Н.В.Сотникова , учитель-дефектолог

 По данным Всемирной организации здравоохранения, школа признана общественно неблагоприятным фактором, оказывающим негативное влияние на психоэмоциональное состояние детей.Данные диагностирования показывают необходимость оздоровления образовательной среды. Были намечены пути организации образовательного пространства в режиме охраны высшей нервной деятельности ребёнка :

* разработка и проведение семинаров для педколлектива школы;
* разработка лекций для родителей;
* корректировка карты анализа урока с позиций здоровьесбережения;
* разработка рекомендаций по улучшению психологического климата в классе и предупреждению конфликтных ситуаций;
* разработка правил оценочной безопасности;
* разработка рекомендаций методическим советом школы по проблеме «Формирование коммуникативных компетенций школьников» ;
* внедрение технологий, направленных на сбережение психоэмоционального здоровья учащихся.

Существуют факторы отрицательного влияния педагогов на воспитанников:

* недостаток любви и уважения к учащимся;
* непонимание психологии детей;
* психоэмоциональные перегрузки;
* профессиональная усталость педагога;
* эмоциональное отчуждение, агрессия.

Учитывая это, следует внедрять педагогические технологии на основе личностной ориентации педагогического процесса, таких, как :

* педагогика сотрудничества (целевая установка: переход от педагогики требований к педагогике отношений, гуманно-личностный подход к ребёнку) ;
* гуманно-личностная педагогика Ш.Амонашвили ( целевые ориентации: облагораживание души и сердца, идея воспитания-самовоспитания, обеспечение условий для расширенного и углубленного объёма знаний и умений, способность к становлению, развитию и воспитанию благородного человека, раскрытию его личностных качеств).

 Всё это является, на мой взгляд, необходимым условием для работы в режиме охраны ВНД. Чему научатся дети, зависит от нашего настроения, умения управлять собой. Не секрет, что определённые свойства личности педагога способствуют развитию тревожности.

**Для коррекции и профилактики тревожности** я использую следующие упражнения:

* большой и безымянный пальцы согнуты кольцом (это улучшает психофизическое состояние, снижает стресс и повышает самооценку) ;
* напрягите и разожмите кулаки пошевелите пальцами, встряхните руками, почувствуйте чувство расслабления (это снятие напряжения через напряжение) ;
* глубоко вдохните и выдохните (выдох через рот длиннее вдоха в три раза), посмотрите на ситуацию с высоты птичьего полёта и скажите себе: «Успокойся». И успокойтесь.

 Известно, что изменить настроение присутствующих может зазвучавшая музыка, появившиеся цветы. Каждый педагог должен уметь создать благоприятный климат на уроке или любом другом занятии. Для моделирования настроения мы используем такую технологию, как **музыкотерапия.** Аудиотека может включать: «Утро» Э.Грига, «Полонез» М.Огинского (для снятия переутомления), оду «К радости» Л.Бетховена, «Аве Мария» Ф.Шуберта (для снятия угнетённого состояния); «Сентиментальный вальс» П.Чайковского (для снятия раздражительности). Также используем китайскую науку о целебных звуках, например, звуки «фу» на вдохе сбрасывают негативную энергию, а звуки «и-и-и» - задержка дыхания – очищают. В связи с тем, что экспериментальные исследования учёных позволили установить диапазон цветов, благотворно влияющих на человека (зелёные, жёлто-зелёные, зелёно-голубые), используем такую технологию, как **цветотерапия,** также массаж активных точек, наблюдение за балом рыбок в аквариуме. Чтобы не оказать пагубного влияния на детей, нужно, в первую очередь, разобраться с собой, со своими эмоциональными проблемами, причинами, их вызывающими, найти выход из стрессовых ситуаций. **Для снятия эмоционального напряжения** педагога вместе с воспитанниками используют **экспресс-приём расслабления на фоне йоговского дыхания.**

1. Сядьте свободно на стуле, закройте глаза, послушайте своё дыхание : ровное , спокойное. Дышите по схеме 4 + 4 + 4 (4с – вдох, 4с – задержка дыхания, 4с – выдох. Повторите три раза), слушайте дыхание, ощущайте , как воздух наполняет лёгкие, расходится по телу до кончиков пальцев, освобождает лёгкие. Других мыслей быть не должно. Вы спокойны. Улыбнитесь. Почувствуйте благодать, которая расходится по всему телу. Сохраните это состояние.
2. Сложите руки в «замок» за спиной (так отрицательные эмоции «живут» на шее ниже затылка и на плечах), напрягите руки и спину, расслабьте плечи и руки, сбросьте напряжение с кистей. Во время потягивания в организм выбрасывается эндорфин – гормон счастья.

Дорогие педагоги, научитесь жить с юмором. «Юмор – соль жизни, кто лучше просолен, тот дольше живёт» - так говорил К.Чапек. Используйте формулу выживаемости В.Шепеля: на каждые шесть часов должен приходиться один час, посвящённый отдыху и здоровью. Для поддержания комфортного психоэмоционального состояния необходимо обладать **коммуникативными навыками**, поэтому мы уделяем большое внимание развитию этих компетенций. Задача педагога – научить детей общаться, взаимодействовать друг с другом, развивать необходимые умения и навыки общения. Я решаю эту задачу, используя игры на уроке и вне урока. Например, в ходе **игры «Волшебные сундучки»** предлагаю ребёнку подумать, какое у него настроение, затем «сложить» отрицательные эмоции в сундучок и выбросить. Из другого сундучка (он более яркий) предлагаю взять положительные эмоции. Эту игру желательно проводить с утра.

**Игра «Клеевой дождик» - на сплочение группы.** Дети строятся в колонну по одному, и каждый держится за плечи впереди стоящего. В таком положении они должны преодолеть различные препятствия: - подняться и отойти от стула; - проползти под столами; - обогнуть «широкое озеро» ; - пробраться через «дремучий лес» ; - спрятаться от «диких животных».

Работая в игровой манере, я заметила, что большое значение в регуляции поведения играют правила. Действуя в соответствии с ними, дети учатся соотносить свои поступки с объективными требованиями, а само правило служит ориентиром в вы - боре действий или оценки поведения сверстников. Усилия педагога не должны быть направлены только на изучение школьных предметов; он должен формировать у воспитанников коммуникативную грамотность, которая поможет им успешно обучаться в школе. Работу на доверии и контакте необходимо строить и с детьми, у которых низкий уровень работоспособности, быстрая истощаемость, перепады настроения, недостаточная концентрация внимания. Да, это **гиперактивные дети**. Таким ученикам психологи рекомендуют подбирать игры и упражнения на развитие целенаправленного внимания, психомоторики ( **игра «Рыбка»** ), а также читать психолого-педагогические сказки Соколова (вина, насмешка, угроза).

С целью улучшения психоэмоционального здоровья воспитанников, необходимо проводить практикумы с детьми, имеющими повышенную тревожность и эмоциональное напряжение. Психологами разработаны рекомендации по предупреждению конфликтных ситуаций:

* воспитанник склонен охотнее выполнять распоряжения учителя при опосредованном способе воздействия;
* не допускается даже малейшая некомпетентность в преподавании;
* предусмотрительность и корректность поведения педагога снижают напряжение в общении.

Всем нам просто необходимо обеспечить общую атмосферу доброжелательности, доверия, заинтересованности, чтобы наши воспитанники чувствовали позитивное к ним отношение, а процесс обучения и воспитания проходил в рамках комфортной, адекватной обстановки.