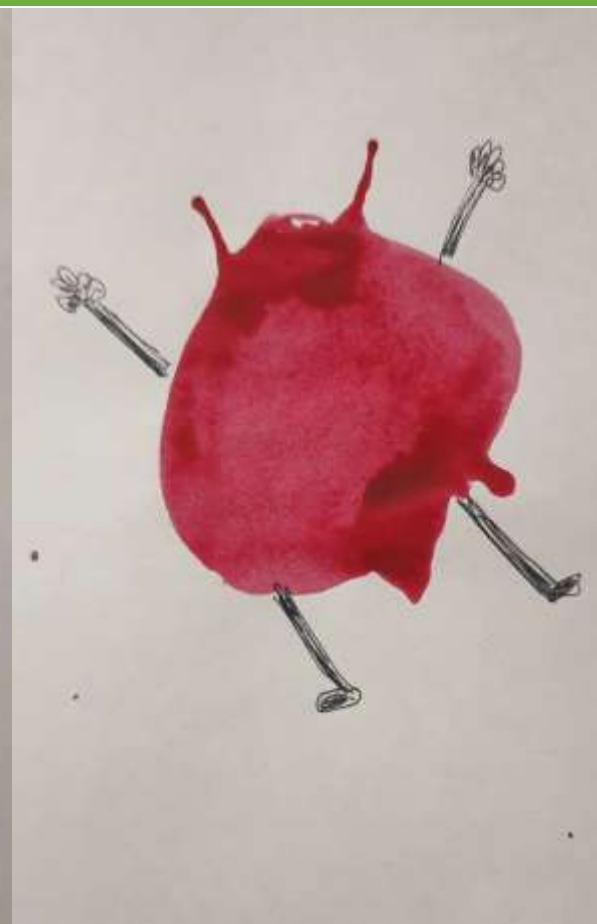
# Практика «Клякса эмоций»

- ★ Лист бумаги (чем больше, тем лучше)
- ★ Краски (гуашь или акварель), кисть или фломастеры/восковые мелки
- ★ Трубочка для сока (по желанию)
- Шаг 1. Чувство**
- Закройте глаза. Почувствуйте: какая эмоция сейчас внутри меня сильнее всего?
- Не надо ее оценивать (плохая/хорошая). Просто признайте: "Злость", "Усталость" "Радость", "Страх".
- Покажите где находится в теле?
- Какого размера? Какой формы? Какого цвета?
- Шаг 2.**
- Цвет и форма
- Откройте глаза. Выберите цвет, которым хочется нарисовать это чувство. Поставьте жирную кляксу или проведите линию.
- Шаг 3. Дыхание**
- Вариант А:
- Раздуйте кляксу трубочкой в разные стороны. Смотрите, как ваша эмоция движется по листу.
- И через дыхание выдыхаете эмоцию.
- Вариант Б:
- Просто закрашивайте лист так, как просит рука - хаотично, быстро, не думая о красоте.
- Шаг 4. Диалог**
- Посмотрите на рисунок. Спросите себя
- (или ребенка):- На что это похоже?
- Это страшное, грустное, смешное или...?
- Что хочется добавить? Пририсовать глаза, домик, дождик?

# Практика «Клякса эмоций»



*Елена Сергеевна Волкова,  
2026 г.*



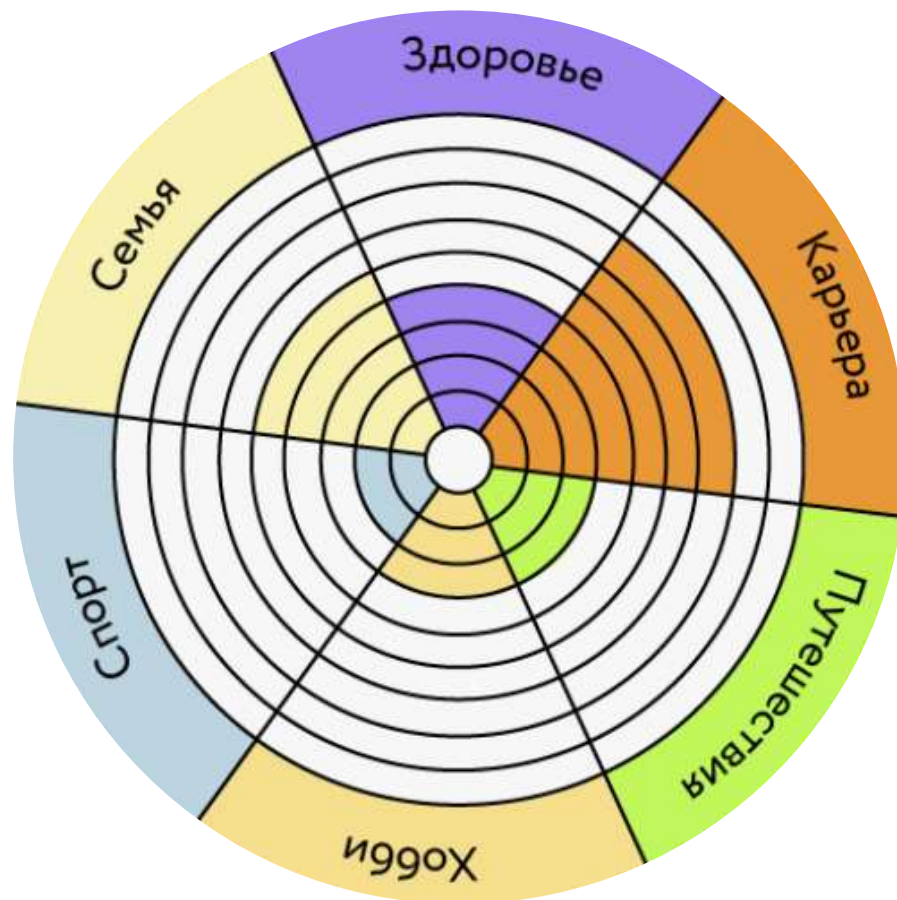
*«кляксы» детей, 2026 г.*

# Постановка целей по SMART

- **S (Specific)** — **конкретная**: цель должна быть чёткой и понятной, без расплывчатых формулировок, подразумевающей один результат.
- **M (Measurable)** — **измеримая**: результат должен быть количественно оценен через показатели или KPI.
- **A (Achievable)** — **достижимая**: цель должна быть реалистичной с учётом ресурсов, времени и возможностей.
- **R (Relevant)** — **значимая**: цель должна быть важной и соответствовать стратегическим задачам или личным приоритетам.
- **T (Time-bound)** — **ограниченная во времени**: необходимо установить конкретные сроки выполнения и промежуточные контрольные точки

# Сначала создать фундамент

- Отношения
- Сон
- Питание
- Здоровье
- Ресурс
- Образование
- Творчество



# Законы родовой системы



Борисов А.М. Институт  
ЦОП, 2026 г.

# Родители - две руки Гончара



Сильная рука отца -  
«давит, формирует,  
делае основу»

Мягкая рука матери -  
«поглаживает, создает  
гармонию и красоту»





# Физический стресс избавляет от ментального стресса!



# Энергия имеет свойство вырабатываться и восстанавливаться



Из мультфильма «Смешарики»: Мудрые Боги  
выдумали ноги...

# Клетки иммунной защиты очень чутко реагируют на наше настроение



во время смеха активизируются макрофаги



при просмотре новостной ленты активизируются чужеродные микроорганизмы

# Что рисуют здоровые дети?





**Каждому ребенку нужен мир, где можно  
смеяться, танцевать, петь, учиться, жить в мире и  
быть счастливым!**

*Малала Юсуфзай, пакистанская правозащитница, лауреат Нобелевской  
премии мира*