**Обобщение педагогического опыта**

**педагога-психолога МБОУ «Гимназия №1» Ковылкинского муниципального района Супряковой Н.М.**

**«Оптимизация психологического здоровья участников образовательно-воспитательного процесса в контексте школьного обучения»**

 Важной особенностью современного образовательного пространства является многогранность её содержательных компонентов, одним из которых является психолого-педагогическая составляющая образовательно-воспитательного процесса. Взаимное проникновение психологических исследований в дидактическую и образовательную среду способствует расширению имеющихся представлений о процессах воспитания и образования подрастающего поколения.

 Учет индивидуально-психологических и личностных особенностей школьников в совокупности с личностно-ориентированным обучением способствуют оптимизации процессов обучения и воспитания, что сказывается на психологическом здоровье участников образовательного процесса.

 **Актуальность и перспективность опыта.**

 Проблема психического здоровья всегда была, есть и будет самой актуальной в современном обществе. Она акцентирует внимание исследователей из самых разных областей науки и практики: медиков, психологов, педагогов, философов и других. Занимаясь умственным, психическим развитием ребёнка, следует помнить о его духовном развитии, развитии личности, т.е. психологическом здоровье.

 Ключевая цель моего психолого-педагогического опыта - содействие сохранению психологического здоровья всех участников образовательного процесса. Данный вид деятельности педагога-психолога подразумевает совокупность психологического сопровождения учебно-воспитательного процесса и включает в себя психологическую диагностику, коррекционно-развивающую деятельность, просветительскую и профилактическую работу, психологическое консультирование и экспертную деятельность.

 В современном образовательном пространстве сохранение психологического здоровья участников воспитательно-образовательного процесса является наиболее актуальным компонентом социального взаимодействия. Проводя в школе большую часть времени и находясь в тесном контакте со сверстниками и взрослыми, дети испытывают серьезные психические нагрузки. Многим детям свойственно нарушение равновесия и подвижности между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, тревожность, неуверенность в себе. Следовательно, деятельность педагога-психолога рассматривается как оказание помощи в преодолении повышенной невротичности, эмоциональной нестабильности, развитии навыков эффективного общения и саморегуляции поведения, формировании подходов к взаимодействию с педагогами и родителями по вопросам охраны психического здоровья детей.

 **Концептуальность.**

 Психологическое здоровье ребенка в образовательном учреждении, по словам И.В. Дубровиной, прослеживается тогда, когда ученик имеет возможность полноценно проявлять и развивать свою личность. В такой ситуации учащийся имеет состояние душевного комфорта и благополучия: он активен и жизнерадостен, пребывает в положительном и бодром настрое. При этом основу психического развития ребенка составляет уровень сформированности и развития высших психических функций на всех этапах индивидуального развития субъекта.

Однако не всегда у учащихся наблюдается психологическое благополучие. Возникающие нарушения в оптимальном развитии психических процессов мешают полноценной реализации потребностей учеников в деятельности, общении, познании окружающего. Это отражается на коммуникативной деятельности и личностном развитии ребенка. Поэтому ключевая задача психологической службы – выявить проблемы и помочь ребенку справиться с ними.

Психологическое благополучие учащегося характеризуется адекватным восприятием им окружающего мира, наличием осознанных представлений о жизни и жизненных ценностях, способностью управлять своими эмоциями и иметь высокий уровень волевой регуляции поведения, осознанно относиться к себе и окружающим. Человек способен реализовать себя в жизни, гармонично определяться в ценностях и взаимоотношениях социума.

Гуманистическая психология концептуально рассматривает сохранение психологического здоровья человека в различных теориях. Так, А.Маслоу утверждал, что психически здоровый человек самоактуализируется. Вторая составляющая психического здоровья - стремление к гуманистическим ценностям. Маслоу считал, что самоактуализирующейся личности присущи такие качества, как принятие других, автономия, спонтанность, чувствительность к прекрасному, чувство юмора, альтруизм, желание улучшить человечество, склонность к творчеству.

Авторы сходятся во мнениях, что в определенных ситуациях психологическое здоровье может дестабилизироваться. Это может выражаться в тревожности и страхах, нарушениях поведения, нарушениях приема пищи и т.п. Часто подобные нарушения носят кратковременный характер и самостоятельно исчезают. Однако, если нарушения долговременны, это свидетельствует о том, что ребенок не может с ними справиться. В данном случае помощь педагога-психолога необходима. Именно внимание к личности ученика, к его внутреннему миру и предполагает психологический аспект здоровья.

 **Наличие теоретической базы опыта.**

Для разработки данной проблемы необходимо изучить работы педагогов, психологов, философские труды, научно-публицистическую литературу:

* теории развития познавательных процессов (П.П.Блонский, А.В.Брушлинский, Л.С.Выготский, П.Я.Гальперин, В.В.Давыдов, А.В.Запорожец, Д.Б.Эльконин, З.А-.Зак, А.М.Матюшкин и др.);
* психологические теории деятельности (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, А.В.Запорожец, Д.Б.Эльконин, В.В.Давыдов).
* научные труды мыслителей, философов, исследователей процессов формирования познавательных интересов детей (Аристотель, Э.Кассирер, Ф.Фребель, Р.Хофман, М.Монтессори, Ф.Ницше, К.Д.Ушинскиий, Дж.Локк, Л.Н.Толстой, Я.А.Коменский, В.А. Сухомлинский, А.Лосев, Ю.Степанов, Г.Н. Волков и др.)
* Исследование сознания (Выготский Л.С., Гуткина Н.И., Леонтьев А.Н., Пушкин В.Н., Семенов И.Н., Смирнова Е.В., (Н.Г.Алексеев, В.В.Давыдов, А.З.Зак, Ж.Пиаже, С.Л.Рубинштейн, Сопиков А.П., Степанов С.Ю. и др);
* Изучение процессов мышлении (Алексеев Н.Г., Брушлинский А.В., Давыдов В.В., Зак А.З., Зарецкий В.К., Кулюткин Ю.Н., Рубинштейн С.Л., Семенов И.Н., И.С.Ладенко, Я.А.Пономарев, Степанов С.Ю. и др);
* Изучение личности ((Абульханова-Славская К.А., Анцыферова Л.И., Выготский Л.С., Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б. и др);
* Изучение возрастных особенностей детей младшего школьного возраста и процесса рефлексивной деятельности (Эльконин Д.Б., Выготский Л.С., Давыдов В.В., Репкин В.В., Цукерман Г.А., Бура М.Н., Маласаева Л.Л., Алещенко С.В., Поздеева С.И. и др.).

 **Ведущая педагогическая идея.**

 Новизна обобщенного психолого-педагогического опыта заключается в комплексном подходе к психологическому здоровью участников образовательно-воспитательного процесса в процессе учебной деятельности. Современная психологическая наука обладает достаточным арсеналом средств для создания благополучной образовательной среды.

 Известно, что первое в инновационном обучении – развитие способностей на основе образования и самообразования. В современный период встает необходимость разработать и применять открытые системы интенсивного обучения. Эти системы дают возможность выбора подходящей технологии обучения и разработки индивидуальной программы формирования и актуализации личности.

 В своей работе для оптимизации психологического благополучия участников образовательного процесса, необходимо рассматривать поэтапность деятельности:

1. Работа с начальной школой.

Предполагает комплексную диагностику первоклассников на предмет эмоционального благополучия эмоциональной сферы ребенка в части высших эмоций социального генеза, личностных предпочтений и деятельностных ориентаций. В дальнейшем планируется начало данной работы с будущих первоклассников.

 На данном этапе проводится психопрофилактическая работа. Основное внимание уделяется формированию необходимых ребенку в период поступления в школу базовых компонентов развития: общей осведомленности, внимания, памяти, мышления, познавательной активности.

 Коррекционно-развивающая работа ориентирована на проработку в процессе такого развития конкретных проблем обучения, поведения или психического самочувствия ребенка. Выбор конкретной формы работы определяется результатами проведённых исследований.

 По результатам работы, проведенной в сентябре 2013 года, 84% детей проходят процесс адаптации успешно. 16% детей имеют степень частичной адаптации. Это связано, прежде всего, с балансом физических сил в организме ребенка, затрачиваемых на выполнение учебной деятельности, со средней степенью мотивационной готовности, с наличием низкой самооценки. Дезадаптация детей не выявлена.

1. Работа со среднем звеном.

Запланирована работа по контролю за адаптацией учащихся пятых классов. Отслеживание динамики психолого-педагогического состояния школьников.

Психолого-педагогическая работа с учащимися 6-7 классов акцентирует внимание на тренингах по снятию агрессивного состояния, формированию самооценки и оптимальной линии поведения.

Психологическое сопровождение подростков с девиантным и делинквентным поведением осуществляется по индивидуальным программам. Они реализуются комплексно с участием родителей, педагогов, классного руководителя. Считаю, что большой психопрофилактический и развивающий эффект имеют психологические игры. Они позволяют развивать необходимые способности, учат видеть перспективу своей деятельности. Занятия проходят в форме тренинга, психологических игр, сюжетно-ролевых игр, групповых мини дискуссий.

 Среднее звено более автономное и самостоятельное, поэтому здесь происходит прямое обращение самого ребенка. Чаще всего подобные встречи проходят по инициативе учащихся и проводятся в форме индивидуальной беседы.

1. Работа со старшим учебным звеном.

Приоритетным направлением является профориентация учащихся 9-11 классов. Работа с эмоциональным состоянием обратившегося за помощью старшеклассника.

Особую сложность для старшего школьника в настоящее время представляют собой единые государственные экзамены в 9 и 11 классах. Данное тестирование способно вывести из равновесия даже спокойного и знающего предмет школьника. Для подготовки детей к экзаменам нами разработаны тренинги. Кроме того, для родителей учеников 9 и 11 классов были проведены общешкольные и районные родительские собрания. Там пояснялось, как лучше помочь ученику психологически подготовиться к сдаче экзаменов. Были даны рекомендации: как сконцентрировать внимание на предмете, как снять стрессовое состояние и выйти из ступора, какие тесты решать в первую очередь и что делать после.

1. Работа с родителями.

Данный вид работы выражается в диагностической деятельности по запросам, консультации по интересующим родителей тематике и др.

 Часто в жизни возникают ситуации, когда родители чувствуют свое бессилие в конкретной жизненной ситуации. Они не знают, как лучше поступить в определенной ситуации. Именно педагог-психолог способен помочь разрешить создавшееся противоречие и способствовать гармонизации детско-родительских отношений. Работа с родителями строится на основе беседы с ними, диагностической работе и психологической помощи после проведенной диагностической деятельности.

1. Работа с педагогическим коллективом.

Основной вид деятельности – проведение психологических мероприятий по запросу. Также проводится диагностика эмоционального выгорания с целью определения методов и средств психологического взаимодействия для оптимизации психологического здоровья учителя.

Для сохранения оптимального психологического здоровья учителя проводятся тренинги на снятие мышечных зажимов, релаксационные техники, упражнения на повышение самооценки и т.п. Цикл занятий позволяет восстанавливать внутренние силы учителя и настраиваться на положительный результат деятельности.

 **Оптимальность и эффективность средств.**

 В нашей гимназии используются современные методы и средства психолого-педагогического взаимодействия. Школьный кабинет релаксации оснащен необходимой аппаратурой для осуществления деятельности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование имущества** | **Количество** |
|  | Стол письменный учительский  | 1 |
|  | Стул учительский  | 1 |
|  | Парты  | 13 |
|  | Стулья  | 26 |
|  | Стол журнальный | 1 |
|  | Кресло - пуф | 2 |
|  | Шкаф  | 1 |
|  | Лампы | 6 |
|  | Дорожки (2 м) | 2 |
|  | Раковина  | 1 |
|  | Мягкие игрушки | 7 |
| 12. | Сенсорный дождь | 1 |
| 13. | Сухой бассейн | 1 |
| 14. | Музыкальный центр | 1 |
| 15.  | Мягкие подушечки (малые) | 10 |
| 16.  | Картина-водопад | 1 |
| 17. | Шар светящийся | 1 |
| 18. | Куб  | 1 |
| 19. | Колбы с дистиллированной водой | 2 |
| 20. | Аромалампа  | 1 |
| 21.  | Документ- камера | 2 |
| 21.  | Интерактивная доска | 1 |
| 22. | Ноутбук | 1 |

Наиболее часто применяются следующие техники и технологии психологического взаимодействия с участниками образовательно-воспитательного процесса: тренинги и занятия, релаксационные упражнения, сказкотерапия, ароматерапия, работа с метафорами, визуализации и т.п.

Коррекционно-развивающие занятия соответствуют требованиям: они включают ритуалы приветствия и прощания участников занятия, дыхательные техники, техники позитивного принятия жизни, упражнения по повышению самооценки и т.п.

Негативные тенденции личности блокируются путем применения релаксационных пауз, упражнений на снятие напряжения. Профилактика конфликтов предусматривает формирование коммуникативных качеств, умений и навыков сотрудничества. В кабинете собрана картотека психологических игр по различным психологическим проблемам (агрессивность, тревожность, застенчивость).

 В своей работе использую следующие возможности информационных технологий:

* Интернет-ресурсы;
* Компьютерные программы;
* Диски и флеш-накопители;
* Социальные сети и электронную почту для коммуникативного взаимодействия.

 **Результативность опыта.**

 Продуктивность данной работы заключается в том, что данная работа способствует снижению уровня тревожности школьников, снятию эмоционального и нервного напряжения, оптимизации психологического состояния в период депрессивных проявлений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Показатель | Динамика (%) |
| Сентябрь,2014 | Февраль,2019 |
| 1 | Энергетический баланс (1 кл) | 68 | 84 |
| 2 | Тревожность (5 кл) | 54 | 24 |
| 3 | Профориентация (9-10 кл) | 45 | 88 |
| 4 | Агрессивное поведение (1-4кл) | 31 | 12 |
| 5 | Депрессивные состояния (1-4кл) | 17 | 9 |
| 6 | Эмоциональное выгорание (педагоги) | 24 | 6 |
| 7 | Повышение самооценки (10кл) | 23 | 71 |
| 8 | Регуляция стресса (5-9 кл) | 14 | 58 |
| 9 | Коммуникативные навыки (5-9 кл) | 23 | 64 |
| 10 | Эмоциональная стабильность (7-9кл) | 24 | 47 |

Таким образом, можно сделать вывод, что проводимая работа способствует сохранению психологического здоровья всех участников образовательного процесса

 **Возможность тиражирования.**

Работа по тиражированию педагогического опыта основывается на публикациях в печатных изданиях, СМИ, интернет-публикациях. Инновационный педагогический опыт представлен на официальном сайте «Гимназии №1» на странице по адресу: http://gim1kov.schoolrm.ru. Разработанный методический материал представлен на сайте «Школьный психолог» на персональной странице <http://psycholog-school.ru/psikhologi/doshkolnyy-psikholog-v-kovylkino-supryakova-natalia-mikhaylovna.php> по теме: «Слепое пятно» личности детей старшего школьного возраста: пути определения и направления коррекционно-развивающей работы»; на сайте "http://nsportal.ru/supryakova-natalya-mikhaylovna" > сайт педагога-психолога "Гимназии №1"</a> статья: «Пути преодоления школьной тревожности (на примере пятых классов)» и статья «Потенциал развития пространственного восприятия у младшего школьника согласно Госстандарту». Опубликована статья в сборнике «Актуальные проблемы педагогики и методики начального образования» под названием «Развитие личностного потенциала младшего школьника».