***Психологическое здоровье***

Здоровье – это драгоценность и, притом, единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времен, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни.

Актуальность проблемы сохранности здоровья обучающихся сегодня понятна каждому участнику образовательного процесса. По данным министерства образования РФ сегодня среди первоклассников едва ли наберется 15% детей, не имеющих хронических заболеваний на момент поступления в школу, число часто болеющих школьников с 1 по 9 класс возросло за последние два года в 4 раза, при этом количество детей, страдающих нервно-психическими заболеваниями возросло с 15 до 40%.

Школа сегодня – серьезный психогенный фактор, и влияние образовательного процесса на здоровье обучающихся очевидно: понятие синдрома хронической усталости прочно вошло в нашу жизнь, его жертвой все чаще становятся дети, а что говорить о педагогах, которые сегодня в 80% случаев подвержены «профессиональному сгоранию».

Под термином **«здоровье**» Всемирная организация здравоохранения в 1990 году постановила понимать «**не просто отсутствие болезни, а полное духовное и физическое благополучие».**

***Психическое здоровье.***

Современная наука и практика психическое здоровье понимает как отсутствие нарушений психического развития, которое обеспечивает адекватную регуляцию поведения.

Основным критерием психического здоровья является **психическое равновесие**. С его помощью можно судить о характере функционирования психической сферы человека с различных сторон (познавательной, эмоциональной, волевой). Этот критерий органично связан с двумя другими: **гармоничностью организации психики и ее адаптивными возможностями.**

***Психологическое здоровье.***

Понятие достаточно неоднозначное. На сегодняшний день его основу составляет состояние душевного комфорта личности, определяющее успешное развитие адаптивных механизмов.

Этот термин относится **к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа** и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы психического здоровья в отличие от медицинского, социального, философского и других аспектов.

Психологическое здоровье позволяет личности постепенно стать самодостаточной, имеющей собственную точку зрения и внутренние осознанные самоориентиры. Психологическое здоровье предполагает здоровье психическое.

Здоровый человек – это прежде всего человек счастливый, живущий в гармонии с самим собою, не ощущающий внутреннего разлада, защищающийся, но первым ни на кого не нападающий.

А.Маслоу выделяет два составляющих психологического здоровья:

1) стремление людей быть всем, чем они могут, то есть развивать весь свой потенциал через самоактуализацию

2) стремление к гуманистическим ценностям. Самоактуализирующейся личности присущи такие качества, как принятие других, автономия, стойкость, чувствительность к прекрасному, чувство юмора, альтруизм, желание улучшить человечество, склонность к творчеству.

На основе данных определений «здоровья» современные направления науки выделяют 3 основных уровня здоровья:

* Соматический (генетический, биохимический, физический, физиологический, функциональный, психический);
* Психологический;
* Социально-нравственный.

Безусловно, все уровни здоровья взаимосвязаны. Современные исследования в области психологии и медицины доказали психологическую (психосоматическую) природу физических симптомов болезней. Социально-нравственное, духовное здоровье, в свою очередь, тесно связано со здоровьем психологическим и физическим, формируя ту систему ценностей и адаптивных механизмов, которая определяет поведение человека в целом.

Поэтому понимание всеми субъектами образовательной деятельности тесной взаимосвязи и взаимовлияния социально-нравственного, психологического и физического здоровья является одним из условий успешной реализации наших задач.

***Психологическое здоровье школьника –* одно из главных условий образовательного процесса.**

Нервные перегрузки, стрессы, характерные для современного уровня жизни, неблагоприятно сказываются на становление личности ребенка. Незрелость эмоциональной сферы, коммуникативные трудности приводят к нарушению социального поведения, способствуют возникновению эмоциональных кризисов, а неумение малыша выражать свои негативные переживания в социально приемлемой форме могут привести к перенапряжению нервной системы, неврозам и психосоматическим заболеваниям.

Согласно данным Института возрастной физиологии РАН, среди детей, поступающих в 1 класс, свыше 60% относятся к категории риска школьной, соматической и психофизиологической дезадаптации. Из них около 35% имеют очевидные расстройства нервно-психической сферы. Число учащихся начальной школы, не справляющихся с требованиями стандартной школьной программы, за последние 20 лет возросло в 2 – 2,5раза и составило 30% и более.

Не каждому ребенку комфортно от пребывания в школе, от общения с каким-либо учителем и учащимися. Часто нарушаются его права и автономия. Он их порой и не знает, а иногда путает с обязанностями и не может противостоять давлению несправедливых взрослых и сверстников.

Часто школьник живет по двойным стандартам морали и норм поведения, полагая, что ведет себя, «как его учили». Очень часто ученики не умеют адаптироваться в классе, но считают, что иначе и быть не может. Невозможно предугадать, как они будут вести себя в различных условиях.

Высокий уровень патологии школьников указывает на необходимость создания здоровьесберегающей среды в школе:

1. Создание оптимальных внешнесредовых условий в школе (стиль общения педагогов с уч-ся, доступность излагаемого и предъявляемого материала, создание атмосферы заинтересованности и живого поиска знаний, атмосферы психологического расслабления и комфортности);
2. Учет личностных и индивидуальных психических свойств уч-ся (тип темперамента, тип утомления, тип нервной системы, ведущий тип восприятия информации);
3. Допуск вариации уроков по видам деятельности: чередование игр и наблюдений, решение практических задач, психоэмоциональные паузы, свободный творческий труд;
4. Рациональное использование педагогом слов, наглядности и действий на уроке;
5. Поддержка взаимосвязи между учебными предметами.

Все эти необходимые условия способствуют развитию детей, удовлетворяют их эмоциональное благополучие, а, следовательно, удовлетворяют их уровень здоровья (укрепляют физическое и психическое здоровье, формируют желание учиться, развивают ребенка как субъекта отношений с людьми, с миром и самим собой).

***Психолого-педагогический мониторинг***

является важным функциональным компонентом управления целостным образовательным процессом. Понятие «мониторинг» пришло в педагогику и психологию из экологии и социологии, означая **непрерывное слежение за состоянием окружающей среды и социального фона с целью предупреждения нежелательных отклонений по важнейшим параметрам.**

**Психолого-педагогический мониторинг – это форма организации сбора, хранения, обработки информации о деятельности педсистемы, обеспечивающая непрерывное слежение за ее состоянием и прогнозирование ее развития.**

Психологический мониторинг в нашей школе направлен на комплексное динамическое, аналитическое отслеживание процессов, которые определяют уровень развития:

1. познавательной сферы;
2. индивидуально-типологических особенностей;
3. эмоционально-личностной сферы;
4. мотивационно-волевой;
5. сферы межличностных отношений и общения.
6. Психологический климат школы

**Цель** мониторинга заключается в том, чтобы обеспечить эффективное информационное отражение состояния психологического здоровья личности и климата коллектива, использование полученной информации для позитивного развития учащихся, классных и педагогических коллективов, повышение психологической грамотности родителей.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Направление сбора информации | Методы сбора информации | класс | Форма предоставл.  информаци |
| 1 | Готовность к обучению в 1м классе. Адаптация первоклассников. | 1)Изучение материалов индивид. Карт детей, поступивших в школу.  2)Наблюдение  3)Индивидуальное обследование  4)Фронтальное  5)Применение проективных методик | 1 | Аналитическая справка |
| 2 | Готовность к обучению в 5 классе | 1)Уровень тревожности  2)ГИТ  3)Уровень мотивации  4)Проективные методики | 4 | Справка |
| 3 | Адаптация в среднем звене | 1)Уровень мотивации  2)Уровень тревожности  3)Проективные методики | 5 | Аналитическая справка |
| 4 | Обучаемость учащихся | 1)ГИТ  2)Интеллектуальная лабильность  3)Корректурная проба  4)Заучивание 10 слов | 5 - 9 | Справка |
| 5 | Выявление индивидуально-типологических особенностей | 1)Теппин-тест Ильина  2)Опросник ОСТ | 5 - 9 | Справка |
| 6 | Эмоционально-личностная сфера | 1)Тест акцентуаций характера  2)Проективные методики  3)Опросник Айзенка  4)Тест тревожности Филипса  5)Оценка нервно-психического напряжения  6)Наблюдение | 5 -9 | Справка |
| 7 | Межличностные отношения и общение | 1)Тест незаконченных предложений  2)Проективные методики  3)Социометрия | 5 - 9 | Справка |
| 8 | Мотивационно-волевая сфера | 1)Изучение отношений к учебным пре5дметам по Г.Н.Казанцевой  2)Изучение мотивов учебной деятельности А.А.Реана, В.А.Якунина  3)ТМД  4)Наблюдение  5)Опросник Баса-Дарки  6)Тест юмористических фраз | 5 - 9 | Справка |
| 9 | Диагностика профессиональной направленности | 1)Индивидуальная беседа  2)Карта интересов  3)Методика «Мотивы выбора профессии»  4)Тест Д.Голланда  5)Опросник ДДО | 9 | Аналитическая справка |

Взрослый - Ребенок - Родитель

**Группа значимых факторов,** **влияющих на учебную успешность ученика и эмоциональное благополучие ребенка в образовании:**

* Интерес к учебе (желание учиться);
* Объем учебного материала, наличие развивающей образовательной среды;
* Отношение учителя и ученика;
* Интересы и ценности самого ученика;
* Особенности детско-родительских отношений;
* Психологический климат в детском коллективе;
* Вероятность социально неблагополучного влияния.