***ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА – ПСИХОЛОГА***

***ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ***

***Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни,***

***что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.***

**Артур Шопенгауэр**

1. **Актуальность проблемы.** Проблема сохранения здоровья ребенка в процессе школьного обучения имеет многовековую историю. Когда-то еще древние греки высекли на камне: «Хочешь быть здоровым – бегай, хочешь быть красивым – бегай. Хочешь быть умным бегай». Хочется добавить (в реалиях нашего времени): хочешь быть успешным – бегай. Мы, взрослые, ошибочно считаем: для ребенка самое важное – это хорошо учиться. А ведь девять десятых человеческого счастья зависит от здоровья.

Существует более 300 определений здоровья. Здоровье определяется, как:

* состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов;
* как совокупность физических и духовных способностей (жизнеспособность), которыми располагает организм, личность;
* как целостное многомерное динамическое состояние, в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экономической среды, позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции.

Таким образом, понимание здоровья различно, но в каждом определении упоминается психическое (духовное) здоровье личности в качестве важного звена в понимании здоровья.

**Психологическое здоровье.** Следует разделять понятия «психическое здоровье» и «психологическое здоровье».

***Психическое здоровье*** – состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности человека.

Психическое здоровье свидетельствует о наличии душевных сил, необходимых для нормальной жизнедеятельности: человек ясно мыслит, его воля не парализована, он способен контролировать свое поведение, ставить цели, планировать и организовывать свою деятельность и т.п., и является предпосылкой здоровья психологического.

Термин «психологическое здоровье» был введен в научный лексикон И.В.Дубровиной. **Психологическое здоровье -** это состояние, характеризующее процесс и результат нормального развития субъективной реальности в пределах индивидуальной жизни. Максима психологического здоровья есть единство, полнота и цельность жизнеспособности и человечности индивида.

Таким образом, «психологическое здоровье» это более емкое понятие, которое характеризует личность в целом (в отличие от «психического здоровья», которое имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам).

Психологическое здоровье включает в себя разные компоненты жизнедеятельности человека:

* состояние психического развития ребенка, его душевного комфорта;
* адекватное социальное поведение;
* умение понимать себя и других;
* более полная реализация потенциала развития в разных видах деятельности;
* умение делать выбор и нести за него ответственность.

***При организации работы по здоровьесбережению основной задачей является сохранение психологического здоровья всех участников образовательного процесса, в первую очередь, конечно, ребенка.***

К отклонениям в состоянии психического здоровья детей и подростков приводит сочетание неблагоприятных внешних факторов (семейные, школьные, взаимоотношения со сверстниками) с индивидуальной предрасположенностью

К сожалению, одним из самых травматичных факторов, оказывающих влияние на ухудшение здоровья школьников, является общая стрессогенная система организации образовательного процесса. До 80% обучающихся постоянно испытывают учебный стресс (статистические данные).

Интересно, что все факторы, негативно воздействующие на здоровье обучающихся можно разделить на 2 группы:

**Активно обсуждаемые и изучаемые:**

* перегрузка учебных программ, интенсификация учебного процесса;
* несовершенство учебных прграмм и технологий;
* авторитарный стиль преподавания;
* отсутствие индивидуального подхода к обучающимся; использование преимущественно обучающих технологий в ущерб воспитательным;
* недостаток двигательной активности обучающихся;
* неправильное питание обучающихся;
* несоблюдение гигиенических требований в организации образовательного процесса.

**Недостаточно обсуждаемые и изучаемые:**

* недостаточная психологическая культура учебно-воспитательного процесса;
* недостаточная компетентность педагогов, педагогов-психологов в вопросах здоровья и здоровьесберегающих технологий;
* низкий уровень культуры здоровья обучающихся, их неграмотность в вопросах здоровья;
* слабое использование технологий, дающих обучающимся опыт «успеха» и «радости», необходимый для поддержки психологического здоровья и эффективной социально-психологической адаптации в самостоятельной жизни;
* неблагоприятное состояние здоровья учителей;
* недостаточное развитие у учителей личностных качеств, необходимых для реализации здоровьесберегающих технологий (толерантности, доброжелательности, чувства юмора и др.)

Именно с началом системного школьного обучения сама школа оказывает существенное влияние на психосоциальное развитие ребенка. Материально-техническая база школы имеет здесь второстепенное значение. Важнейшую роль играют нравственная атмосфера школы, взаимоотношения между педагогами и учениками, психологический климат, в котором оказывается ребенок.

Высокий уровень патологии среди школьников указывает на ***необходимость создания здоровьесберегающей среды в школе***, а именно***:***

* создание **оптимальных** внешнесредовых **условий в школе** (стиль общения педагогов с обучающимися, доступность излагаемого и предъявляемого материала, создание атмосферы заинтересованности и живого поиска знаний, атмосферы психологического расслабления и комфортности);
* **учет личностных и индивидуальных психических свойств обучающихся** (тип темперамента, тип утомления, тип нервной системы, ведущий тип восприятия информации и пр.);
* допуск вариации уроков по видам деятельности: чередование игр и наблюдений, решение практических задач, психоэмоциональные паузы, свободный творческий труд;
* **рациональное использование педагогом слов, наглядности и действий на уроке**;
* поддержка взаимосвязи между учебными предметами. Подход к обучению должен быть учебно-игровой, трудовой. Обучение в начальной школе - это **проведение интересных и развивающих занятий**;
* **воспитание иммунитета к асоциальному поведению**, рациональное использование поощрений и наказаний;
* **оптимальный двигательный режим,** правильное и витаминизированное питание, соблюдение санитарно-гигиенических норм, формирование здорового образа жизни.

*Все эти необходимые условия только 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 с самим собой).*

**Содействие в формировании здоровьесберегающей среды в своей школе, его активное включение в те или иные формы работы по сохранению и укреплению здоровья всех участников образовательного процесса – основная задача педагога – психолога школы.**

1. **Организация работы педагогов – психологов в МБОУ «СОШ № 9» по здоровьесбережению.**

В нашей школе проделана определенная работа по внедрению здоровьесберегающих технологий и решению других важных задач по воспитанию, развитию и оздоровлению школьников в рамках осуществления работы по реализации программы «Здоровое детство».

***Цель программы:*** сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов. Формирование у школьников навыков организации здорового образа жизни посредством развития здоровье сберегающей и здоровье формирующей среды в образовательном учреждении.

Для реализации этой цели необходимо решение следующих задач:

* формирование у школьников через цикл учебных дисциплин и внеурочных форм деятельности системы знаний о здоровье человека и здоровом образе жизни, мотивации на сохранение своего здоровья и здоровья окружающих людей;
* осуществление медико-физиологического и психолого-педагогического мониторинга состояния здоровья обучающихся, создание информационного банка «Состояние здоровья обучающихся»;
* разработка и внедрение системы оздоровительных, профилактических и коррекционных мероприятий;
* содействие формированию мотивации ЗОЖ у родителей и учителей как модераторов здорового образа жизни у школьников, сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса;
* методическое обеспечение психологической составляющей процесса формирования ценностного отношения к здоровью (психолого-педагогическое просвещение родителей и педагогов, разработка анкет, использование СМИ);
* разработка, апробация и обобщение конкретных технологий по минимизации рисков в сфере здоровья у учащихся.

Работа в рамках реализации данной программы, осуществляется и педагогами – психологами по основным направлениям своей деятельности:

***Психологическая диагностика***

Одним из важных компонентов психологического сопровождения работы по здоровьесбережению является изучение обучающихся начальной школы, позволяющее выделить тревожных детей, изучить личностные характеристики ребенка, оценить его самооценку и самоощущение в мире:

а) изучение успешности адаптации первоклассников к школьному обучению;

б) изучение школьной мотивации обучающихся начальной школы;

в) выявление индивидуальных особенностей ребенка, его темперамента, характера, восприятия им учебного материала, когнитивных характеристик, уровня тревожности, эмоционального напряжения. Как правило, данные исследования проводятся по необходимым показателям, а также по запросам педагогов, родителей и администрации;

г) участие в проведении мониторинга здорового образа жизни: анализ компонентов психологического и социального здоровья обучающихся (начальная школа), изучение мнения обучающихся, педагогов и родителей по вопросам ЗОЖ (мотивация на ЗОЖ).

По результатам проведенной диагностики выделяется «группа риска». С детьми данной группы проводятся занятия на снятие напряжения, формирование эмоциональной устойчивости. Проводится беседа с учителями обучающихся, определяется маршрут их дальнейшего педагогического сопровождения. Даются рекомендации родителям.

***Коррекционно – развивающая работа (групповые и индивидуальные занятия)***

Данная деятельность психолога ориентирована на создание социально – психологических условий для целостного психологического развития школьников.

Следует отметить, что развивающая работа в большей степени ориентирована на «психологически благополучных» школьников, уровень развития и актуальное состояние которых позволяет им решать достаточно сложные психологические задачи. Чаще всего, это групповая работа с обучающимися, традиционно направленная прежде всего на познавательную, эмоционально-личностную, социальную сферы. В рамках данных занятий педагог – психолог способствует развитию когнитивные и коммуникативные умения и навыки, улучшению самооценки обучающихся, содействует формированию у обучающихся эмоциональной рефлексии.

а) спецкурс «Школа здоровья»;

б) развивающие занятия с первоклассниками. Психологический кружок: «Королевство внутреннего мира»;

в) игровые занятия в «Школе будущего первоклассника»;

г) адаптационные часы для первоклассников в рамках программы «Я в школе». Адаптационные часы способствуют положительной мотивации к обучению, устранению страхов перед школой и учителями и, как следствии, избегание стрессовых ситуаций для обучающихся.

Коррекционная форма работы позволяет работать с психологическими проблемами, которые выявлены в обучении, поведении, общении или внутреннем психологическом состоянии школьников. Она более ориентирована на индивидуальную работу психолога с ребенком. Именно при индивидуализация занятий возможно должным образом учитывать состояние физического здоровья ребенка, его индивидуальные возможности и способности.

а) индивидуальные занятия по развития познавательных процессов (компьютерные технологии);

б) занятия на логотренажере;

в) индивидуальные занятия – беседы «Если что-то не сложилось ….». Следует помнить, что младшие школьники еще не могут объяснить, что именно их тревожит, в чем они испытывают затруднения.

Цель данных занятий: помощь ребенку в актуализации его эмоциональных и интеллектуальных ресурсов, способствовать …

***Психологическая профилактика и просвещение***

Работа по данному направлению ведется в трех руслах:

1. Психопрофилактическая работа с обучающимися по привитию знаний по ЗОЖ
2. Психопрофилактическая работа с педагогами («Здоровый учитель – здоровый ученик»).

Психологическое просвещение педагогов направлено на создание таких условий, в рамках которых педагоги могли бы получить профессионально и личностно значимые для них знания, поэтому психологическое просвещение педагогов происходит через:

а) индивидуальные беседы с педагогами (группами педагогов);

б) тренинговые занятия для педагогов, направленные на профилактику профессионального выгорания «Успешный учитель»;

в) психологические занятия «Учителя и ученики - искусство диалога»;

г) выступления на педагогических советах, ШМО по проблемам: «Психологическая адаптация первоклассников. Факторы успешной адаптации», «Время кризиса (переход из начальной школы в среднюю)». «Психологический климат в классе. Почему это важно?»

3) Психопрофилактическая работа с семьей.

**Работа по программе «Мудрое родительство»** (фрагменты фильма);

4) Тематические публикациив газете Новомосковская правда, на школьном сайте.

***Технологии и методы психологической работы***

***по сохранению здоровья учащихся***

Бесспорно доказанным фактом является то, что вовремя начатая профилактика эффективнее любого метода лечения. Именно психолог может сделать для здоровья ребенка больше, чем любой врач. В его арсенале есть множество методик, способных вывести человека из стрессового состояния, снять внутреннее напряжение. Выявить возможности появления более оптимистического взгляда на жизненную ситуацию и т.д.

***Здоровьесберегающие технологии.*** Данное понятие объединяет в себе все направления деятельности образовательного учреждения по формированию, сохранению и укреплению здоровья обучающихся (и деятельности педагога – психолога в том числе).

**Цель здоровьесберегающих технологий** - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания и умения по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Показания**

Спектр проблем, при решении которых могут быть использованы здоровьесберегающиие техники, достаточно широк:

* внутри- и межличностные конфликты,
* кризисные состояния (в т.ч. возрастные кризисы)
* травмы
* потери
* постстрессовые расстройства
* невротические расстройства
* психосоматические расстройства
* развитие креативности
* развитие целостности личности
* обнаружение личностных смыслов через творчество…

Психологическая деятельность подразумевает применение следующих технологий:

**Арт – терапия** – одно из направлений психологической работы

(точнее ряд направлений), связанный с творчеством, естественный и бережный метод исцеления и развития души через художественное творчество. Направления арттерапии (арт психология) соответствуют видам искусств, а разнообразие техник практически неограничено.

Арт-терапия - это развитие креативности, развитие и гармонизация личности, помогающие при решении любых проблем. Любой человек способен выразить себя, свои чувства и свое состояние мелодией, звуком, движением, рисунком. Случается так, что для некоторых людей - это единственный способ дать миру знать о себе, заявить о себе как о творческой личности. Предоставить такую возможность всем нуждающимся – задача арттерапии. Метод не имеет ограничений и противопоказаний.

**Музыкотерапия** – это целенаправленное применение музыки или музыкальных элементов для достижения терапевтических целей, а именно, восстановления, поддержания и содействия психическому и физическому здоровью. Гармонизирующее действие музыки, спокойствие ее устойчивых и уравновешенных сил еще много лет назад применялось целителями в качестве терапевтического средства. С помощью музыки возможно:

а) расслабление и успокоение (применяется музыка Шопена, Шуберта);

б) активизация эмоциональной сферы (музыка Чайковского, Моцарта);

в) философское настроение (фуги Баха);

г) призыв к действию (музыка Бетховена, Вагнера);

д) коррекция эмоционального состояния (мелодии со всевозможными звуками природы: пением птиц, шумом дождя и другие).

**Ароматерапия** (бытовая) – применение душистых веществ для релаксации и в эстетических целях. Критерии подбора аромата: «одобрение запаха», соблюдение дозировки, отсутствие аллергии к аромату. При применении эфирных масел целесообразно использовать ароматическую лампу и следующие ароматы:

а) антидепрессанты: жасмин, лаванда, сандал;

б) при переутомлении: апельсин, эвкалипт, ель;

в) при страхе и плаксивости: роза, мандарин, корица и т.д.

**Цветотерапия** – использованием цветовой визуализации, воздействие цветом:

а) при депрессии: желтый, оранжевый цвета;

б) при тревожности: синий, зеленый цвета;

в) для снятия страха: зеленый, розовый, голубой цвета

**Сказкотерапия**

Если попытаться найти в информационных источниках определение сказкотерапии, то возникнут определенные сложности. Это будет связано с тем, что в различных контекстах, этот термин используют по-разному. Сказкотерапию используют и в воспитании, и в образовании, и в развитии, и в тренинговом воздействии, и как инструмент психотерапии. Это один из наиболее эффективных методов работы с детьми, испытывающими те или иные эмоциональные и поведенческие затруднения. Процесс сказкотерапии позволяет ребенку актуализировать и осознавать свои проблемы, а также увидеть различные пути их решения.

**Танцевальная терапи**я – использование танцевальных движений или имитаций под музыку для снятия мышечных зажимов.

**Телесная терапия** является сравнительно молодым и перспективным направлением современной психологии (методы работы с телом, целью которых является улучшение телесного и душевного самочувствия).

«В здоровом теле - здоровый дух» - это выражение известно многим.

Тело является продолжением нашей психики. Обычно проблемы, связанные с психическим здоровьем, начинаются с физического или эмоционального стресса. Все наши мысли и действия запечатлеваются в теле. Постепенно накапливается усталость и стрессы, из-за чего происходит блокировка энергии, возникают телесные зажимы, что неизбежно приводит к болезни.

Телесно-ориентированная психотерапия, или как ее часто называют - телесно-фокусированная (соматическая) терапия ориентирована на осознание и "освобождение" тела, познание его биологических и социально обусловленных реакций, возврат к собственному телу и открытие в себе первичных импульсов, работу через изменения тела с состояниями сознания, достижение целостности в реагировании и проживании настоящего момента.

**Психогимнастика -** метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов. Это эффективное средство оптимизации социально перцептивной сферы личности, так как позволяет обратить внимание на "язык тела" и пространственно-временные характеристики общения.

**Игровая терапия —** метод воздействия на детей и взрослых с использованием игры.

**Фототерапия —** набор психотехник, связанных с лечебно-коррекционным применением фотографии, её использования для решения психологических проблем, а также развития и гармонизации личности.

**Песо́чная терапи́я** — один из методов психотерапии, возникший в рамках аналитической психологии. Это способ общения с миром и самим собой; способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития.

**Коллажирование.** Одной из разновидностей арт-технологий является техника коллажирования, которая состоит в прикреплении (приклеивании) к какой-либо основе разнообразных материалов, отличающихся от нее по цвету и фактуре.

Коллажирование, как и любая визуальная техника, дает возможность раскрыть потенциальные возможности человека, предполагает большую степень свободы, является безболезненным методом работы с личностью, опирается на положительные эмоциональные переживания, связанные с процессом творчества. Кроме того, при изготовлении коллажа не возникает напряжения, связанного с отсутствием у участников художественных способностей, эта техника позволяет каждому получить успешный результат. Коллажирование позволяет определить существующее на данный момент психологическое состояние человека, выявить актуальное содержание его самосознания, его личностные переживания.

**Релаксация (релаксационные упражнения)** - прекрасное средство против стресса. Релаксация способствует снятию мышечных зажимов.Релаксация экономит силы, которые обычно человек тратит на напряжение мышц и которые нет нужды задействовать в данный момент. Эту энергию лучше использовать на более важные вещи.

Важно помнить: владение любой из техник релаксации поспособствует в десятки раз быстрее справиться с последствиями стресса, но не поможет не испытывать стресса вовсе.

Выбор методов работы зависит об возможностей педагога – психолога, уровня его квалификации.

Данные психологические методики являются:

- являются краткосрочными и эффективными;

- универсальными как при индивидуальной, так и при групповой работе;

- могут применяться как для учеников, так и для учителей;

- создают эмоционально-психологический климат в группе;

- способствует улучшению качества образования.

Часто данные методики используются в комплексе.