

Профилактика и коррекция неблагоприятных психических состояний в современной образовательной среде

*МАОУ «Центр образования №13
Имени Героя Советского Союза
Н.А. Кузнецова»*

Здоровье

*Здоровье - это не все, что надо человеку,
но если его нет, то человеку уже ничего
не надо.*

- это состояние полного физического, психического, социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов*

Психическое здоровье

- *характеризуется отсутствием соматических заболеваний, дефектов физического развития, различных неблагоприятных факторов и стрессов, воздействующих на психику и связанных с социальными условиями*

Психологическое здоровье

- *это высокий уровень социально-психологической адаптации, проявляющийся в гармоничных отношениях с окружением и субъективным ощущением психологического комфорта*

Стресс – неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование

К числу наиболее распространённых школьных стрессов относятся:

- *Экзаменационный стресс, или «стресс получения отметки»;*
- *Информационно-временные стрессы (обусловлены перегрузкой учебных программ).*

Что может помочь справиться?

- физическая активность;
- полное глубокое дыхание;
- проигрывание стрессовых ситуаций заранее в голове;
- анализ ситуации и разработка плана действий;
- переоценка стрессовой ситуации;
- отвлекающая деятельность;
- релаксирующие упражнения



Тревожность

- это ощущение неопределённой угрозы и надвигающейся опасности*

Методы профилактики и коррекции уровня школьной тревожности

- отсутствие сравнений ребенка с другими учащимися, акцент делается на сравнении с самим собою;
- стимуляция оптимистического взгляда на возможности ученика;
- при оценивании высокотреховных учащихся, по возможности, избегание низких отметок;
- целенаправленное создание «ситуаций успеха»;
- целесообразны репетиции, «проигрывание» тревожащих мероприятий (экзаменов, концертов);
- понимание важности четких, понятных и последовательных требований;
- даже если требуется наказать ученика, четкая аргументация свою позиции;
- беседы с учеником на тревожные темы уместны лишь наедине с ним;
- создание верной ценностно-смысловой ориентации ученика;
- знание элементарных приемов релаксации, снятия мышечного напряжения, простейших дыхательных упражнений

Дидактогенные неврозы

это тревога, страх, стресс ребёнка вызваны непосредственно системой обучения (или более узко — отношением к ребёнку педагога, несправедливым, нетактичным поведением учителя).

Проявляются в беспричинной агрессивности, боязни ходить в школу, отказе посещать уроки, отвечать у доски, т.е. отклоняющемся, дезадаптивном поведении.

Наиболее часто встречаются следующие дидактогении:

- Коммуникативные дидактогении обусловлены психологически неграмотным построением общения учителей с отдельными учениками или всем классом.
- Фрустрационные дидактогении обусловлены несправедливым отношением учителя, невозможностью ученика получить желаемую отметку, добиться ожидаемой похвалы, крушением его ожиданий.

Профилактика школьных неврозов:

- знание семейной обстановки и предрасположенности ребенка к невротическим реакциям
- благожелательная атмосфера на уроке
- уроки физкультуры, двигательная разгрузка детей
- повышение самоконтроля педагога
- выбор правильного стиля общения
- неформальное общение

Коррекция:

- рисование страхов
- физическая закалка организма ребенка, соблюдение режима дня
- игровые формы коррекции
- устранение источника страха (вплоть до перехода в другую школу)



Утомление — это возникающее в результате работы временное ухудшение функционального состояния организма человека, выражающееся в снижении работоспособности, в субъективном ощущении усталости.

О развитии утомления у школьника свидетельствуют:

- *снижение продуктивности труда;*
- *снижение скорости и ритмичности в выполнении заданий;*
- *ослабление внутреннего торможения: двигательное беспокойство, частые отвлечения, рассеянность внимания;*
- *появление чувства усталости.*

Профилактика утомления на уроке

- учет зоны работоспособности учащихся (пики и спады);*
- соблюдение гигиенических условий в классе (температура, освещение, свежесть воздуха);*
- деятельностный характер урока (методы, способствующие активизации творческого самовыражения учащихся);*
- психофизический комфорт ребенка на уроке (игровые технологии, доброжелательная атмосфера);*
- включение в урок физминуток*



Переутомление – накопление утомления в результате несоответствия между утомлением и отдыхом.

Признаки переутомления:

- резкое и длительное снижение умственной и физической работоспособности;
- расстройства невротического характера;
- стойкие изменения регуляции вегетативных функций;
- снижение иммунитета.

Профилактика переутомления

- легкие физические упражнения (утром);
- полноценный и здоровый сон;
- прогулки на свежем воздухе;
- правильное питание





Монотония – это неблагоприятное психическое состояние, возникающее в результате воздействия внешних, однообразных условий и раздражителей.

Монотония – состояние противоположное стрессу, характеризуется снижением уровня жизнедеятельности.

Главный признак монотонии – ухудшение внимания, снижение интенсивности в учебной деятельности.

Профилактика

- рациональная организация труда и отдыха;*
- разнообразие видов деятельности на уроке;*
- системно-деятельностный подход*



Агрессивное поведение

Агрессия – это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения.

Агрессивность – это свойство личности, «выражающееся в готовности к агрессии» (Психологический словарь, 19997).



Профилактика агрессивности

□ **Первичная профилактика:**

1. Изучение механизмов формирования материнского и отцовского поведения, типа семьи и воспитания.

2. Изучение и коррекция нарушения материнско-детских отношений, которые служат причиной снижения эмоционального благополучия ребенка и отклонений в его оптимальном психическом развитии в младенческом, раннем и дошкольном возрасте.

3. Формирование здорового жизненного стиля, высокофункциональных стратегий поведения и личностных ресурсов.

4. Направленное осознание имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения.

5. Развитие личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения.

6. Развитие высокоэффективных стратегий и навыков поведения.

Профилактика агрессивности

□ Вторичная профилактика:

- раннее вмешательство в коррекцию клинико-биологических нарушений у ребенка;
- исследование генограммы семьи;
- коррекция семейных отношений, физических и эмоциональных связей, определение детско-родительских границ,
- наличие четких семейных ролей.

Третичная профилактика проводится в отношении подростков, совершивших правонарушение, и её целью является коррекция поведения подростка и его развитие, а не само преступление.



Спасибо за внимание!