

**Психологическое здоровье детей
как цель и критерий успешности работы
образовательного учреждения
(семинар для педагогов)**

План проведения

1. Информационная часть.

- 1.1 Психологическое здоровье ребенка.
- 1.2 Специфика психологического здоровья ребенка.
- 1.3 Факторы риска психологического здоровья детей.
- 1.4 Психологическая поддержка детей в образовательном учреждении.

2. Практический инструментарий.

- 2.1 Упражнения на саморегуляцию для педагогов.
 - 2.2 Упражнения на саморегуляцию для детей.
3. Рефлексия. Обратная связь. Подведение итогов.

1. Информационная часть.

1.1 Психологическое здоровье человека.

Сегодняшняя тема, несомненно, актуальна. И особенно хорошо, что о поддержании и формировании психологического здоровья рассуждают педагоги образовательного образования – люди, окружающие ребенка с первых его шагов. Через нас, взрослых, ребенок постигает мир, от нас зависит, насколько легко войдет ребенок в сложный взрослый мир. Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного развития ребенка в процессе его жизнедеятельности.

Сегодня не вызывает сомнения тот факт, что практически все дети требуют той или иной психологической поддержки, поскольку находятся под воздействием ряда неблагоприятных факторов. В современной российской действительности мы живем в условиях недостатка (а иногда) отсутствия материальных и духовных ресурсов, необходимых для выживания, полноценного развития и социализации детей. Это может приводить к ухудшению здоровья детей – психического, физического и социального.

В энциклопедическом словаре медицинских терминов понятия «**психическое здоровье**» нет, есть просто слово «здоровье», и им обозначается состояние полного душевного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Отличие психологического здоровья от психического, главным образом заключается в том, что психическое здоровье имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам, а психологическое – относится к личности в целом и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы психического здоровья в отличие от медицинского аспекта.

Термин «психологическое здоровье» был введен в научный лексикон не так давно автором Дубровиной, которая считает, что психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Неоспорима и связь психологического здоровья с физическим.

- **Что характеризует, по-вашему, психологически здорового человека? (Ответы участников семинара.)**

В качестве иллюстрации можно привести результаты исследования Джюэтта, изучавшего психологические характеристики людей, благополучно доживших до 80-90 лет. Оказалось, что всем им характерны следующие качества: оптимизм, эмоциональное спокойствие, способность радоваться, самодостаточность и умение адаптироваться к сложным жизненным обстоятельствам.

Если составить обобщенный портрет психологически здорового человека, то мы увидим спонтанного, творческого, жизнерадостного, веселого, открытого, познающего себя и окружающий мир человека не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. Он находится в постоянном развитии и способствует развитию других людей. Такой человек берет ответственность за свою

жизнь прежде всего на себя и и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом. Это человек, находящийся в гармонии с самим собой и окружающим его миром.

Таким образом, можно сказать, что ключевым словом для описания психологического здоровья является слово «гармония». Это гармония между различными аспектами: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими.

Все вышесказанное мы относим к человеку взрослому, конечно же, психологическое здоровье детей имеет свою специфику.

1.2 Специфика психологического здоровья ребенка.

Условно состояние психологического здоровья ребенка можно разделить на *три уровня*:

- *К высокому уровню* – креативному – можно отнести детей с устойчивой адаптацией к среде, наличием резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности. Такие дети не требуют психологической помощи.

- *К среднему уровню* – адаптивному – отнесем детей в целом адаптированных к социуму, однако имеющих некоторую повышенную тревожность.

- *К низкому уровню* – дезадаптивному – отнесем детей, чей стиль поведения характеризуется, прежде всего, стремлением приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб своим желаниям и возможностям, или, наоборот, используя активную наступательную позицию, подчинить окружение своим потребностям. Дети, отнесенные к данному уровню психологического здоровья, требуют индивидуальной психологической помощи.

1.3 Факторы риска психологического здоровья детей.

Для эффективного её оказания необходимо определить факторы риска.

Их можно разделить на две сносные группы: средовые (все, что окружает ребенка) и субъективные (его индивидуальные личностные особенности).

- **Что можно отнести к средовым? Субъективным факторам?** (Ответы участников семинара.)

К средовым факторам можно отнести неблагоприятные семейные условия и неблагоприятные условия, связанные с детским учреждением. В детском учреждении психотравмирующей может стать ситуация первой встречи с учителем, которая во многом определит последующее взаимодействие ребенка с взрослыми. Для примера: проведенные исследования показали, что педагог обычно не замечает 50% направленных к нему обращений детей. С одной стороны, это может привести к росту самостоятельности ребенка, снижению его эгоцентризма. С другой – к фрустрации потребности безопасности, развитию тревожности, психосоматизации ребенка. Кроме того, в школе ребенок получает возможности появления конфликтных отношений со сверстниками, что нарушает эмоциональный комфорт, тормозит формирование его личности.

К внутриличностным (субъективным) факторам относятся характер, темперамент, самооценка. Учет индивидуальных особенностей ребенка при построении работы, особенно оздоровительной, создаст благоприятную почву для эффективного созидания психологического комфорта и формирования психологического здоровья каждого конкретного ребенка.

В целом можно сделать вывод, что психологическое здоровье формируется при взаимодействии внутренних и внешних факторов. Основным условием нормального психосоциального развития (помимо здоровой нервной системы) признается спокойная и доброжелательная обстановка, создаваемая благодаря постоянному присутствию родителей или учителей, которые внимательно относятся к эмоциональным потребностям ребенка, беседуют и играют с ним, поддерживают дисциплину, осуществляют необходимое наблюдение за ребенком. Следует предоставлять ребенку больше самостоятельности и независимости.

1.4 Психологическая поддержка детей в образовательном учреждении.

Задачи психологической поддержки детей:

- 1) Обучение положительному самоотношению и принятию других людей.
- 2) Обучение рефлексивным умениям (умение осознавать свои чувства, причины поведения).
- 3) Формирование потребности в саморазвитии (умение находить в трудных ситуациях силы внутри себя).

Эти задачи могут реализовываться на групповых занятиях с детьми.

Исходя из задач, система работы по формированию психологического здоровья будет состоять из следующих этапов:

- 1) Диагностика тревожности и адаптированности детей к школе и семье, наблюдение за воспитанниками и последующее определение их уровня психологического здоровья.
- 2) Включение детей, отнесенных ко второму уровню психологического здоровья, в еженедельные групповые занятия профилактической направленности.
- 3) Подключение детей, отнесенных к третьему уровню психологического здоровья, к коррекционной работе с привлечением родителей к индивидуальному консультированию.

***Рекомендации педагогам образовательного учреждения
в сфере профилактики формирования психологического
неблагополучия в развитии ребенка:***

- Создавайте в учреждении спокойную, жизнерадостную обстановку.
- Проявляйте искренний интерес к личности каждого ребенка, его состоянию, настроению.
- Организовывайте жизнедеятельность детей, таким образом, чтоб у них накапливался положительный опыт добрых чувств.
- Собственным поведением демонстрируйте уважительное отношение ко всем детям.
- В ходе обучающих занятий учитывайте возрастные особенности и интересы детей.
- Создавайте условия для формирования у детей положительных взаимоотношений со сверстниками, привязанности и доверия ко взрослым.
- Учите детей осознавать свои эмоциональные состояния, настроения и чувства окружающих людей.
- Учите детей устанавливать связь между поступками, событиями, настроением и самочувствием людей.
- При организации взаимодействия чаще пользуйтесь поощрением, поддержкой детей, чем порицанием и запрещением.
- Создавайте условия для эффективного доверительного сотрудничества с родителями воспитанников.

2. Практический инструментарий.

Общеизвестен факт влияния педагога на своих воспитанников в процессе педагогического общения и деятельности. Характер этого влияния зависит от многих причин: от особенностей, свойств и качеств личности, профессиональной компетентности и т. д., которые тесно взаимосвязаны между собой, а также с эмоциональным состоянием педагога.

Чему научатся дети, каким будет их эмоциональное состояние, зависит от вашего настроения, от вашего умения управлять собой, от вашей способности решать личностные проблемы. Таким образом, чтобы не оказывать пагубного влияния на детей, нужно в первую очередь разобраться с собой, со своими эмоциональными проблемами, причинами, их вызывающими, найти выход из стрессовых ситуаций, а только затем – с причинами детских эмоциональных проблем и путями их коррекции.

Начнем с себя.

2.1 Упражнения на саморегуляцию для педагогов.

1) Экспресс-прием снятия эмоционального напряжения: дыхание по йоге.

Эффективным способом снятия напряжения является расслабление на фоне йогового дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте своё дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме 4+4+4: четыре секунды на вдох, четыре секунды на задержку дыхания, четыре на выдох. Прodelайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождая легкие. Других мыслей быть не должно. Пауза закончена. Вы спокойны. Улыбнитесь.

2) Экспресс-прием для снятия отрицательного напряжения через напряжение.

- Сожмите кисти в кулаки как можно сильнее. Напрягите руки. Разожмите кулаки и пошевелите пальцами. Встряхните их. Испытайте чувство расслабления. Негативные чувства «живут на заливке», поэтому важно расслабить плечи.

- Приподнимите плечи с напряжением, затем опустите их. Повторите 3 раза, затем поднимите каждое плечо несколько раз. Положите подбородок на грудь. Поверните подбородок и шею направо, затем налево. Повторите 3 раза, поворачивайте шеей. Сядьте прямо и удобно. Почувствуйте, как расслабилась шея.
- Сложите руки в «замок» перед собой. Потянитесь, напрягая руки и плечи. Расслабьтесь. Встряхните кисти.

3) Поперечное расслабление и напряжение.

Удобно сядьте или лягте. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и почувствуйте, как ваше тело расслабилось и стало приятно тяжелым. Теперь попробуйте напрячь каждый мускул....Напрягите все мускулы...

Теперь расслабьтесь. Отпустите всё напряжение. Обратите внимание на чувство облегчения....Повторите все сначала. Напрягите каждый мускул....Держите напряжение....Расслабьтесь, отдохните и почувствуйте облегчение....Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание....Вдыхайте очень глубоко и выдохните, выдохните весь воздух до конца. Почувствуйте, как напряжение оставляет ваше тело...Теперь дышите нормально, вдох-выдох. Каждый раз выдыхая, обращайте внимание на то, как напряжение уходит из вашего тела.

Расслабьте все тело, но сожмите челюсти и очень крепко закройте глаза. Челюсти напряжены. Глаза плотно закрыты. Пусть все остальное тело остается расслабленным, обращайте внимание на ощущение напряжения в челюстях, глазах и лице.... Расслабьте челюсти и веки. Пусть они расслабятся, как все ваше тело.... Наслаждайтесь контрастом.... Теперь откиньте назад голову и ощутите напряжение в шее.... Пожмите плечами и поднимите их. Ваша шея, плечи и верхняя часть спины должны быть напряжены. Все остальное тело продолжает оставаться расслабленным. Обратите внимание на разницу между напряжением в шее и спине и напряженностью во всем остальном теле.... Теперь расслабьте плечи, мягко опустите их и верните голову в удобное положение. Насладитесь свободным ощущением, расслабьтесь ещё полнее.... Расслабляя все тело, сожмите кулаки и напрягите живот.... Задержите свое внимание на этом напряжении.

Отпустите напряжение. Расслабьтесь и отдохните.... Теперь напрягите ягодицы и бедра, опустите пальцы ног вниз, чтобы напрячь икры. Почувствуйте напряжение в бедрах, ягодицах и икрах. Пусть все остальное тело остается расслабленным.... Все, что выше бедер, расслаблено, напряжение сохраняется только в бедрах и ниже.... Теперь расслабьтесь и дайте ощущению покоя разлиться по вашему телу. Расслабьтесь полностью. Вдыхая, произносите про себя слово «вдох», а выдыхая, - «выдох». Продолжайте расслабляться таким образом, сколько захотите, мягко и легко вдыхая и выдыхая.

4) Диафрагмальная гимнастика.

Её можно сделать сидя, стоя или даже во время ходьбы (главное, чтобы туловище было выпрямленным):

Вдохните через нос и направьте воздух в живот, немного раздув его при этом. Ваш вдох должен быть как можно более долгим, но естественным.

После вдоха задержите дыхание на несколько секунд, а потом медленно выдохните. Выдыхайте воздух как можно медленнее, начиная с низа живота через верхнюю часть живота, грудь и через нос. При выдохе не забывайте втянуть живот немного больше обычного.

Выдохнув через нос, немного задержите дыхание. Повторите новый цикл дыхания. Выполняйте это упражнение на протяжении 15 минут.

Другой вариант:

- Лягте на спину и положите книгу на живот. Дышите так, чтобы книга поднималась от вашего дыхания.
- Сядьте и положите правую руку на живот, а левую на грудь. Дышите так, чтобы поднималась только ваша правая рука.
- Дышите со счетом до 5: пять секунд на вдох и пять на выдох.
- Повторяйте слова синхронно с ритмом дыхания: «С каждым вдохом я расслабляюсь, с каждым выдохом я улыбаюсь».

5) Микропаузы активного отдыха.

Очень важно давать себе возможность регулярно освобождаться от исподволь накопившегося напряжения, выдерживая микропаузы активного отдыха.

Несколько раз в день занимайтесь следующим упражнением:

- Начните с плавного вращения глазами – сначала в одном направлении, затем в другом. Зафиксируйте свой взгляд на отдельном предмете. И затем переключите его на предмет, расположенный поблизости.
- После этого займитесь челюстью и широко зевните несколько раз.
- Расслабьте шею, сначала покачав головой, затем покрутив ею из стороны в сторону.
- Поднимите плечи и медленно опустите.
- Расслабьте запястья и поводите ими.
- Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук.
- Теперь обратитесь к торсу. Сделайте несколько глубоких вдохов.
- Затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону.
- Напрягите и расслабьте ягодичы, затем икры ног.
- Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сожмите и распрямите пальцы ног.

В данном случае вы прорабатываете 12 зон тела.

2.2. Упражнения на саморегуляцию для детей.

А эти упражнения можно выполнять с детьми.

Модель релаксационного тренинга

Для начала устройтесь как можно удобнее на своем месте. Откиньтесь на спинку стула, ноги опустите на пол, пусть обе ваши руки, свободно свисают или лежат на коленях. Теперь закройте глаза и не открывайте их, пока я вас об этом не попрошу. Помните, что вы должны очень точно выполнять мои инструкции, прилагать все свои усилия, прислушиваться к своему телу.

Представьте, что в вашей левой руке лежит целый лимон. Как можно сильнее сожмите его. Постарайтесь выдавить из него весь сок. Чувствуете, как напряглись ваши рука и ладонь, когда вы его сжимаете? А теперь выроните его. Обратите внимание на свои ощущения, когда рука расслаблена. Теперь возьмите другой лимон и сожмите его. Постарайтесь сжать его еще сильнее, чем первый. Теперь выроните этот лимон и расслабьтесь. И снова возьмите лимон левой рукой и постарайтесь выжать из него весь сок до капельки. Не оставляйте ни единой капельки! Сжимайте все сильнее! Теперь расслабьтесь, пусть лимон сам выпадает из вашей руки. (Повторите весь процесс для правой руки.)

Представьте, что вы ленивые коты и кошечки. Вообразите, что вам хочется потянуться. Вытяните руки вперед. Поднимите их высоко над головой. Теперь откиньте назад. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи. Тянитесь, как можно сильнее. А теперь уроните руки по бокам. Давайте еще потянемся. Вытяните руки перед собой, поднимите их вверх, над головой, откиньте назад как можно дальше. Тянитесь сильнее. А теперь быстро уроните руки. Давайте потянемся, как настоящие коты. Попробуем дотянуться до потолка. А теперь быстро опустите руки, пусть они упадут сами. Почувствуйте расслабление, тепло.

А теперь представьте, что вы – маленькие черепашки, сидящие на камушке, на берегу маленького симпатичного пруда, греетесь, расслабившись на солнышке. Вам так приятно, тепло и спокойно. Вдруг вы почувствовали опасность! Черепашки быстро прячут голову под панцирь. Постарайтесь поднять ваши плечи вверх до ушей, а голову втянуть в плечи. Втягивайте сильнее. Но, наконец, опасность миновала. Вы можете вытащить голову, снова расслабиться и блаженствовать на теплом солнышке. Но берегитесь, приближается еще большая опасность! Торопитесь, быстрее прячьтесь в своем домике, сильнее втягивайте голову! Старайтесь, как можно сильнее её втянуть, а то вас могут съесть. Но опасность миновала, и опять можно расслабиться. Теперь вы в полной безопасности. Больше никто не появится, не о чем беспокоиться и некого бояться. Вы чувствуете себя хорошо и спокойно.

Ого! К нам приближается симпатичный маленький слоненок. Но он не смотрит себе под ноги и не видит, что вы лежите у него на пути в высокой траве. Вот-вот он наступит на ваш живот! Не двигайтесь, уже нет времени отползти в сторону! Просто подготовьтесь: сделайте ваш живот очень твердым, напрягите все мускулы, как следует. Оставайтесь, так лежать. Но, кажется, он сворачивает

в сторону... теперь можно расслабиться. Пусть ваш живот станет мягким, как тесто, расслабьте его, как следует. Но вот слоненок опять повернул в вашу сторону. Берегитесь! Напрягите ваш живот! Сильнее! Если слоненок наступит на твердый живот, вы не почувствуете боли. Превратите ваш живот в камень. Всё, опять слоненок свернул в сторону, можно расслабиться. Все хорошо, вы отдыхаете и чувствуете себя легко и спокойно. А теперь представьте, что вам нужно протиснуться через очень узкую щель в заборе, между двумя досками, на которых так много заноз. Надо стать очень тоненьким, чтобы протиснуться и не поучить занозу. Втяните живот и постарайтесь, чтобы он прилип к позвоночнику. Станьте тоньше, ещё тоньше, ведь вам очень нужно протиснуться через забор! А теперь передохните, уже не надо «утонышаться». Расслабьтесь и почувствуйте, как живот «распускается», становится теплым. Втяните живот. Подтяните его к самому позвоночнику. Станьте совсем тоненькими, напрягитесь. Вам очень нужно протиснуться, а щель такая узкая. Ну все, вы пробрались, и ни одной занозы! Можно полностью расслабиться. Откиньтесь на спину, расслабьте живот, пусть он станет мягким и теплым. Как вы хорошо себя чувствуете! Вы все сделали замечательно!

А теперь представьте, что вы стоите в большой луже с илистым дном. Постарайтесь вдавить пальцы своих ног глубоко в ил. Попробуйте достать до самого дна, где ил заканчивается. Напрягите ноги, чтобы лучше вдавить ступни в ил. Растопырьте пальцы ног, почувствуйте, как ил продавливается вверх между ними. А теперь выйдите из лужи. Дайте своим ногам отдохнуть и погреться на солнышке. Пусть пальцы ног расслабятся. Это очень приятное чувство. Всё напряжение ушло. Вы чувствуете в ногах приятное покалывание, как по ним приятно разливается тепло.

Оставайтесь расслабленными. Пусть всё тело станет слабым и безвольным, почувствуйте, как каждый мускул «распускается». В течение всего дня вспоминайте, насколько приятно это ощущение расслабленности и спокойствия. Теперь можно открыть глаза.

Эти упражнения можно выполнять перед сном, чтобы легко заснуть, или в течении дня.

3. Рефлексия. Обратная связь. Подведение итогов.