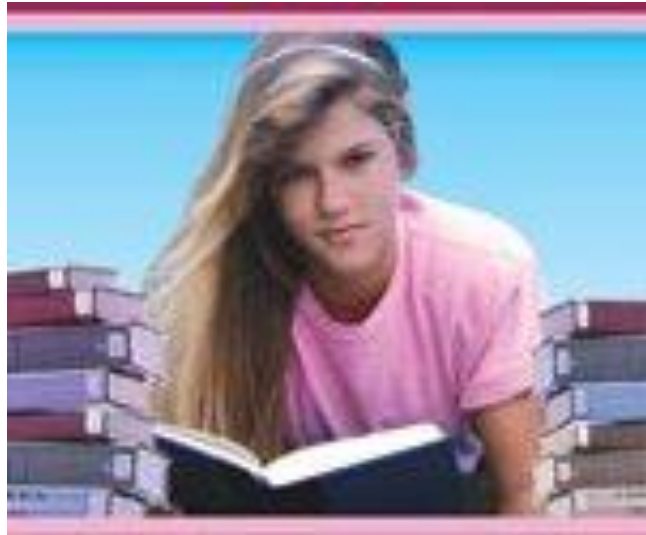


Педагогический совет

**Сохранение  
психологического здоровья учащихся  
в образовательном пространстве**





***Единственная красота,  
которую я знаю - это здоровье.***

Генрих Гейне

# Ключом к формированию здорового образа жизни является внутренняя потребность быть здоровым



**В детстве здоровье не осознается: оно как воздух, как солнце, как данность не нуждающаяся в размышлении о ней.**



**Взрослый человек может прийти к мысли, что здоровье – это средство необходимое для достижения профессиональных целей и решения личностных задач.**



**Для пожилого человека здоровье является целью которой подчинена вся его жизнь.**

# Физическое здоровье

## Спорт



## Здоровое питание



## Экология





# Социальное здоровье

*Способность общаться с другими без конфликтов, чувствовать себя ответственным за общество в котором мы живем, работать для этого и в то же время быть способным ощущать красоту жизни.*





# Психологическое здоровье



Психическое  
здоровье



Личностное  
здоровье

Психологическое  
здоровье

**Здоровье человека зависит не только от работы его органов. Большое значение имеют различные психологические факторы (влечения, эмоции, чувства) умение управлять своей психикой. Большинство заболеваний связано с утратой человеком своего душевного благополучия.**



**Существуют два основных признака, по которым можно судить о психологическом здоровье:**

- 1. Позитивное настроение, в котором находится человек. Основу составляют такие состояния как:**
  - ✓ Полное спокойствие
  - ✓ Уверенность в своих силах
  - ✓ Вдохновение
- 2. Высокий уровень психических возможностей, благодаря чему человек способен выходить из различных ситуаций связанных с переживанием тревоги, страха.**

**Для того чтобы быть здоровым необходимо НАУЧИТЬСЯ поддерживать психическое благополучие своего организма**

# Компоненты психологического здоровья





# Психологическое здоровье школьника – одно из главных условий образовательного процесса

- Не каждому ребенку комфортно от пребывания в школе, от общения с каким-либо учителем и учащимися;
- Часто нарушаются его права и автономия;
- Часто школьник живет по двойным стандартам морали и норм поведения, полагая, что ведет себя, «как его учили»;
- Очень часто ученики не умеют адаптироваться в классе, но считают, что иначе и быть не может.





## Причины нарушения психологического здоровья

- Соматическое заболевание (дефекты психического развития);
- Неблагоприятные факторы, стрессы, воздействующие на психику.

# Что ведет к снижению психологического здоровья учащихся

## Школьные проблемы

- Несправедливое осуждение ребенка в школе;
- Прямое насилие или косвенное оскорбление со стороны одноклассников;
- Перегрузка учащихся на уроке;
- Невнимание, излишняя строгость, предвзятость к личности ребенка;
- Равнодушие к тем семейным обстоятельствам, в которых живет и развивается ребенок
- Завышенные требования со стороны учителя;
- Стиль общения педагога;

## Семейные проблемы

- особенности стиля воспитания;
- завышенные требования родителей;
- отсутствие эмпатии во внутрисемейных отношениях;
- открытые экстремальные ситуации и ситуации физического насилия

# Двигательные игры-разминки



- движения с дыханием
- упражнения на снятие телесного напряжения
- ритмичное упражнение



# Психологическое здоровье и успеваемость

## 1 группа

- выраженное повышение тревожности → снижение внимания;
- отсутствие эмоционального контакта с педагогом → снижение успеваемости;
- наличие выраженных страхов → ситуация постоянного напряжения → повышенная утомляемость → снижение работоспособности;

2 группа страх допустить ошибку → резкое увеличение ошибок →  
снижение темпа деятельности → лень защитного характера →  
снижение работоспособности;

## 3 группа

стереотип поведения (на получение негативного внимания) →  
снижение учебной мотивации.



До 80% учащихся  
постоянно испытывают учебный стресс.

**Школьный стресс** – это состояние психоэмоционального напряжения различной продолжительности, который сопровождается ощущением дискомфорта.

Важной чертой эмоционального стресса является повышенная тревожность.



# Диагностика школьной тревожности

Класс	Количество опрошенных	Диагностический инструментарий
1	11	Конструктивный рисунок человека
2	8	Шкала ситуационной тревожности Кондаша
3	20	
4	11	
5	13	
6	9	
7	9	
8	16	
9	20	Тест школьной тревожности Филлипса
10	13	

# Рисуночный тест

## «Конструктивный рисунок человека»

### I тип – «руководитель»

Формулы рисунков: 901, 910, 802, 811, 820, 703, 712, 721, 730, 604, 613, 622, 631, 640.

### II тип – «ответственный исполнитель»

Формулы рисунков: 505, 514, 523, 532, 541, 550.

### III тип – «тревожно-мнительный»

Формулы рисунков: 406, 415, 424, 433, 442, 451, 460.

### IV тип – «ученый»

Формулы рисунков: 307, 316, 325, 334, 343, 352, 361, 370.

### V тип – «интуитивный»

Формулы рисунков: 208, 217, 226, 235, 244, 253, 262, 271, 280.

### VI тип – «изобретатель, конструктор, художник»

Формулы рисунков: 109, 118, 127, 136, 145, 019, 028, 037, 046.

### VII тип – «эмотивный»

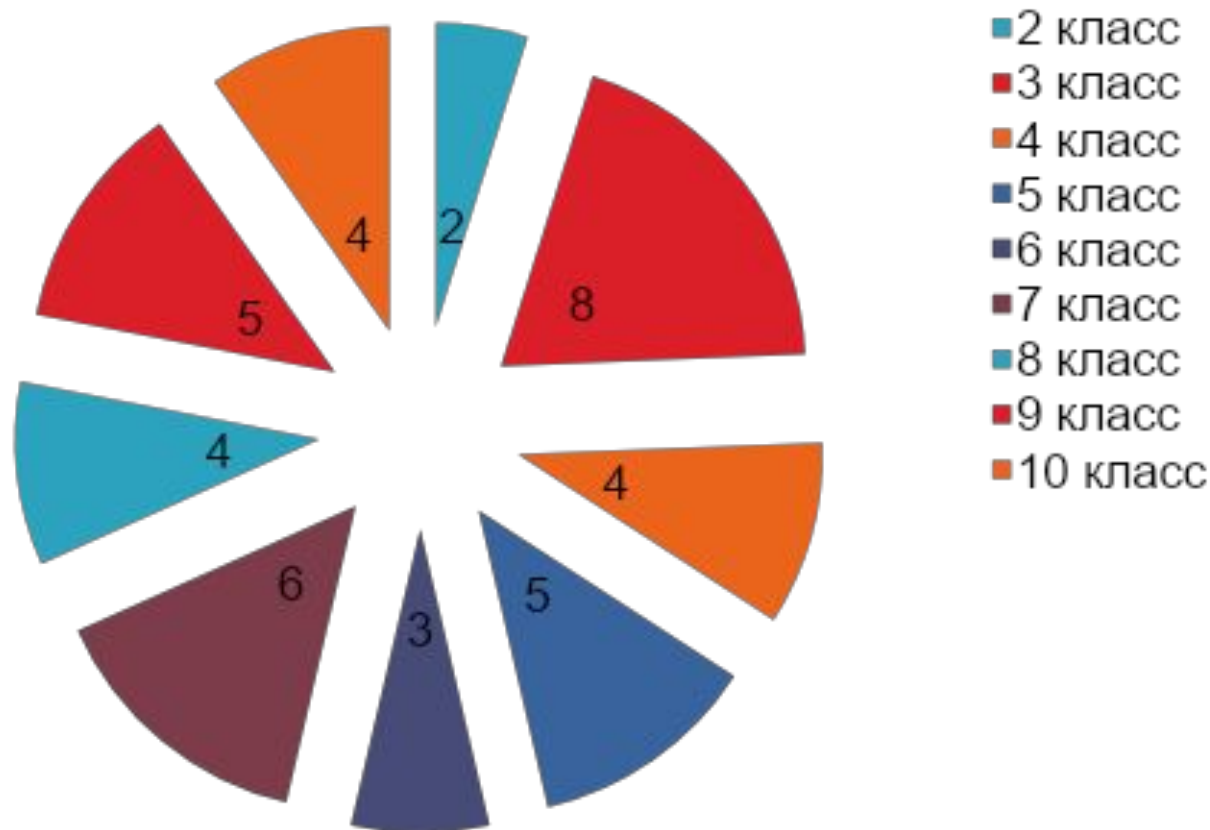
Формулы рисунков: 550, 451, 460, 352, 361, 370, 253, 262, 271, 280, 154, 163, 172, 181, 190, 055, 064, 073, 082, 091.

### VIII тип – «нечувствительный к переживаниям других»

Формулы рисунков: 901, 802, 703, 604, 505, 406, 307, 208, 109.

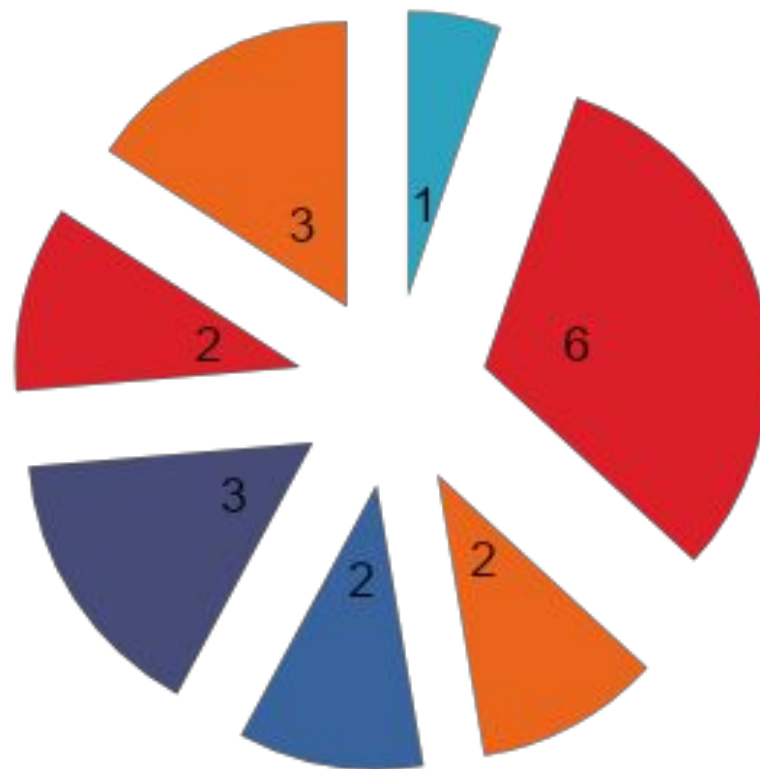
# Диагностика школьной тревожности

## Повышенная тревожность



# Диагностика школьной тревожности

## Высокий уровень



- 2 класс
- 3 класс
- 4 класс
- 5 класс
- 6 класс
- 7 класс
- 8 класс
- 9 класс
- 10 класс

# Причины повышенной тревожности

- ▣ После контрольной, теста учитель называет отметки;
- ▣ Писать контрольную, выполнять тест по какому-либо предмету;
- ▣ Ждет родителей с родительского собрания;
- ▣ Не можешь справиться с домашним заданием;
- ▣ Разговаривать с директором школы;
- ▣ Не понимать объяснение учителя;
- ▣ На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос



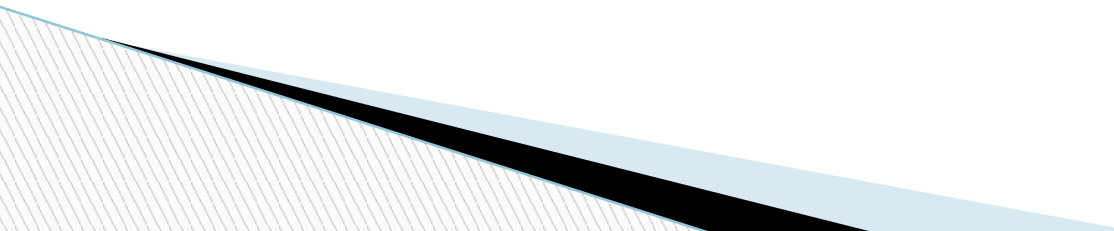


# Создание условий в рамках урока для снижения школьной тревожности

- Способствовать и поощрять самовыражение учащихся;
- Не создавать напряженную обстановку на уроке во время проверки знаний;
- Быть более добросердечными и лояльными по отношению к неправильным ответам учеников;
- Предъявлять адекватные требования к ученикам;
- Стараться быть ближе к ученикам, быть не только учителями - носителями знаний, но и старшими товарищами;



# **Здоровьесберегающая среда в образовательном пространстве**

- ▣ создание оптимальных внешнесредовых условий в школе;**
  - ▣ учет личностных и индивидуальных психических свойств учащихся;**
  - ▣ допуск вариации уроков по видам деятельности;**
  - ▣ поддержка взаимосвязи между учебными предметами;**
  - ▣ воспитание иммунитета к асоциальному поведению, рациональное использование поощрений и наказаний;**
  - ▣ оптимальный двигательный режим;**
  - ▣ правильное и витаминизированное питание;**
  - ▣ соблюдение санитарно-гигиенических норм,**
  - ▣ формирование культуры здорового образа жизни.**
- 



**«Я не боюсь еще и еще раз повторять: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».**

**В.А. Сухомлинский**

**Психологическая безопасность – одно из требований безопасности образовательного процесса, одно из условий качества образования, столь же важное, как антитеррористическая, пожарная, санитарно-эпидемиологическая безопасность.**



# **Естественные приемы регуляции организма**

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

**Спасибо за внимание!**



# **Методика** **«Педагогические** **ситуации»**





## Ситуация 1

Вы приступили к проведению урока, все учащиеся успокоились, настала тишина, и вдруг в классе кто-то громко засмеялся. Когда вы, не успев ничего сказать, вопросительно и удивленно посмотрели на учащегося, который засмеялся, он, смотря вам прямо в глаза, заявил: «Мне всегда смешно глядеть на вас, и хочется смеяться, когда вы начинаете вести занятия». Как вы отреагируете на это? Выберите и отметьте подходящий вариант словесной реакции из числа предложенных ниже.

1. «Вот тебе и на!»
2. «А что тебе смешно?»
3. «Ну, и ради бога!»
4. «Ты что, дурачок?»
5. «Люблю веселых людей».
6. «Я рад (а), что создаю у тебя веселое настроение».

## Ситуация 2

В самом начале занятия или уже после того, как вы провели несколько занятий, учащийся заявляет вам: «Я не думаю, что вы, как педагог, сможете нас чему-то научить».

Ваша реакция:

1. «Твое дело – учиться, а не учить учителя».
2. «Таких, как ты, я, конечно, ничему не смогу научить».
3. «Может быть, тебе лучше перейти в другой класс или учиться у другого учителя?»
4. «Тебе просто не хочется учиться».
5. «Мне интересно знать, почему ты так думаешь».
6. «Давай поговорим об этом подробнее. В моем поведении, наверное, есть что-то такое, что наводит тебя на подобную мысль».

### Ситуация 3

Учитель дает учащемуся задание, а тот не хочет его выполнять и при этом заявляет: «Я не хочу это делать!» – Какой должна быть реакция учителя?

1. «Не хочешь – заставим!»
2. «Для чего же ты тогда пришел учиться?»
3. «Тем хуже для тебя, оставайся неучем. Твое поведение похоже на поведение человека, который назло своему лицу хотел бы отрезать себе нос».
4. «Ты отдаешь себе отчет в том, чем это может для тебя окончиться?»
5. «Не мог бы ты объяснить, почему?»
6. «Давай сядем и обсудим – может быть, ты и прав».

## Ситуация 4

Учащийся разочарован своими учебными успехами, сомневается в своих способностях и в том, что ему когда-либо удастся как следует понять и усвоить материал, и говорит учителю: «Как вы думаете, удастся ли мне когда-нибудь учиться на отлично и не отставать от остальных ребят в классе?» – Что должен на это ему ответить учитель?

1. «Если честно сказать – сомневаюсь».
2. «О, да, конечно, в этом ты можешь не сомневаться».
3. «У тебя прекрасные способности, и я связываю с тобой большие надежды».
4. «Почему ты сомневаешься в себе?»
5. «Давай поговорим и выясним проблемы».
6. «Многое зависит от того, как мы с тобой будем работать».

## Ситуация 5

Ученик говорит учителю: «На два ближайших урока, которые вы проводите, я не пойду, так как в это время хочу сходить на концерт молодежного ансамбля (варианты: погулять с друзьями, побывать на спортивных соревнованиях в качестве зрителя, просто отдохнуть от школы)». – Как нужно ответить ему?

1. «Попробуй только!»

2. «В следующий раз тебе придется прийти в школу с родителями».

3. «Это – твое дело, тебе же сдавать экзамен (зачет). Придется все равно отчитываться за пропущенные занятия, я потом тебя обязательно спрошу».

4. «Ты, мне кажется, очень несерьезно относишься к занятиям».

5. «Может быть, тебе вообще лучше оставить школу?»

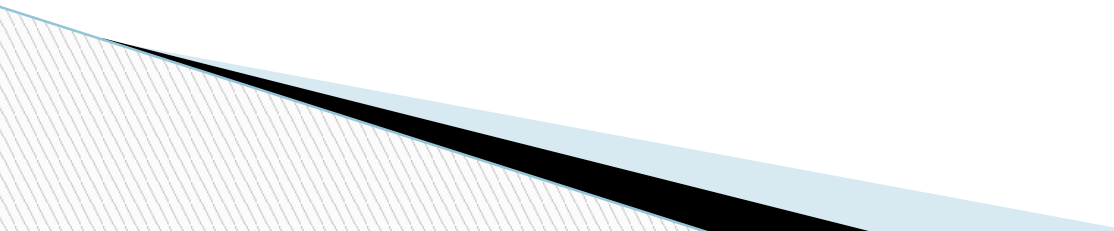
6. «А что ты собираешься делать дальше?»

7. «Мне интересно знать, почему посещение концерта (прогулка с друзьями, посещение соревнования) для тебя интереснее, чем занятия в школе».

8. «Я тебя понимаю: отдыхать, ходить на концерты, бывать на соревнованиях, общаться с друзьями действительно интереснее, чем учиться в школе. Но я, тем не менее, хотел (а) бы знать, почему это так именно для тебя».

## Ситуация 6

Ученик, увидев учителя, когда тот вошел в класс, говорит ему: «Вы выглядите очень усталым и утомленным». – Как на это должен отреагировать учитель?

1. «Я думаю, что с твоей стороны не очень прилично делать мне такие замечания».
  2. «Да, я плохо себя чувствую».
  3. «Не волнуйся обо мне, лучше на себя посмотри».
  4. «Я сегодня плохо спал, у меня немало работы».
  5. «Не беспокойся, это не помешает нашим занятиям».
  6. «Ты – очень внимательный, спасибо за заботу!»
- 

## Ситуация 7

«Я чувствую, что занятия, которые вы ведете, не помогают мне», – говорит ученик учителю и добавляет: «Я вообще думаю бросить занятия». – Как на это должен отреагировать учитель?

1. «Перестань говорить глупости!»
2. «Ничего себе, додумался!»
3. «Может быть, тебе найти другого учителя?»
4. «Я хотел бы подробнее знать, почему у тебя возникло такое желание?»
5. «А что, если нам поработать вместе над решением твоей проблемы?»
6. «Может быть, твою проблему можно решить как-то иначе?»

## Ситуация 8

Учащийся говорит учителю, демонстрируя излишнюю самоуверенность: «Нет ничего такого, что я не сумел бы сделать, если бы захотел. В том числе мне ничего не стоит усвоить и преподаваемый вами предмет». – Какой должна быть на это реплика учителя?

1. «Ты слишком хорошо думаешь о себе».
2. «С твоими-то способностями? – Сомневаюсь!»
3. «Ты, наверное, чувствуешь себя достаточно уверенно, если заявляешь так?»
4. «Не сомневаюсь в этом, так как знаю, что если ты захочешь, то у тебя все получится».
5. «Это, наверное, потребует от тебя большого напряжения».
6. «Излишняя самоуверенность вредит делу».



## Ситуация 9

В ответ на соответствующее замечание учителя учащийся говорит, что для того, чтобы усвоить учебный предмет, ему не нужно немало работать: «Меня считают достаточно способным человеком». – Что должен ответить ему на это учитель?

1. «Это мнение, которому ты вряд ли соответствуешь».
2. «Те трудности, которые ты до сих пор испытывал, и твои знания отнюдь не говорят об этом».
3. «Многие люди считают себя достаточно способными, но далеко не все на деле таковыми являются».
4. «Я рад (а), что ты такого высокого мнения о себе».
5. «Это тем более должно заставить тебя прилагать больше усилий в учении».
6. «Это звучит так, как будто ты сам не очень веришь в свои способности».

## Ситуация 10

Учащийся говорит учителю: «Я снова забыл принести тетрадь (выполнить домашнее задание и т.п.)». – Как следует на это отреагировать учителю?

1. «Ну вот, опять!»
2. «Не кажется ли тебе это проявлением безответственности?»
3. «Думаю, что тебе пора начать относиться к делу серьезнее».
4. «Я хотел (а) бы знать, почему?»
5. «У тебя, вероятно, не было для этого возможности?»
6. «Как ты думаешь, почему я каждый раз напоминаю об этом?»

## Ситуация 11

Учащийся в разговоре с учителем говорит ему: «Я хотел бы, чтобы вы относились ко мне лучше, чем к другим учащимся». – Как должен ответить учитель на такую просьбу ученика?

1. «Почему это я должен относиться к тебе лучше, чем ко всем остальным?»
2. «Я вовсе не собираюсь играть в любимчиков и фаворитов!»
3. «Мне не нравятся люди, которые заявляют так, как ты».
4. «Я хотел (а) бы знать, почему я должен (на) особо выделять тебя среди остальных учеников?»
5. «Если бы я тебе сказал (а), что люблю тебя больше, чем других учеников, то ты чувствовал бы себя от этого лучше?»
6. «Как ты думаешь, как на самом деле я к тебе отношусь?»

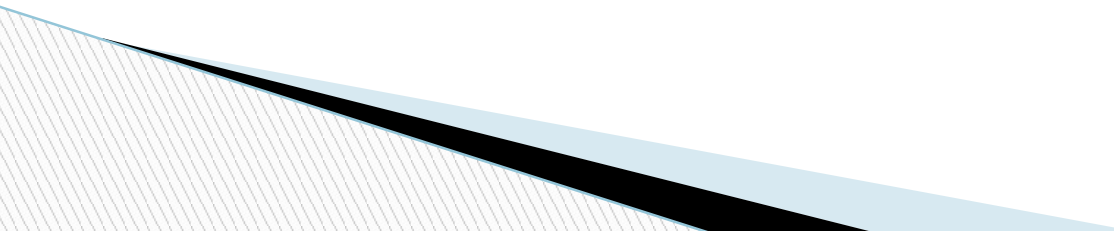
## Ситуация 12

Учащийся, выразив учителю свои сомнения по поводу возможности хорошего усвоения преподаваемого им предмета, говорит: «Я сказал вам о том, что меня беспокоит. Теперь вы скажите, в чем причина этого и как мне быть дальше?» – Что должен на это ответить учитель?

1. «У тебя, как мне кажется, комплекс неполноценности».
2. «У тебя нет никаких оснований для беспокойства».
3. «Прежде, чем я смогу высказать обоснованное мнение, мне необходимо лучше разобраться в сути проблемы».
4. «Давай подождем, поработаем и вернемся к обсуждению этой проблемы через некоторое время. Я думаю, что нам удастся ее решить».
5. «Я не готов (а) сейчас дать тебе точный ответ, мне надо подумать».
6. «Не волнуйся, и у меня в свое время ничего не получалось».

### Ситуация 13

Ученик говорит учителю: «Мне не нравится то, что вы говорите и защищаете на занятиях». – Каким должен быть ответ учителя?

1. «Это – плохо».
  2. «Ты, наверное, в этом не разбираешься».
  3. «Я надеюсь, что в дальнейшем, в процессе наших занятий твое мнение изменится».
  4. «Почему?»
  5. «А что ты сам любишь и готов защищать?»
  6. «На вкус и цвет товарища нет».
  7. «Как ты думаешь, почему я это говорю и защищаю?»
- 

## Ситуация 14

Учащийся, явно демонстрируя свое плохое отношение к кому-либо из товарищей по классу, говорит: «Я не хочу работать (учиться) вместе с ним». – Как на это должен отреагировать учитель?

1. «Ну и что?»
2. «Никуда не денешься, все равно придется».
3. «Это глупо с твоей стороны».
4. «Но он тоже не захочет после этого работать (учиться) с тобой».
5. «Почему?»
6. «Я думаю, что ты не прав».