ЕВЛАМПИЕВА М.В.

|  |  |
| --- | --- |
| Психологическое сопровождение учащихся начальной школы как фактор сохранения психологического здоровья |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | |
| Внимание к вопросам здоровья в последние годы заметно возросло. Закономерно возросло и внимание к здоровью школьников.  Появившееся в последние годы понятие здоровьесберегающие технологии предполагает консолидацию всех усилий школы, нацеленных на сохранение, формирование и укрепление здоровья учащихся.  Задача педагогов школы – полноценно подготовить подростка к самостоятельной жизни, создав все предпосылки для того, чтобы она сложилась счастливо. А без здоровья это недостижимо. Поэтому, обеспечивая охрану здоровья школьников, формируя у них самих культуру здоровья, школа закладывает фундамент благополучия будущих поколений.  Понимание здоровья различно, но в каждом определении упоминается психологическое (духовное) здоровье личности в качестве важного звена в понимании здоровья.  Одним из самых травматичных факторов, оказывающих влияние на ухудшение здоровья школьников, является общая стрессогенная система организации образовательного процесса и проведения уроков многими учителями. До 80% учащихся постоянно испытывают учебный стресс. Отсюда стремительно ухудшающиеся показатели нервно-психического и психологического здоровья.  В отличие от понятия “психическое здоровье” термин “психологическое здоровье” встречается пока не часто. Но в тех случаях, когда человека нельзя однозначно назвать ни здоровым, ни больным, целесообразнее использовать для оценивания состояния здоровья термин “психологическое здоровье”.  Уровень и качество психологического здоровья характеризуются показателями социальной, социально-психологической и индивидуально-психической адаптации личности.  Свои представления о здоровой, зрелой, хорошо адаптированной личности высказывали многие западные ученые, психологи XX века, изучавшие теорию личности в русле психоаналитического и гуманистического направлений. В понятие здоровой личности они вкладывали, по сути, представление о “психологическом здоровье”.  Психология здоровья ставит в центр своего рассмотрения здорового человека, его индивидуальные психологические особенности, ресурсы его психики, позволяющие ему сохранять здоровье при неизбежном воздействии патогенных факторов окружающей среды.  Для школьников таким патогенным фактором является школьный стресс как состояние психоэмоционального напряжения различной продолжительности, который сопровождается ощущением дискомфорта. Важной чертой эмоционального стресса является повышенная тревожность.  Именно тревожность, как отмечают многие исследователи и практические психологи, лежит в основе целого ряда психологических трудностей детства. С одной стороны, дети с выраженной тревожностью считаются наиболее “удобными”: готовят уроки, выполняют все требования педагогов, не нарушают правила поведения; с другой стороны, зачастую это и наиболее “трудные” дети, которые оцениваются как невнимательные, невоспитанные, неуправляемые. Все это служит поводом для обращений к психологу.  У дошкольников и младших школьников тревожность является результатом фрустрации потребности в надежности, защищенности со стороны ближайшего окружения, то есть с близкими взрослыми. У младшего школьника таким близким взрослым может оказаться и учитель.  Младший школьный возраст традиционно считается “эмоционально насыщенным”. Это связано, во-первых, с тем, что с поступлением в школу расширяется круг потенциально тревожных событий, прежде всего за счет оценочных ситуаций; во-вторых, в этом возрасте нарастает организованность в эмоциональном поведении ребенка. Живость непосредственного проявления чувств маленьким школьником является для педагогов не только ценным признаком, характеризующим эмоциональную сферу ученика, но и симптомом, говорящим о том, какие качества эмоциональной сферы надо развивать, а какие необходимо корректировать.  **Результаты эффективности системы сопровождения младших школьников по сохранению психологического здоровья**  **1. Диагностическая работа**  Одним из важных компонентов психологического сопровождения является изучение учащихся начальной школы. Использую методики, позволяющие выделить тревожных детей, изучить личностные характеристики ребенка, оценить самооценку ребенка, его самоощущение в мире:   * тесты цветового выбора М. Люшер; * тесты Тэммл, Дорки, Амен; * проективные методики: “Рисунок семьи”,“Дерево”; * методика А.П. Венгера; * анкета для оценки уровня школьной мотивации учащихся начальных классов Н.Г. Лускановой; * тест школьной тревожности Филлипса; * АСВ; * шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина; * “Карта наблюдений”, предложенная и адаптированная Л.М. Ковалевой.   Представленные методики позволяют проводить диагностику как в групповой форме, так и индивидуально. Методики валидны, надежны. Данные, полученные при групповом исследовании, коррелируют с данными других методик, что позволяет проводить мониторинг возрастного развития детей.  **Результаты диагностико-прогностического скрининга**  **МОУ «Гимназия №125» 2011 г.**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | |  | **1 «А» класс**  **33 ученика** | **1 «Б» класс**  **31 ученик(29уч. исследованы)** | **1 «В» класс**  **31 ученик** | **1 «Г» класс**  **33 ученика** | | **1-я группа: 10-8,5 балла –**  **Высокая возрастная норма** | **55%(18)** | **21%(6)** | **45%(14)** | **21%(6)** | | **2-я группа: 8-6,5 балла – Стабильная середина** | **33%(11)** | **62%(18)** | **29%(9)** | **62%(18)** | | **3-я группа: 6-3,5 балла – «Группа риска»** | **2%(2)** | **17%(5)** | **23%(7)** | **17%(5)** | | **4-я группа: 3-0 баллов – «Беда»** | 0 | 0 | **1%(1)** | **0%** | |  |  |  |  |  |   **2.Развивающая работа**  Развивающая деятельность школьного психолога ориентирована на создание социально-психологических условий для целостного психологического развития школьников. Развивающая работа в большей степени ориентирована на “психологически благополучных” школьников, уровень развития и актуальное состояние которых позволяет им решать достаточно сложные психологические задачи.   1. 4В – Зарипов Ратмир 2. 2А – Ахметзянов Адель 3. 3А – Дискуссия «Что такое дружба? Есть ли она? Нужна ли она?» 4. 4Б – Дискуссия «Что такое дружба? Есть ли она? Нужна ли она?»   **3.Коррекционная работа**  Коррекционная форма позволяет работать с психологическими проблемами, которые выявлены в обучении, поведении, общении или внутреннем психологическом состоянии школьников. Она ориентирована на индивидуальную работу психолога с ребенком.  Коррекционно-развивающая работа рассматривается мною как основное направление работы школьного психолога с детьми. Содержание коррекционно-развивающей работы должно обеспечивать целостное воздействие на личность ребенка во всем разнообразии ее познавательных, мотивационных, эмоциональных и других проявлений.  Основное содержание групповых занятий составляют игры и психотехнические упражнения, направленные на развитие познавательной и эмоционально-волевой сферы, навыков адекватного социального поведения школьников.   1. 1Г – 2. 2Г – 3. 3Г – 4. **Просвещение и психопрофилактика**   Это еще одна традиционная составляющая школьной практики.  Психологическое просвещение в двух руслах: педагогов и родителей.  1. Психологическое просвещение педагогов направлено на создание таких условий, в рамках которых педагоги могли бы получить профессионально и личностно значимое для них знание.  Октябрь 2011г. Выступление на МО учителей начальной школы  «Психолог-учитель-родитель.  2011г. Выступление на педагогическом совете гимназии  «Детский суицид. Профилактическая работа педагога»  Март 2012г. Выступление на МО учителей начальной школы  «Психологическое сопровождение младших школьников как фактор сохранения психического здоровья  2. В своей модели психологического сопровождения младших школьников цель просвещения и консультирования родителей – создание социально-психологических условий для привлечения семьи к сопровождению ребенка в процессе школьного обучения, создание ситуации сотрудничества и реформирования установки ответственности родителей по отношению к проблемам школьного обучения и развития ребенка. |