

Выступление на педагогическом совете (содокладчик)

Забота о психологическом здоровье школьников как условие обеспечения психологической безопасности

Возрастающая роль человеческого фактора во всех сферах жизни требует все большего внимания к психологическим особенностям каждого человека, так как от них в первую очередь зависит ускорение преобразований и перестройка нашего общества.

Ученые в области педагогики и психологии, учителя-практики говорят и пишут о гуманизации образования, об индивидуальном подходе к ученику в процессе обучения и воспитания, о внимании к каждому ребенку, о создании в школе атмосферы психологического комфорта.

Психологическая безопасность образовательного процесса – это состояние защищенности школьника от угроз его достоинству, душевному благополучию, позитивному мировосприятию и самоотношению, это недопустимость ущемления чувства собственного достоинства, личного статуса человека. Психологическая безопасность – важнейшее условие полноценного развития ребенка, сохранения и укрепления его психологического здоровья.

В настоящее время сохранение психологического здоровья является важнейшей задачей, как школы, так и родителей:

во-первых, по данным ВОЗ, 70% числа школьников нуждающихся в коррекционной помощи;

во-вторых, постоянно возрастает школьная нагрузка, которая пагубно сказывается на здоровье девочек — 75% из них имеют хронические заболевания (среди мальчиков 35%);

в-третьих, из-за постоянной занятости родителей и жесткого ритма жизни исчезла размеренность семейного общения, беседы за ужином, прогулки с разговорами обо всем; Вместо этого — педагогическое давление на подростка и стрессовая тактика воспитательных воздействий.

Психологическое здоровье - это не только душевное, но и личностное здоровье. Оно характеризуется стремлением человека к поддержанию гармоничных отношений с собой, миром, стремлением к личностному росту, саморазвитию и самосовершенствованию. Психологическое здоровье описывает личность в целом, имеет отношение к эмоциональной, мотивационной, познавательной и волевой сферам. Это состояние, когда у человека все светло и классно.

Психологическое здоровье - основа жизнеспособности ребенка, которому в процессе детства и отрочества приходится решать отнюдь непростые задачи своей жизни: овладеть собственным телом и собственным поведением, научиться жить, работать, учиться и 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, ни родителям, ни педагогам не стоит экономить силы на его формирование в детстве.

У школьников, сохранение психологического здоровья является необходимой предпосылкой физического здоровья, школьной успеваемости и социальной адаптированности.

Общие причины нарушения психологического здоровья детей

К отклонениям в состоянии психического здоровья детей и подростков приводит сочетание неблагоприятных внешних факторов (семейные, школьные, взаимоотношения со сверстниками) с индивидуальной предрасположенностью. Особенно ярко и выражено влияют данные факторы на психологическое самочувствие детей с интеллектуальной недостаточностью, обостряя и закрепляя проблемы как в познавательной, так и в эмоционально-волевой сферах развития.

У каждого учителя физкультуры есть свои специфические методы работы, но всех педагогов объединяют чуткое и внимательное отношение к учащимся, индивидуальный подход к каждому, что очень важно для повышения успеваемости. Огромную роль в работе учителя, особенно со старшими классами, играет его личность: педагогическое мастерство и человеческие качества вызывают ту или иную реакцию

учащихся не только на него самого, но и на предмет, который он преподает. Хорошее отношение к учителю физкультуры способствует появлению у многих школьников интереса. Для того чтобы сформировать у учащихся такой интерес и поддерживать его, необходимо:

- стимулировать любознательность учащихся;
- повысить качество обучения, приучая школьников к серьезному и упорному труду, а не превращать учебный процесс в забаву;
- организовать самоподготовку учащихся, чтобы они, окончив школу, умели без посторонней помощи находить пути и средства для поддержания хорошей физической формы.

Стрессогенная тактика педагогических воздействий — это систематическое использование окриков или так называемых «психологических пощечин», а также ограничение времени в процессе деятельности. Ребенок испытывает стресс из-за постоянной гонки, неудач, неудовлетворенности взрослых. Школьники, ожидая очередных упреков и даже унижений, находятся в постоянном психологическом напряжении.

Уроки физкультуры отличаются от других школьных предметов отсутствием многих поведенческих рамок, что одним детям даёт возможность почувствовать себя свободными и всемогущими, а другим — уязвимыми и беспомощными, причём первые зачастую самоутверждаются за счёт вторых. Организация человеческой деятельности, проведенная с учетом психических состояний человека на уроках физической культуры, может служить мощным фактором улучшения социального самочувствия и развития личности, является резервом повышения продуктивности, а также улучшения здоровья. Таким образом, **физическая активность** - необходимая и действенная защита от проявления психической напряженности.

Существует мнение, что кратковременный стресс положительно влияет на улучшение иммунитета. А если стресс протекает напряженно и длительно, то количество «иммунных» клеток уменьшается. В результате школьник может заболеть от самых незначительных инфекций. Вот и получается, что многие болезни школьников связаны с их психоэмоциональным состоянием. А профилактическую, оздоровительную функцию могут выполнять уроки физической культуры. Избыток накопившихся гормонов адреналина и норадреналина можно «сбросить» с помощью двигательной активности. Под действием физической нагрузки происходит разрушение гормонального фона без вреда для организма. Таким образом, физическая активность - необходимая и действенная защита от проявления конфликтности, агрессивности, психической напряженности школьников.

Школьные занятия физкультурой могут быть психологически небезопасны для учеников. Рассмотрим некоторые положения.

1. *Необходимость не только находиться с классом, но и совершать телодвижения среди одноклассников.* Зачастую скромному и замкнутому ребёнку сложно раскрыться среди своих одноклассников даже в самых стандартных социальных аспектах – во взгляде, в голосе. У него может быть страх говорить с места или отвечать у доски, боязнь смотреть людям в глаза. А на уроке физкультуры мало того, что надо будет на всеобщем обозрении переодеваться, кричать или говорить что-то по команде учителя, так ещё и двигаться. А ведь в нашем теле заключено множество блоков, которые образовались вследствие психофизического напряжения, зажимов и моральных запретов. Ребёнку справиться в одиночку с таким стрессом будет очень сложно. Вдобавок любая «неправильность» или неловкость движений будет встречаться насмешками и улюлюканьем сверстников.

2. *Физические возможности учеников.* Объектами насмешек и издевательств, как правило, становятся маленький рост («лилипут»), избыточный («жиртрест») или недостаточный вес («дистрофик»), отсутствие мускулов и заметных мышц («слабак», «хилиак»), плохая координация движений, физические недостатки. Школьники очень нетерпимы к отклонению от нормы, если это делает кого-то слабее, и непременно пользуются слабостями других, порождая у «жертв» глубокие переживания по поводу своих физических ограничений и недостатков.

3. *Сведение счётов в условиях урока физкультуры.* Уроки физкультуры предполагают под собой достаточную свободу действий учащихся для сведения счётов друг с другом во время выполнения упражнений, спортивных игр, соревнований и т.д. Это может происходить в

форме вербальной и физической агрессии, умышленном нанесении повреждений и травм, преследовании во время урока и после него. Пострадать может не только ученик-«жертва», но и его имущество – ранец, одежда, школьные принадлежности, деньги.

4. *Неудачный исход спортивной игры.*

5. *Возможность получения физической травмы на уроке*

6. *Действия окружающих сверстников.*

7. *Провокации и непедагогичное поведение учителя физкультуры.* Самовыражение ученика на уроке физкультуре включает в себя и физический, и психологический, и интеллектуальный аспект, чего нет на других уроках. И к этому может быть проявлено непедагогичное отношение. Ведь сказанное учителем физкультуры про одного ученика во всеуслышание класса, подкреплённое увиденным его одноклассниками, может поставить на этом ребёнке клеймо, от которого потом очень сложно будет избавиться. И, конечно, породит у него массу психологических проблем.

Среди самых распространённых ошибок учителей физкультуры можно выделить:

а) *порицание, унижение физических качеств ребёнка и его личности в целом* (критика ученика во всеуслышание по поводу возможностей его тела и духа, интеллекта и сообразительности);

б) *попустительское отношение к социальным процессам на уроке* (безразличие к дедовщине, унижению учениками друг друга, неспособность создать комфортный психологический климат на уроке);

в) *строгая ориентация на физические нормативы, которым должны соответствовать ученики* (не все школьники смогут их выполнить ввиду своих разных физических возможностей);

г) *неспособность понять ученика и его действия/бездействия* (почему он не выполняет упражнение, почему выполняет его неправильно, почему плачет, убегает в раздевалку с урока и т.п.);

д) *неспособность разговаривать спокойным тоном* (громкий голос для учителя физкультуры – это важно, но ещё важнее общаться неконфликтным тоном);

е) *предвзятое отношение к некоторым ученикам* (это может быть как залог излишней критики одного ученика, не заслуживающего этого, так и подкрепление поведения хулиганистого авторитета, которого необходимо опустить с небес на землю).

Учителям и родителям следует формировать у ребенка хорошую самооценку, способность противостоять трудностям, учить уверенности в себе. От учителей требуется установление доброжелательного контакта с учениками, что поможет сохранить психическое здоровье ребенка. Комфортное начало и окончание урока обеспечивает положительный эмоциональный настрой учащихся. Эмоциональный климат урока во многом зависит от доброжелательного тона учителя, входить в класс нужно с хорошим бодрым настроением, и уметь настроить себя на жизнерадостную с детьми волну. Учителю должно быть присуще желание и стремление общаться с детьми в доброжелательной форме. Выполнение учителем упражнения в хмуром выражении лица приводит к выделению адреналина, что в свою очередь, вызывает чувство тревоги, подавленность. А улыбка подкрепляет чувство уверенности и спокойствия.

Современная школа должна всерьез и по-настоящему становится не только местом, где детей учат, но и пространством их полноценного взросления, питательной средой становления успешных, счастливых и здоровых людей. Это возможно только в атмосфере душевного комфорта и благоприятного социально-психологического климата в образовательном учреждении, на уроках, поддерживающих и даже инициирующих процессы развития личности и ее психологических потенциалов. А для этого урок как образовательное пространство должен быть территорией безусловной психологической безопасности.

Хочется написать крупными буквами плакат и повесить его в каждой школе: «Будь внимателен к здоровью тех, кого обучаешь! Не навреди!»

Автоматический психотренинг (АП)

Снятие напряжения в 12 точках

Стрессовая ситуация завершилась. Но вам трудно успокоиться. Мышцы напряжены. Руки и голос слегка дрожат. Начните методику с очень медленного и глубокого дыхания, считая при вдохе до 7 и до 10 при выдохе. Через несколько минут приступайте к выполнению упражнений.

Упр. 1. Плавно вращайте глазами - трижды в одном направлении и столько же в другом.

Упр. 2. Зафиксируйте свое внимание на отдаленном предмете, а затем переключите его на близкий предмет - 3 раза.

Упр. 3. Нахмурьтесь, напрягая около глазные мышцы, а потом расслабьтесь - 2 раза.

Упр. 4. Имитируйте зевоту (расслабление нижней челюсти).

Упр. 5. Расслабьте шею, сначала покачав головой - 3 раза, а затем медленно поворачивайте голову из стороны в сторону - 5 раз.

Упр. 6. Поднимите максимально плечи и медленно опустите - 3 раза.

Упр. 7. Расслабьте запястья и сделайте ими круговые движения - 5 раз в одну сторону, 5 раз в другую.

Упр. 8. Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук - 3 раза.

Упр. 9. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха и прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону - по 2 раза.

Упр. 10. Напрягите и расслабьте ягодицы - 3 раза.

Упр. 11. Напрягите и расслабьте икры ног - 3 раза.

Упр. 12. Поднимитесь на носки, опуститесь на полную ступню и перенесите тяжесть тела на пятки - 3 раза.

Завершив упражнения, на фоне медленного и глубокого дыхания повторите про себя 5 раз: «Я абсолютно спокоен и расслаблен».

Примечание. 1) Эту же методику можно использовать не только для снятия стрессового напряжения, но и для ежедневных профилактических занятий. 2) Если вам предстоит работа, требующая активности, после 12-го упражнения сделайте несколько резких движений руками, например, по типу боксерских ударов (не менее 9), сопровождая каждое движение быстрым произнесением шепотом или вслух одного из слов в следующей последовательности: Спокоен! Собран! Энергичен!

Рекомендации педагогам

(для снижения уровня школьной тревожности)

- способствуйте и поощряйте самовыражение учащихся (смелое выражение своих мыслей, предложений, чувств и т. д.);
- не создавайте напряженную обстановку на уроке во время проверки знаний;
- будьте более добросердечными и лояльными по отношению к неправильным ответам учеников;
- предъявляйте адекватные требования к ученикам, не завышать их, способствуя тем самым снижению уровня страха не соответствовать ожиданиям окружающих у учащихся;
- старайтесь быть ближе к ученикам, быть не только учителями-носителями знаний, но и старшими товарищами, к которым можно обратиться за советом и помощью в трудной жизненной ситуации.

Современная школа должна всерьез и по-настоящему становится не только местом, где детей учат, но и пространством их полноценного взросления, питательной средой становления успешных, счастливых и здоровых людей. Это возможно только в атмосфере душевного комфорта и благоприятного социально-психологического климата в образовательном учреждении, на уроках, поддерживающих и даже инициирующих процессы развития личности и ее психологических потенциалов. А для этого урок как образовательное пространство должен быть территорией безусловной психологической безопасности.

Литература

- Белов В.И. Психология здоровья. СПб:Респекс, 1994. 272 с.
- Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: Академия, 2006. 368с.
- Родионов А.В., Родионов В.А. Физическое развитие и психическое здоровье. – М., 1997.
- Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003. 413 с.
- Лях В.И. Методика физического воспитания. М.: ЮНИТИ, 2008. 269 с.
- <http://termin.bposd.ru/publ/17-1-0-15700>
- moodle.mmc.rightside.ru/mod/resource/view.php?id=1245...1
- <http://psychosafety.ru/>