ГБОУ НСО «САКК им. А.И. Покрышкина (школа-интернат)»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ЧТЕНИЯ

Активизация системы общенациональных ценностей и приоритетов через образовательную систему (ФГОС второго поколения) – духовно-нравственное развитие и воспитание кадет в период школьного обучения и становление их гражданской идентичности.

**Тема: Компетентностное отношение подростков к физическому и психологическому здоровью как к собственному так и других людей.**

Выполнил:

Методист Н.Д. Харлашкина

НОВОСИБИРСК

2021

Притча. Бог создал человека из глины, и остался у него небольшой неиспользованный кусочек . «Что бы еще вылепить?»,- спросил Бог. «Вылепи мне счастья!»,- попросил человек! Ничего не ответил Бог. И только положил в руку человека кусочек неиспользованной глины.

**Компентностное отношение к физическому и психологическому здоровью, как с собственному так и других людей.**

Здоровье – понятие многоплановое. Это и высокий уровень приспособленности к условиям жизни, высокая работоспособность. Комфортное психологическое самочувствие, толерантные социальные условия.

От чего зависит здоровье человека? По расчетам ученых. На 20% здоровье зависит от наследственных факторов., на 20% от состояния окружающей среды, на 10% от медицины, на 50% от способа жизни человека.

**Психологическое здоровье** – основа жизнеспособности ребенка, которому в процессе детства и отрочества приходится решать отнюдь непростые задачи своей жизни: учиться владеть собственным телом и собственным поведением, учиться жить, работать, нести ответственность за себя и других, осваивать систему научных знаний и социальных навыков, развивать свои способности и строить образ «Я». Поскольку психологическое здоровье – условие жизненной успешности и гарантия благополучия человека в жизни, очевидно, и родителям, и педагогам стоит быть «начеку». Сегодня психологическое здоровье и психологическая безопасность школьников становится обязательным целевым ориентиром в работе каждого образовательного учреждения и учителя, показателем достижения ими современного качества образования, соответствие новым Федеральным государственным образовательным стандартам второго поколения.

**Всероссийская организация здравоохранения выделяет следующие критерии психического здоровья:**

* осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»
* чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях
* критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам
* соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям
* способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами
* способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы
* способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств

Психологическое здоровье, психическое здоровье — это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования.

Психическое здоровье имеет важнейшее значение для нашей коллективной и индивидуальной способности в качестве разумных существ мыслить, проявлять эмоции, общаться друг с другом, зарабатывать себе на пропитание и получать удовольствие от жизни. Учитывая этот факт, укрепление, защита и восстановление психического здоровья могут восприниматься индивидуумами, сообществами и содружествами во всем мире как действия, имеющие жизненно важное значение.

М. Джехода выделяет 6 аспектов психического здоровья:

1) позитивное отношение к себе;

2) оптимальное развитие, рост и самоактуализация личности;

3) психическая интеграция;

4) реалистическое восприятие окружения;

5) умение адекватно влиять на окружение;

6) личностная автономия.

Здоровье человека с позиции гуманистической психологии.

Известный психолог А. Маслоу психическое здоровье рассматривает как следствие полной удовлетворенности. Согласно его мнения, здоровый человек - это счастливый человек, который живет в гармонии с самим собой, не ощущает внутреннего дискомфорта.

Психически здоровым людям, по мнению А. Маслоу:

* Любить и быть любимыми.
* Отсутствие подозрительности.
* Доверие в отношениях.
* Взаимная забота и ответственность.
* Внутренняя гармония.
* Жизнерадостность.

В настоящий момент в воспитательной составляющей образования существует необходимость вырабатывать у учащихся, кадет определенные компетенции в области составляющих здоровье человека будь то:

- физическое здоровье- индивидуальные особенности организма человека , красота, сила, выдержка, генетическая наследственность, уровень физического развития органов и функциональных систем, отсутствие или наличие телесных отклонений или болезней.

- интеллектуальное здоровье- способность находить необходимую информацию, усваивать новые знания, использовать их, принимать важные решения.

- эмоциональное здоровье-умение адекватно переживать то, что с ним происходит, понимать эмоции и чувства других, управлять своими эмоциями, быть эмоционально уравновешенными.

- психическое здоровье- умение приспосабливаться в любых изменчивых условиях жизни, развиваться и совершенствоваться.

-социальное здоровье- способность строить и поддерживать позитивные отношения с окружающими людьми.

-духовное здоровье- ценности, принципы, идеалы, мировоззрение, убеждения, которые нужно не только осознавать ,провозглашать, но и активно внедрять в жизнь.

Психически здоровый подросток, это человек, который:

* Имеет адекватный возрасту уровень зрелости познавательной, эмоционально - чувственной и волевой сфер личности;
* умеет управлять своим поведением;
* выбирает жизненные цели и разумно планирует их достижение;
* способен к личностному и социальному оптимизму;
* получает удовольствие от деятельности, личной и общественной жизни, общения, созерцания картин природы;
* готов к восприятию прекрасного, комического и трагического;
* умеет адаптироваться в микросоциальных отношениях.

К числу патогенных факторов современной школы относятся:

* Школьный стресс: физиологический, информационный, коммуникативный, психологический (эмоциональный).
* Неудовлетворительное физическое развитие и хроническая гиподинамия.
* Кислородное и «солнечное» голодание.
* Другие «профессиональные» заболевания школьников: понижение зрения, сколиоз, частые простудные заболевания.
* Дидактогения. Дидактогения – это особенного рода психическое состояние учащегося, которое развивается на фоне неверного, нетактичного, негативного отношения к нему педагога, либо иного лица, оказывающего воспитательное воздействие (тренера, руководителя). Понятие «дидактогения» было введено в практику психологии и педагогики психогигиенистом К.И. Платоновым.

**Эмоциональная компетентность и психологическое здоровье.**

Педагогическая практика создания психологического здоровья подростка доказывает, что именно эмоции в реальной жизни ответственны за принятие решений даже когда мы убеждены в обратном.

\* Американский психолог Дэниел Гоулман определяет - 33 % успешности в любой деятельности – это познавательный интеллект, а успех эффективного управленца на 85 процентов определяется уровнем развития эмоциональной компетентности. (EQ)

Влияние эмоций на ассоциативные процессы, восприятие, внимание, память доказана учеными и исследователями, но в большей степени всегда привлекала взаимосвязь эмоций и интеллекта. Выделяют особый тип интеллекта – **эмоциональный интеллект** и как следствие развития - **эмоциональная компетентность**.

**Эмоциональный интеллект** — способность человека оперировать эмоциональной информацией, то есть той, которую мы получаем или передаем с помощью эмоций.

\*<https://experimental-psychic.ru/test-na-ehmocionalnyj-intellekt-holla/> Тест на эмоциональный интеллект ХОЛЛА

Эмоционально интеллектуальные подростки могут хорошо владеть собой и эффективно налаживать взаимодействие с окружающими. От понимания эмоций и умения управлять ими во многом зависит успех в учебе, профориентации, счастье в личной жизни.

В современной педагогике компетентность это не только наличие знаний и опыта, а и умение распорядиться ими при выполнении своих функций.

Как развивать эмоциональную компетентность у подростков? Работать с - базовыми составляющими эмоциональную компетентность(понимание и управление)

Рефлексия, самосознание или понимание себя-

Способность различать интерпретировать собственные чувства, эмолции, настроение, порывы, а также их влияние на других людей.

Саморегуляция

(самоконтроль) – способность контролировать и направлять в желаемое русла собственные импульсы и порывы, а также их влияние на других людей

Регуляция отношений

(социальная умелость)-

Умение находить общий язык с другими, поддерживать отношения вне зависимости от изначальной предрасположенности к этому

Эмпатия

Способность понимать эмоциональное состояние других и взаимодействовать с ними с учетом их эмоциональных реакций

Концепция эмоциональной компетентности опирается на современные исследования мозга в области нейрофизиологии. Существуют веские причины почему эмоции так важны и сильны. Они крайне важны для выживания, поскольку именно через эмоции мозг предупреждает нас об угрозе в критической ситуации и предлагает план незамедлительного действия: бороться, бежать, замереть. С точки зрения эволюции разум - итог действия лимбической системы мозга: он получает от нее приказания в стрессовых ситуациях. Эти эмоции приводятся в действие миндалевидным телом-частью лимбической доли мозга, которая ежесекундно отслеживают, что с нами происходит.



Любая информация из внешнего мира сначала попадает в миндалевидное тело- «Эмоциональный мозг» и только потом в «думающий». Причем миндалевидное тело может счесть внешнее событие требующим немедленного ответа. И пока, неокортекс думает, миндалевидное тело уже реагирует и возникает эмоция. На логическом уровне человек еще не успел осознать, переваривая массив информации. Иногда видимой информации недостаточно, но миндалевидное тело сигнализирует нам: нами манипулируют, нам лгут, нам хотят причинить вред и т.п. Причем на угрозу личности миндалевидное тело реагирует точно с такой же интенсивностью, как и на физическую угрозу нашей жизни. Важнейшей особенностью лимбической системы является ее открытость при этом состояние открытых систем сильно зависит от внешних источников.

Открытость системы ученые характеризуют как “межличностную лимбическую регуляцию”, с помощью которой человек передаёт сигналы, способные изменить уровень гормонов, функции сердечно-сосудистой системы, ритм сна и даже характер иммунной защиты в организме другого человека. Одним словом происходит наложение физиологии одного человека на другого, а раз другие люди могут менять нашу физиологию, значит, они же меняют наши эмоции.

**Воспитательные пометки по эмоциональному интеллекту**

Сила успешного подростка, «лидера» заключается Не в превосходно развитом академическом интеллекте, а в способности «зажигать» сверстников - вызывать в них готовность к действию, пробудить лучшие чувства.

Существует необходимость создания в подростковом сообществе эмоция интереса, выявляя индивидуальные интересы личностей и четко обозначая «большие», профессиональные цели, которых необходимо добиваться.

Следует приветствовать развитие работы подростков в команде

Давать возможность принимать самостоятельные решения, проявлять инициативу

Работать над психологической устойчивостью и жизнеспособностью при наличии внешних стрессоров

Расширять баланс гармонии и духовности личности (искусство и музыка например, «Лунная соната» Бетховена чудесно снимает нервозность, напряжение, служит для человека немедикаментозным транквилизатором, математика в помощь)

Необходимо учитывать, что физиологические характеристики собеседников через 15 мин взаимодействия начинают сближаться «зеркально отражаться».

Гнев и обида во время конфликта взаимно отражаются и накапливаются.

Чем выше сплоченность группы- тем выше скорость передачи информации

Психологическое здоровье препятствует утомлению, связанному с умственным трудом.

Расширять сферы деятельности, где подростку не надо экономить, скрывать эмоции (творческие мастерские, творческие отчеты, сочинения на тему и т.д.)

Минимизировать негативные переживания, их интенсивность и длительность, выводить подростка на решение любой ситуации в положительном контексте.

Использовать смехотерапию.

Исследования показали, что смех может вылечить от всех болезней- причем не только психологических проблем или неврозов. Смех снижает выработку стрессовых гормонов, нормализует давление, повышает иммунитет. Последние исследования показали, что смех резко активизирует мозговую деятельность и является надежным обезболивающим способом. Когда человек смеется, работают приблизительно 80 мышц тела. Одна минута смеха равна 45 минутам выполнения физич. упр. и продолжает жизнь на время ( по разным данным) от 15 до 60 минут.

Использовать в образовательной деятельности подростков упражнений на релаксацию для снятия эмоционального напряжения

Одним из способов снятия эмоционального и умственного напряжения является ароматерапия ( аромомасла, сухая фитоингаляция в форме подушечек- саше) и арттерапия ( для демонстрации используем аромолампу с лавандовым маслом).

***Эмоции не просто влияют на мышление, но и являются его обязательным компонентом. Эмоциональная компетентность подростков непрерывно меняется в ходе онтогенеза и является одним из основных факторов жизненных достижений. Ключевые характеристики психологического здоровья: стрессоустойчивость, баланс и духовность.***

Обсудите с детьми высказывания

* Люби жизнь - она прекрасна.
* Цени правду - она бесценна .
* Цени время - его не вернешь.
* Будь всегда самим собой - простота всегда является признаком великого разума.
* Думай, что говоришь, и говори, думая. Слово- великое оружие, если уметь его правильно использовать.
* Умей слушать - в речи отражается душа человека.
* Смотри сердцем - только сердце способно чувствовать истину.
* Умей быть благодарным - это дорога к сердцу человека.
* Не спеши с выводами. В народе говорят: «Поспешишь- людей насмешишь».
* Прислушайся к советам мудрецов- это неисчерпаемый источник духовных сокровищ.
* Не смотри вслед злу - оно заразное. Совесть не принимает компромиссов.
* Люби людей- ты один из них.
* Чаще улыбайся- это солнечное сияние для твоего окружения.
* Цени свое доброе имя- это твоя надежная защита.

Литература:

1.[http://29apnd.ru/plan-meropriyatij-po-provedeniyu-vsemirnogo-dnya-psixicheskogo-zdorovya-2018.html#m...](http://29apnd.ru/plan-meropriyatij-po-provedeniyu-vsemirnogo-dnya-psixicheskogo-zdorovya-2018.html#more-13370)

2.https://spravochnick.ru/pedagogika/didaktogeniya/ .

3.https://spravochnick.ru/pedagogika/didaktogeniya/

4.Педагогикаи психология правоохранительных органах, 2011, №2(45)

5.Балтийский гуманитарный журнал, 2014 №1(76-79)

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Новосибирской области «САКК им. А.И. Покрышкина (школа-интернат)»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ЧТЕНИЯ

Активизация системы общенациональных ценностей и приоритетов через образовательную систему (ФГОС второго поколения) – духовно-нравственное развитие и воспитание кадет в период школьного обучения и становление их гражданской идентичности.

**Тема: «Гражданско-патриотическое направление воспиательной работы с кадетами. «Мы сами должны защитить свою Победу!» Общая ответственность перед историей и будущим».**

Выполнил:

Тьютор Олег Октябринович

Мумиков

НОВОСИБИРСК

2021

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Новосибирской области «САКК им. А.И. Покрышкина (школа-интернат)»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ЧТЕНИЯ

**Тема: «Особенности социально-психологической адаптации подростков в кадетском корпусе»**

Выполнил:

Педагог-психолог

Константин Владимирович Воболис

НОВОСИБИРСК

2021