

# **Взаимосвязь психологического здоровья учащихся и уклада школьной жизни**

Педагог-психолог ГБОУ СОШ № 1388  
Новичкова Ирина Николаевна

# Цель работы психологической службы школы

- Психологическое сопровождение учебно-воспитательного процесса
- Создание и поддержание благоприятных психологических условий для гармоничного развития личности учащихся в процессе школьного обучения
- Способствованию безконфликтному взаимодействию всех участников учебно-воспитательного процесса (учащихся, родителей и педагогов)



# Гармоничное развитие

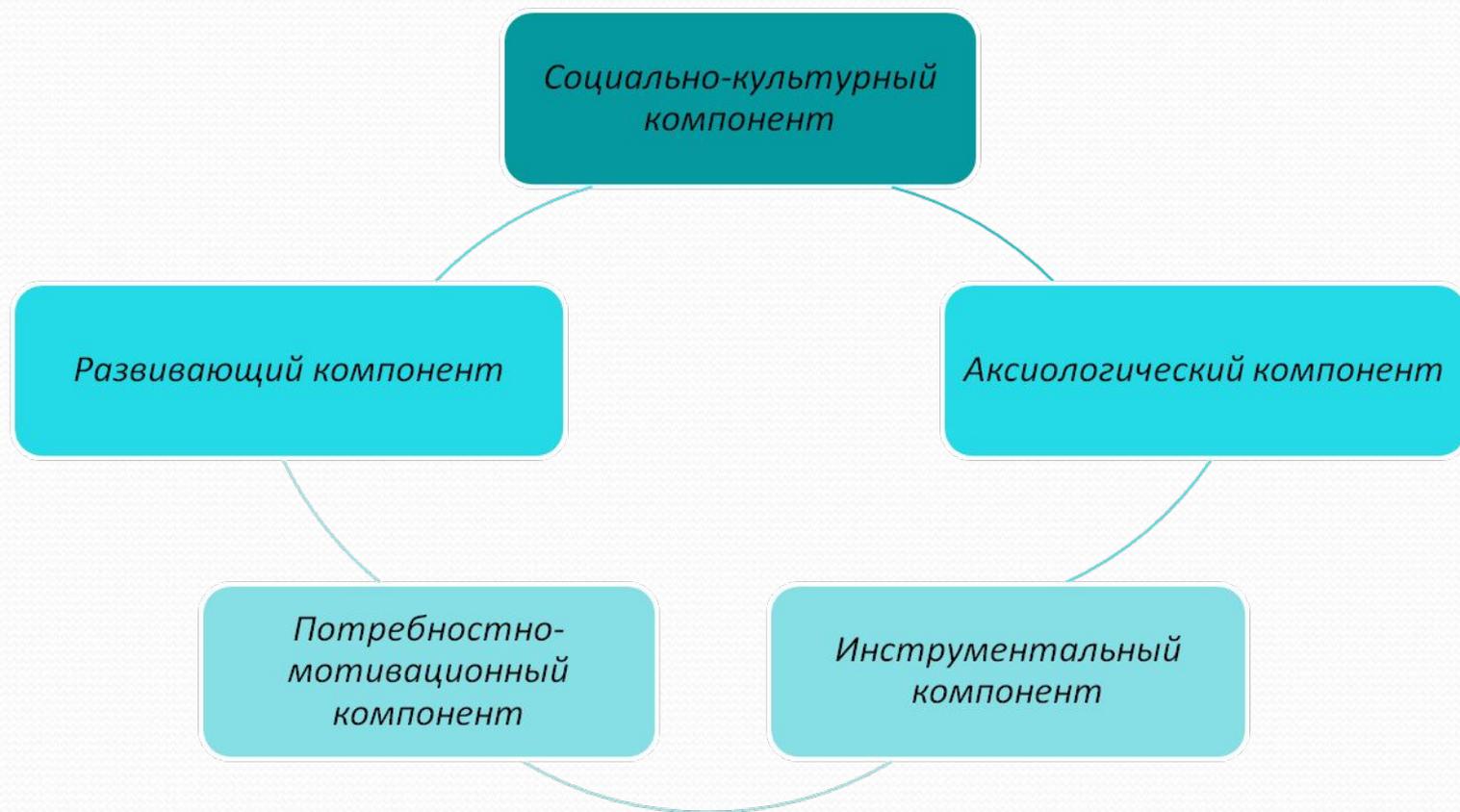
**ЛИЧНОСТИ** включает:

- наличие гармонии (согласованности) как внутренней, так и внешней;
- возможность преодолевать жизненные трудности и использовать их для своего развития;
- наличие предпосылок последующего развития в процессе жизнедеятельности;
- сформированность основных возрастных новообразований;
- возможность полноценного функционирования, то есть выполнения соответствующих возрасту человека социальных и семейных функций.

# Психологическое здоровье

- динамическую совокупность психических свойств, обеспечивающих гармоничное развитие личности.

# Модель психологического здоровья



# Аксиологический компонент

- содержательно представлен ценностями «Я» самого человека и «Я» других людей;
- предполагает осознание человеком ценности, уникальности себя, окружающих;
- принятие человеком самого себя при достаточно полном знании себя, а также и принятие других людей;
- личностная целостность, а также умение принять свое «темное начало» и вступить с ним в диалог;
- умение разглядеть в каждом из окружающих «светлое начало», даже если оно не сразу заметно, по возможности взаимодействовать именно с этим «светлым началом».

# Инструментальный компонент

- предполагает владение рефлексией как средством самопознания;
- способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своем месте во взаимоотношениях с другими;
- умение понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей;
- возможность свободного и открытого проявления чувств без причинения вреда другим;
- осознание причин и последствий как своего поведения, так и поведения окружающих;
- умение найти ресурсы для действия в трудных ситуациях, решения проблем, умение видеть их обучающие воздействие.

# Потребностно-мотивационный компонент

- определяет наличие у человека потребности в саморазвитии, то есть в самоизменении и личностном росте;
- человек становится субъектом своей жизнедеятельности;
- имеет внутренний источник активности, выступающий двигателем его развития;
- полностью принимает ответственность за свою жизнь и становится «автором собственной биографии».

# Развивающий компонент

предполагает наличие такой динамики в умственном, личностном, социальном и физическом развитии, которая вписывается в границы нормы, присущей данным историческим и культурным условиям, и не создает предпосылок для возникновения психосоматических заболеваний.

# Социально-культурный компонент

- определяет возможность человека успешно функционировать в окружающих его социально-культурных условиях;
- приобщение человека к национальным духовным ценностям, которые, в свою очередь, являются частью общечеловеческих знаний;
- у человека присутствует умение понимать людей различных культур и взаимодействовать с ними.

# Главные критерия психологического здоровья

- Позитивное самоощущение, позитивный основной эмоциональный фон настроения, позитивное восприятие окружающего мира.
- Высокий уровень развития рефлексии.
- Наличие стремления улучшать качество основных видов деятельности.
- Успешное прохождение возрастных кризисов.
- Адаптированность к социуму (если это ребенок — то к семье и школе), умение выполнять основные социальные и семейные роли.

# Типология нарушений психологического здоровья

Стиль активный	Время появления и основное содержание внутреннего конфликта	Стиль пассивный
Защитная агрессивность	Младенчество. Чувство небезопасности, стремление к безопасности	Страх уничтожения (смерти)
Деструктивная агрессивность	Ранний возраст. Чувство несвободы, зависимости — стремление к самостоятельности	Социальные страхи (не соответствовать нормам, образцам поведения)
Демонстративная агрессивность	Дошкольный возраст. Чувство одиночества, стремление к близости, сопричастности	Страх самовыражения
Компенсаторная агрессивность	Младший школьный возраст. Чувство неумелости, неполноценности — стремление к ощущению собственной значимости, ценности	Страх взросления
Отрицающая агрессивность	Подростковый возраст. Чувство тревоги от диссоциации, размытости «Я» — стремление ощутить целостность «Я»	Страх самоопределения (страх принятия самостоятельных решений)

# Младенчество

## Защитная агрессивность

*Основная функция агрессии* - защита от внешнего мира, который представляется ребенку небезопасным (страх смерти, который они, как правило, отрицают).

Пассивные формы - демонстрация различных страхов, внешне проявляющихся как страх темноты, боязнь остаться одному дома и т.п.

# Ранний возраст

- Деструктивная агрессивность не всегда заметна, поскольку проявляется часто косвенно, в виде *насмешек над окружающими, побуждения к агрессивным действиям других, воровства или внезапных вспышек ярости на фоне общего хорошего поведения.*
- *Основная функция агрессии* в данном случае — стремление заявить о своих желаниях, потребностях, выйти из-под опеки социального окружения.
- *Основная форма* — разрушение чего-либо.
- Пассивные формы — *социальные страхи* не соответствовать общепринятым нормам, образцам поведения. Дети обычно робкие, аккуратные, угождают окружающим, стремятся услышать слова поощрения.

Для обоих вариантов характерно наличие проблемы проявления гнева.

# Дошкольный возраст

- Демонстративная агрессивность — *привлечение внимания любыми доступными способами.*
- В пассивном варианте - формируется страх самовыражения. Ребенок замыкается в себе, отказывается говорить со взрослыми о своих проблемах. Как правило, через некоторое время становятся заметными телесные изменения: скованность движений, монотонность голоса, избегание контакта глаз. Ребенок как бы пребывает в защитной маске.

# Младший школьный возраст

- Компенсаторная агрессивность - выраженное чувство собственной неполноценности ребенок стремится компенсировать через проявление агрессии к тем, кто слабее его. Это могут быть сверстники, а иногда даже родители и педагоги. Чаще всего проявляется в *виде насмешек, издевательств, использования ненормативной лексики*. Особый интерес при этом представляет *унижение другого человека*, а негативная реакция окружающих только усиливает стремление ребенка к этим действиям, поскольку служит доказательством собственной полноценности. Компенсаторная агрессивность лежит в основе многих форм асоциального поведения.
- В пассивном варианте - страх взросления, когда подросток избегает принятия собственных решений, демонстрирует инфантильную позицию и социальную незрелость.

# Подростковый возраст

Кризис идентичности — представления о себе, своих силах, возможностях, позиции в отношении окружающего мира. В этом случае подросток переживает чувство тревоги из-за невозможности ощутить целостность своего «Я».

Отрицающая агрессивность - подросток сопротивляется любым социализирующим воздействиям: отказывается учиться, соблюдать дисциплину на уроках, идти к психологу. Он как бы надевает защитную маску «у меня все хорошо», пряча, прежде всего от самого себя, глубокое чувство тревоги. В наиболее сложных ситуациях подростки полностью теряют ориентацию на будущее и живут одним днем.

В пассивном варианте при внешнем соблюдении норм и правил тоже наблюдается отказ от будущего в форме страха самоопределения, нежелания думать о выборе семейной и профессиональной роли, стремления «цепляться» за родителей и боязни принимать самостоятельные решения.

# Нарушения психологического здоровья

- один и тот же ребенок в разных ситуациях может проявлять либо активный, либо пассивный стиль реагирования;
- у одного и того же ребенка одновременно могут проявляться несколько нарушений, хотя какое-либо могут преобладать.

Психологическое  
здоровье  
учащихся

Уклад  
школьной жизни

При создании комфортных условий пребывания ребенка в школе наряду с **рациональной организацией учебного процесса** значительная роль принадлежит **взаимоотношениям учителя с учениками.**

Учеба должна приносить детям радость, желание познавать мир и протекать на фоне положительных эмоций, исключая психотравмирующие ситуации. Тогда и результаты будут лучше, а личность будет развиваться всесторонне и гармонично.

# Как обеспечить психическое здоровье школьников?

В.Р. КУЧМА, директор НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН

В классах с авторитарным, недоброжелательным педагогом выше заболеваемость и число вновь возникающих неврологических расстройств, чем в классах со спокойным, внимательным педагогом.

Напряженность, эмоциональный дискомфорт, снижение активности приводят к снижению работоспособности, гасят интерес к учебе и искажают формирование личности ребенка.

Помимо чувства страха, обиды, недоумения, злости, устрашающий крик «вызывает у ребенка сильное торможение в коре головного мозга, в результате чего сознание ребенка оказывается неспособным к формированию точных понятий».

*из публикации психолога В. Петрушина*

Педагогика, построенная на принуждении, порождает у всех участников педагогического процесса тревожность, боязнь оказаться несостоятельными, подвергнуться публичным санкциям или осмеянию.

*из публикаций педагога Г.Ю. Ксензова*

Самый комфортный для человека уровень шума — 10 дБ (журчание ручья и шум листвы).

Обычный разговор спокойным тоном — это 40 дБ.

70 дБ — это предельно допустимое давление звука, которое не оказывает на организм человека вредного действия.

В санитарных правилах, регламентирующих жизнедеятельность общеобразовательных учреждений, нормируемый уровень шума составляет не более 60 дБ.

# ВЗАИМОУВАЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ УЧЕНИКА И УЧИТЕЛЯ - ЗАЛОГ УСПЕШНОЙ УЧЕБЫ

Профессия педагога относится к числу наиболее эмоционально напряженных, лидируя среди других, чья деятельность непосредственно связана с общением с людьми.

Доля непосредственного контакта с детьми занимает у педагогов до 77 % рабочего времени и требует **выдержки, самообладания, эмоциональной устойчивости.**

Акцент на доброжелательном, уважительном и справедливом отношении к ученику — важная составляющая профилактики нарушений как в состоянии здоровья детей, так и педагогов.

# Профилактика

## эмоционального выгорания педагогов

*"Синдром эмоционального выгорания"*

- отрицательное воздействие профессиональной деятельности на личность в сфере человек-человек, проявляющееся в виде определенных изменений в поведении и состоянии человека.

# Основные составляющие синдрома выгорания

- *Эмоциональная истощенность* - чувство опустошенности и усталости, вызванное собственной работой
- *Деперсонализация* - предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда. В частности в социальной сфере деперсонализация предполагает бесчувственное, негуманное отношение к клиентам, приходящим для лечения, консультации и других социальных услуг. Клиенты воспринимаются не как живые люди, а все их проблемы и беды, с которыми они приходят к профессионалу, с его точки зрения, есть благо.
- *Редукция профессиональных достижений* – возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

# Основные стадии профессионального выгорания

## Первая стадия:

Умеренные, недолгие, случайные признаки процесса. Все признаки и симптомы проявляются в легкой форме, выражаются в заботе о себе, например, путем расслабления и организации перерывов на работе.

Проявляется на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов, говоря бытовым языком, провалы в памяти (например, внесена нужная запись или нет в документацию, задан ли планируемый вопрос, какой получен ответ), сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д. Обычно на эти первоначальные симптомы мало кто обращает внимание, называя это в шутку "девичьей памятью" или "склерозом".

В зависимости от характера деятельности, величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей специалиста первая стадия может формироваться в течение 3-5 лет.

# Основные стадии профессионального выгорания

## Вторая стадия:

Наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями):

- "не хочется видеть" тех, с кем специалист общается по роду деятельности (школьников, клиентов),
- "в четверг ощущение, что уже пятница", "неделя длится нескончаемо", нарастание апатии к концу недели,
- появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам, "мертвый сон, без сновидений", увеличение числа простудных заболеваний);
- повышенная раздражительность, человек "заводится", как говорят, с пол-оборота, хотя раньше подобного он за собой не замечал.

Симптомы проявляются более регулярно, носят более затяжной характер и труднее поддаются коррекции. Человек может чувствовать себя истощенным после хорошего сна и даже после выходных. Для заботы о себе ему требуются дополнительные усилия.

Время формирования данной стадии в среднем 5-15 лет.

# Основные стадии профессионального выгорания

## *Третья стадия:*

Собственно личностное выгорание.

- Хронические признаки и симптомы.
- Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, отупение, ощущение постоянного отсутствия сил.
- Наблюдаются когнитивная дисфункция (нарушение памяти и внимания), нарушения сна с трудностями засыпания и ранними пробуждениями, личностные изменения.
- Человек стремится к уединению.
- На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми.
- Возможно развитие тревожного, депрессивного расстройств, зависимостей от психоактивных веществ. Соматические симптомы.
- Стадия может формироваться 10-20 лет.

# Экспресс оценка выгорания

	На следующие предложения отвечайте «да» или «нет». Количество положительных ответов подсчитайте
1	Когда в воскресенье пополудни я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток уик-энда уже испорчен
2	Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления
3	Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры
4	То, насколько меня раздражают коллеги, ещё мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия ученики.
5	На протяжении последних трёх месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д.
6	Коллегам я придумал (придумала) обидные прозвища, которую использую мысленно
7	С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной
8	О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое
9	Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать её ко всем чертям
10	За последние три месяца мне не попало в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул бы что-нибудь новенькое

## Оценка результатов:

**0-1 балл.** Синдром выгорания вам не грозит.

**2-6 баллов.** Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.

**7-9 баллов.** Пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.

**10 баллов.** Положение весьма серьёзное, но в вас ещё теплится огонёк, нужна, чтобы он не погас, помощь специалиста.

# Эмоциональная регуляция

Наиболее доступным в качестве профилактических мер является использование способов саморегуляции и восстановления себя. Это своего рода **техника безопасности** для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе своей профессиональной деятельности.

## **Естественные способы регуляции организма.**

Интуитивно используются многие из них. Это длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.

# Саморегуляция —

это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

- *Релаксационное упражнение (техника напряжения и расслабления)*
- *Телесно-ориентированная терапия: упражнения на снятие излишнего напряжения*
- *Упражнения на осознание и принятие своих чувств*

Желаю всем нам

**Мужества** - принимать то, что не можем изменить,

**Силы** - изменять то, что можем изменить,

**Мудрости** - всегда отличать одно от другого.

Спасибо за внимание!