Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Ташантинская основная общеобразовательная школа»

Республики Алтай Кош-Агачского района

Статья по психологии на тему   
«Здоровьесберегающие технологии

психологического сопровождения школьников»

Подготовила:

педагог –психолог

Чокова Лиана Игоревна

Предназначена для педагогов – психологов ОУ.

Возрастная группа: 6-15лет.

Ташанта,2014

***Здоровьесберегающие технологии***

***психологического сопровождения школьников***

*«Дети святы и чисты.*

*Нельзя делать их игрушкою своего настроения».*

*А.П.Чехов*

**Педагог – психолог: Чокова Лиана Игоревна**

Мы живем в эпоху экономических кризисов и социальных перемен. Тем не менее, в одних и тех же обстоятельствах мы ведем и чувствуем себя по-разному. На некоторых людей жизненные сложности действуют угнетающе, приводят к ухудшению здоровья. У других те же проблемы способствуют пробуждению скрытых ранее ресурсов, духовному совершенствованию – как бы вопреки экстренным ситуациям.

Ребенок же беспомощен в этих ситуациях, но мудрость взрослых дает ему защиту, так как именно окружающие ребенка взрослые способны создать приемлемые условия для его полноценного развития. Основой такого развития является **психологическое здоровье**, от которого во многом зависит здоровье в целом.

Проблема сохранения психологического здоровья является актуальной. И особенно хорошо, что о его поддержании и формировании рассуждают педагоги - психологи . Через нас, взрослых и семью, ребенок постигает мир, от нас зависит, насколько легко войдет ребенок в сложный взрослый мир.

Главный путь, позволяющий сделать пребывание ученика в образовательном учреждении интересным и желанным - это создание теплой, радушной атмосферы в школе , налаживание положительных взаимоотношений между детьми и взрослыми, интересной учебной среды и вовлечение ребенка в доступные и привлекательные для него разнообразные виды деятельности.

Эффективность педагогического процесса в значительной степени зависит и от правильной организации предметно-пространственной среды.

Действительно, если мы понаблюдаем за детьми, то поймём, что они страдают и теряют здоровье не от самих занятий, а от способа их организации. Ребёнок с рождения, как губка, впитывает всё, что его окружает.

Традиционно уделяя внимание физическому здоровью детей (зарядке, закаливанию, профилактике заболеваемости), педагоги  многих школ до конца еще не осознают значение психического здоровья и эмоционального благополучия детей. А ведь проводя в на уроках большую часть времени и находясь в тесном контакте со сверстниками и взрослыми, дети испытывают серьезные психические нагрузки.

Многим детям свойственно нарушение равновесия и подвижности между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, тревожность, неуверенность в себе.

Следовательно, вся работа по изменению сложившегося положения легла на меня, как на педагога-психолога школы. Моя деятельность связана с преодолением повышенной невротичности, эмоциональной нестабильности, развитием навыков эффективного общения и саморегуляции поведения, формированием подходов к взаимодействию с педагогами и родителями по вопросам охраны психического здоровья детей.

Поэтому учитывая основную цель МКОУ «Ташантинская основная общеобразовательная школа» : **обеспечение благоприятных условий для полноценного развития ребенка как личности***,*передо мной, как психологом, встала задача психологической поддержки детей, направленная на сохранение психологического здоровья в школе . Такая поддержка включает в себя следующие виды работы:

- выявить факторы, которые вызывают стрессовые ситуации и невротические состояния у детей;

- комплектование «группы риска» для коррекционных занятий; проведение занятий;

- создание благоприятного психологического климата в школе и семье;

- применение педагогами здоровье сберегающих технологий в режиме дня и на занятиях.

**Выявление факторов, которые вызывают стрессовые ситуации и невротические состояния у детей.**

Специалистами не разработаны прямые методики, которые позволили бы изучить психическое здоровье. Такие психологи как О.В. Хухлаева, О.Е. Хухлаев, И.М.Первушина, в качестве показателя психического здоровья предлагают использовать степень адаптированности ребенка к социуму и уровень тревожности.

Оценка показателей психологического здоровья проводится нами посредством предварительного тестирования детей, позволяющее выявить личностные нарушения, определить механизмы негативных воздействий на развитие школьников . Уровень развития эмоционально-волевой сферы детей оценивается по Диагностике социальной активности детей дошкольного возраста Маралова В.Г., Диагностике дифференциации Я-концепции ребенка Маралова В.Г., Тесту цветового выбора Люшера М., Опроснику на выявление страхов Захарова А.И., Кинетическому рисунку семьи, Методике исследования эмоционального состояния Дорофеевой Э.Т.

**Комплектование «группы риска» для коррекционных занятий, и проведение занятий.**

Проводимое исследование, целью которого является изучение особенностей психического здоровья развития детей школьного возраста, показывает, что у большинства детей имеются не адекватные проявления эмоционального развития, кроме того, у некоторых школьников отражается негативное отношение к учебной деятельности и проблемы общения со сверстниками. Иногда эти дети склонны к агрессии, замкнутости, повышенной тревожности, робости.  В данном случае, такие реакции являются, своего рода, психологической защитой в социальной среде.

С целью коррекции эмоциональных состояний в учебно-воспитательный процесс введены занятия с психологом. Использую коррекционно-развивающие программы Капской А.Ю., Мирончик Т.Л. «Подарки Феи». Развивающая сказкотерапия для детей, Прудиус К. Сказкотерапия трудного детства. «Сказки с дельфиньего хвоста», Погосовой Н.М. «Погружение в сказку»(для начальных классов).

Главными задачами, которые решает цикл «сказочных» занятий являются обучение искусству расслабления и развитие произвольного внимания. Дети учатся осознавать свои чувства, эмоции, побуждения, устремления и желания, а во-вторых, постепенно овладевают «телесным осознанием».

В процессе групповой работы используются приемы, содержание которых отвечает коррекционным и развивающим задачам программы:

* Ритуалы приветствия и прощания;
* Дыхательные гимнастики;
* Упражнения на развитие психофизической регуляции;
* Упражнения на развитие двигательной координации;
* Динамо - статические упражнения на развитие выразительности мимики и жестикуляции;
* Упражнения и этюды на развитие умений соотносить и отображать эмоциональные состояния;
* Методики и техники по повышению самооценки и уровня социальной компетентности детей в их взаимоотношениях с окружающим миром;
* Методики и техники по развитию умений находить позитивный выход из проблемных ситуаций;
* Релаксация.

Участие в занятиях помогает детям эмоционально разрядиться, сбросить зажимы, отыграть глубоко спрятанные в подсознание страх, беспокойство, они становятся мягче, добрее, увереннее в себе, восприимчивее к миру и людям.

**Создание благоприятного психологического климата в школе и семье.**

Семья является важнейшим институтом становления человека как личности. Именно в ней ребенок получает первый опыт общения, социального взаимодействия. На протяжении какого-то времени семья вообще является единственным местом получения такого опыта. Затем в жизнь ребенка включаются такие социальные институты как детский сад, школа, улица. Однако и в это время семья продолжает оставаться одним из важнейших факторов социализации личности.

Решающим фактором в возникновении невротических состояний у детей является неправильное воспитание.

Выбирая наиболее эффективные методы работы, способствующие сохранению психического и эмоционального здоровья детей, предпочтение отдала следующим формам работы с родителями:

* Психолого-педагогическое просвещение: тематические выступления на родительских собраниях («Психологическое здоровье ребенка в условиях семьи», «Адаптация детей», «Психофизические возрастные особенности развития» (по возрастам), «Кризис 7-ми лет» «Причины детской агрессивности и методы ее устранения» и т.п.), обеспечение специализированной психолого-педагогической литературой, статьи и памятки в родительских уголках по формированию психолого-педагогической культуры родителей;
* Обучающие занятия с целью формирования представлений о методах и приемах взаимодействия родителей с детьми;
* Индивидуальное консультирование по вопросам развития, воспитания и обучения.

Совместно с классными руководителями , проведена работа по созданию в каждой группе д/сада психологических уголков. Материалы для уголков подбирались с учетом их основного назначения:

* Для психологической разгрузки учеников;
* Обучения агрессивных детей способам выражения гнева в приемлемой форме;
* Обучения дошкольников умению владеть собой в различных ситуациях, приемам саморегуляции;
* Обучения детей бесконфликтному общению ;
* Повышения самооценки для тревожных, неуверенных в себе детей;
* Обучения учеников навыкам сотрудничества и согласованным действиям в команде.

На психосоматическое состояние ребенка оказывает влияние эмоциональное состояние педагога, стиль его общения с детьми.

Формы работы, которые я применяю для работы с педагогическим коллективом, предоставили им возможность освоить и внедрить с учениками методические приемы и психокоррекционные методы, способствующие сохранению психического здоровья и предупреждению психоэмоциональных перегрузок у детей:

* Обеспечение условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня : игровое общение; минутки задушевного общения, когда учитель хвалит детей, обсуждает их достижения, читает, играет с ними.
* Применение психолого-педагогических приемов, направленных на блокирование и предупреждение нежелательных аффективных вспышек: релаксационные паузы; психологические настройки для привлечение внимания детей, выравнивания психологического климата в группе, выработки дисциплины; снятие напряженности в организации режимных процессов (профилактика переутомления); использование специальных игр для профилактика конфликтов, которые развивают у детей коммуникативность, навыки сотрудничества, эмоциональность, умение рефлексировать, повышают самооценку.

Таким образом, создание социально-педагогических условий, обеспечивающих гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личностных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в школе , которая способствовала бы формированию навыков эффективного общения со сверстниками и в дальнейшем - успешному обучению в школе, становится одной из главных задач в деятельности педагогов и психологов. Другими словами, в школе должны быть созданы условия, обеспечивающие психологическое здоровье школьника.

Анализ работы по сохранению и укреплению психического здоровья детей нашей школы показали снижение заболеваемости в адаптационный период, снижение  уровня тревожности.

**Список литературы:**

1. Гарбузов В.И. Нервные дети. – М.: Ассоциация советских книгоиздателей, 1990.
2. Капская А.Ю., Мирончик Т.Л. «Подарки фей». Развивающая сказкотерапия для младших школьников. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008.
3. Клаус Фопель. Подвижные игры для детей 6-10 лет. – М.: Генезис, 2005.
4. Никифоров Г.С. Психология здоровья: Учебник для ВУЗов. – СПб.: Питер, 2003.
5. Мухина В.С. Возрастная психология: Учебник для студ.вузов. – 7-е изд. Стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.
6. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье школьников. – 3-е изд. – М.: Генезис, 2010.