

Министерство образования Пензенской области  
ГБУ ПО «Центр психолого-педагогической, медицинской  
и социальной помощи Пензенской области»



# СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ

региональной научно-практической конференции  
«СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО, СОЦИАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО  
ЗДОРОВЬЯ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ:  
ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ»

Пенза, ноябрь 2024 года

Под общей редакцией Е.В. Коломенцевой, директора ППМС центра Пензенской области

Сборник содержит материалы региональной научно-практической конференции для педагогов-психологов, социальных педагогов и других педагогических работников образовательных организаций Пензенской области «Содержательные аспекты психологического, социального и физического здоровья субъектов образовательных отношений: проблемы и пути решения», состоявшейся 26 ноября 2024 года.

Сборник предназначен для педагогических работников, специалистов, студентов педагогических ВУЗов с целью использования в работе и учебной деятельности.

Ответственность за аутентичность и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законодательства об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов. Полные тексты статей в открытом доступе размещены на сайте ППМС центра Пензенской области.

## СОДЕРЖАНИЕ

Баландина Ю.Е., Пугачева О.В. Особенности формирования инклюзивной образовательной среды и социокультурная интеграция детей с особыми потребностями в условиях дополнительного образования .....	4
Евсеев В.А. Работа психолога по вопросам адаптации обучающихся 1-х и 5-х классов .....	8
Карасева Е.С. Влияние конфликтных семейных взаимоотношений на характер и психику ребенка .....	10
Козлова А.А. Социально-психологический тренинг как метод коррекции тревожности у подростков .....	13
Кочетенкова И.С. Школьные риски здоровья педагогов и обучающихся и способы их предупреждения .....	16
Кротова А.А. Роль родителей в формировании психологического здоровья детей: взаимодействие с образовательными учреждениями .....	21
Макарова Ю.В. Школьные риски здоровья педагогов и обучающихся и способы их предупреждения .....	25
Седова А.Ю. Развитие эмоционального интеллекта подростков через использование героев книг, фильмов и игр .....	30
Смирнова И.Ф. К проблеме сохранения здоровья школьников .....	34
Шустова О.С. Аспекты социального здоровья субъектов образовательных отношений .....	37
Для заметок .....	42

*Баландина Юлия Евгеньевна, методист;  
Пугачева Ольга Владимировна, педагог-психолог;  
МБОУ ДО ШРДТ города Пензы им. Ю.Е. Яничкина*

## **ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ИНКЛЮЗИВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ И СОЦИОКУЛЬТУРНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ В УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

В современной России реформы, происходящие в сфере образования, имеют гуманистическую направленность, где особое место занимает образование детей с ограниченными возможностями здоровья. В международном сообществе общепринятой тенденцией является инклюзивное образование, подразумевающее совместное обучение и воспитание лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов с лицами, не имеющими таких ограничений. Главное в инклюзивном образовании ребенка с ограниченными возможностями здоровья – получение образовательного и социального опыта вместе со сверстниками.

В Школе развития детского творчества им. Ю.Е. Яничкина наработан определенный опыт по данной проблеме.

Для нас инклюзия – это не просто обязанность, это философия, направленная на создание условий для максимально полного участия всех социальных групп в образовательном процессе. Инклюзивная среда обеспечивает доступ «особенным детям» к качественному образованию, интеграцию в общество в целом, устраняет препятствия на пути связи с миром. Главное в инклюзии для ребенка с ОВЗ – получение образовательного и социального опыта вместе со сверстниками. Эти подходы мы формируем на трех основных аспекта: доступности, адаптации и поддержки.

В процессе работы мы столкнулись с некоторыми проблемами, в том числе и социальными. В жизни «обычные» дети быстро привыкают к облику «особенных» ребят при их адекватном поведении в группе. Напоминает о некоторых трудностях не сам дефект, а отношение к нему окружающих, как правило, взрослых людей. «Особенным» детям зачастую непросто просить помощи у других, а ведь так выказывается доверие к людям, к окружающему миру. Мы даём возможность свободно общаться, развиваться как личность и открывать всё новые стороны жизни, не погружаясь в болезнь и одиночество. Тем самым формируем веру в себя, Безоценочность образовательного процесса способствует преодолению любых ограничений.

Наша школа – это уникальное творческое пространство, где в совместных делах ребята могут приобрести позитивный опыт социального взросления и социальной ответственности. Это обусловлено самой спецификой дополнительного образования:

- практико-ориентированный характер обучения;
- отсутствие жесткой регламентации образовательного процесса, связанной с необходимостью выполнения ФГОС;
- ориентация не на «среднего» ученика, а на личные запросы каждого ребёнка;
- вариативность и возможность корректировки содержания программ;
- добровольность в выборе направления даёт возможность ребёнку максимально сконцентрироваться на любимом деле.

Сотрудники школы, ученики и родители разделяют идеологию инклюзии. Преподаватели стремятся преодолеть барьеры на пути обучения и полноценного участия всех обучающихся в различных аспектах школьной жизни. Различия между учениками принимаются как ресурс. В процессе социокультурной интеграции дети с особыми потребностями становятся частью коллектива, осваивают социальные навыки и учатся

взаимодействовать с окружающими. Совместные концерты, выставки, акции, проекты формируют толерантные отношения. Подготовка предшествуют цикл тренингов (на сплочение коллектива, снятие эмоционального напряжения и др.). В рамках программы «Экология души и тела» мы проводим семинары и тренинги для родителей и педагогов по вопросам инклюзии и интеграции. Это создает общее понимание и поддерживает создание благоприятной атмосферы. Регулярный мониторинг позволяет отслеживать интересующие темы, актуальные проблемы. Психологическое просвещение всех участников образовательного процесса происходит на занятиях «Школы эмоционального интеллекта» и «Школы осознанного родительства».

Работа психолого-педагогической службы по формированию безопасной, поддерживающей инклюзивной образовательной среды требует особого подхода и применения эффективных практик и происходит по определенному алгоритму. Рассмотрим его на примере студии «Художник-модельер».

В начале психолог предлагает всем участникам группы внести свои предложения по правилам поведения в группе, что позволяет создать чувство принадлежности и ответственности за общую атмосферу; вводится практика «доброго слова», когда участники группы могут делиться положительными отзывами о друг друге, таким образом формируется атмосфера уважения и поддержки; проводятся индивидуальные беседы для выявления потребностей, тревог и сильных сторон каждого, включая детей с ОВЗ. Это позволяет лучше понять, как поддержать всех участников. В ходе групповых дискуссий организуются обсуждения на темы, актуальные для подростков, такие как дружба, самооценка, преодоление трудностей. Это создает пространство для самовыражения и обмена опытом.

Постоянной практикой является введение в образовательный процесс элементов арт-терапии. Эмоциональный настрой обеспечивается подбором фоновой музыки (мировая классика, инструментальные композиции).

В работе используем кооперативные игры, направленные на развитие командной работы, общения и эмпатии. Например, задания, где нужно решать проблемы вместе. Они способствуют сближению участников и формированию чувства единства. Психолог проводит ролевые игры, где участники могут проработать различные социальные ситуации. Это помогает детям, включая с ОВЗ, лучше понять, как действовать в разных жизненных обстоятельствах. Даются партнёрские задания. Работая в паре, каждый из участников учитывает сильные стороны друг друга. Например, дети могут делиться своими навыками и помогать друг другу в изучении новых тем, что развивает взаимопонимание.

В конце каждой встречи организуется обсуждение того, что было полезно, что понравилось и что можно улучшить. Это дает возможность для самовыражения и изменений в подходах, если это необходимо. Основной акцент делается на социальных взаимодействиях, эмоциональном развитии и интеграции, что способствует личностному росту всех участников группы.

Для развития навыков социальной адаптации, гибкости, дружелюбия, используем упражнения «Комплименты», «Имя и качество», «Цвет моего настроения», «Мой адрес» и др.

Подводя итог, хочется сказать, что формирование инклюзивной образовательной среды и социокультурная интеграция детей с особыми потребностями – это комплексный процесс, требующий внимания, терпения и профессионализма. Созданные нами условия не только обогащают жизнь детей с особыми потребностями, но и служат примером для всего общества.

Мы все можем способствовать созданию инклюзивного сообщества, где каждый ребенок будет чувствовать себя ценным, любимым и нужным.

Давайте работать вместе, чтобы наши образовательные учреждения становились местом, где различия являются источником силы и вдохновения.

*Евсеев Вячеслав Алексеевич, педагог-психолог  
ГБОУ ПО «Инженерно-Строительный Лицей №52»*

## **РАБОТА ПСИХОЛОГА ПО ВОПРОСАМ АДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-х И 5-х КЛАССОВ**

В первую очередь в конце первой четверти проходит исследование адаптации всех обучающихся 1-х и 5-х классов. Данное исследование направлено на изучение основных личностных характеристик обучающихся отвечающих за уровень адаптации к обучению в целом и перехода в среднюю школу в частности.

Для обучающихся первых классов проводится исследования таких характеристик как уровень мотивации, уровень тревожности, уровень агрессии и уровень развития самооценки.

Для обучающихся пятых классов проводятся исследования таких характеристик как исследование уровня учебной мотивации, исследование уровня тревожности и социометрическое исследование, направленное на изучение ролей обучающихся в коллективе класса.

В исследовании, проведённом с первыми классами, были использованы такие методики как: арт-методики «Рисунок школы» и «Рисунок человека», методика на исследования уровня самооценки «Лесенка» и методика «Выявление школьной тревожности у детей» (Е.Р. Гореловой).

Для пятых классов использовались следующие методики социометрического исследования, методика на исследование уровня тревожности «Тест Филлипса» и методика на исследования уровня учебной

мотивации «Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы.

По итогам проведения и обработки всех методик можно сделать вывод по каждому обучающемуся об том, как проходит адаптация к учебному процессу успешно или есть сложности.

Для исполнения принципа конфиденциальности в психологической деятельности конкретные данные обучающихся могут узнать только сами обучающиеся или их родители. Классным руководителям и администрации передаться данные в обобщённом виде.

Таким образом, были составлены таблицы результатов в 2023-2024 и 2024-2025 учебных годах.

В 2023-2024 учебном году в исследовании адаптации приняли участие 118 человек в первых классах и 120 человек в-пятых класса.

В 2024-2025 учебном году в исследовании приняли участие 54 обучающихся первых классов и 95 обучающихся.

Сравнивая данные первых классов этих двух учебных годов можно обратить внимание на уровень завышенной самооценки что он кране сильно вырос с 41,5% до 82,1%, уровень адекватной самооценки наоборот упал с 47,5% до 7,7%. Также снизился уровень учебной мотивации с 14,4% до 5,1. Вырос уровень повышенной тревожности с 10,2% до 30,8% процентов. Уровень агрессии остался почти без изменений.

Если сравнивать данные полученные за 2 учебных года по пятым классам можно увидеть, что, значительно вырос уровень низком учебной мотивации с 7,4% до 17,3%, при этом уровень средней мотивации остался прежним. Однако по сравнению с прошлым годом вырос уровень нормы по тревожности с 56,8% до 73,3%, а уровни повышенной и высокой тревожности снизились. По результатом социометрии можно увидеть, что, снизилось количество «принятых» в классах детей. В свою очередь выросло количество обучающихся «предпочитаемых» и «отвергаемых»

что может свидетельствовать о более напряженной ситуации в коллективах классов.

Исходя из всего выше сказанного можно сделать вывод, что в классах есть проблемы, которые со временем обострились, однако есть и сферы где ситуация улучшилась.

Для дальнейшего улучшения ситуации был предпринят ряд мер.

Так, к примеру, во всех первых и пятых классах были проведены родительские собрания на тему особенности адаптации, родителям были даны рекомендации как в первую очередь они сами могут помочь своим детям адаптироваться в новой для них учебной ситуации.

Были проведены выше изложенные исследования адаптации. На их основе были выявлены дети, адаптация которых имеет трудности, с такими детьми уже были или в скором времени ещё будут проводиться консультации и консультации с родителями.

Также остаётся в тесном контакте с классными руководителями и обучающимися, для своевременного выявления проблем и оперативного их решения.

*Карасева Елена Сергеевна, педагог-психолог*

*ППМС центра Пензенской области*

## **ВЛИЯНИЕ КОНФЛИКТНЫХ СЕМЕЙНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ НА ХАРАКТЕР И ПСИХИКУ РЕБЕНКА**

Существует прямая связь между взаимоотношениями в родительской семье и характером становления личности ребенка. Характер ребенка формируется в семье. Среда ближайшего социального окружения представляет для ребенка психологический климат. Он формирует

устойчивые эмоционально-познавательные структуры, навыки, те или иные черты характера.

Взаимоотношения родителей в семье, семейная среда, могут создавать психотравмирующую обстановку для ребенка. В результате этого ребенок приобретает отрицательные черты характера, более того, в семье могут создаваться условия, приводящие к нервно-психическим заболеваниям детей.

В условиях конфликтной, проблемной семьи вполне возможны случаи патологического развития характера ребенка. Естественно, что эти особенности ребенка могут проявиться в его дальнейшем поведении и характере, когда он вырастет и создаст свою собственную семью.

Отрицательный опыт конфликтной семьи выражается в следующем:

- 1) ребенок растет в условиях противоречивых, несогласованных требований матери и отца;
- 2) духовная атмосфера семьи лишена покоя, мира, благополучия, стабильности, т. е. всех тех условий, которые необходимы для полноценного духовного и психического развития ребенка;
- 3) снижается способность ребенка к адаптации;
- 4) возрастают дефекты морального порядка;
- 5) очень часто у ребенка формируются противоречивые чувства к своим родителям, а порою даже и враждебные чувства к одному из них.

Эмоциональный тон отношений между родителями и детьми психологи представляют в виде шкалы, на одном полюсе которой стоят максимально близкие, теплые, доброжелательные отношения, а на другом – далекие, холодные и враждебные.

В первом случае основными средствами воспитания являются внимание и поощрение, во втором – строгость и наказание. Имеется множество исследований, доказывающих преимущество первого подхода. Ребенок, лишенный сильных и недвусмысленных доказательств родительской любви, имеет меньше шансов на высокое самоуважение,

теплые и дружественные отношения с другими людьми и устойчивый положительный образ «Я».

Изучение личности юношей и взрослых, страдающих психофизиологическими и соматическими нарушениями, трудностями в общении, показывает, что все эти явления значительно чаще наблюдаются у людей, которым в детстве не доставало родительского внимания и тепла. Недоброжелательность со стороны родителей вызывает неосознанную взаимную враждебность у детей. Эта враждебность может проявляться как явно, по отношению к самим родителям, так и скрытно.

Русский психиатр И.А. Сикорский пришел к следующим выводам:

- жестокое воспитание – возникновение чувства страха;
- изнеженное (расслабляющее) воспитание – субъективизм и непостоянство характера у детей;
- пренебрежение воспитанием – трудность в воспитательном отношении вообще.

В своих трудах Е.Г. Сухарева отмечала, что противоречивое и унижающее воспитание приводит к формированию агрессивно-защитного типа поведения детей с повышенной возбудимостью и неустойчивостью; деспотическое (жестокое) воспитание – пассивно-защитный тип поведения с заторможенностью, робостью, неуверенностью и зависимостью, а сверхопека, предупреждение всех желаний ребенка ведет к подавлению его инициативы и воли, к инфантилизму в сочетании с бурными неконтролируемыми эмоциональными реакциями на любые жизненные трудности и препятствия.

Влияние того или иного типа семейного воспитания, тех или иных родительских воздействий на ребенка неоднократно отмечали в своих работах советские психологи и психиатры В. Н. Мясищев, Е. К. Яковлева, Р.А. Зачевицкий, С.Г. Файнберг.

Воспитание в условиях строгих, но вместе с тем противоречивых запретов является почвой, способствующей развитию невроза, навязчивых состояний и психастении. Чрезмерное внимание к ребенку, а также удовлетворение всех его желаний очень часто является основанием для развития истерических черт в характере ребенка с повышенной и плохо контролируемой эмоциональностью, эгоизмом.

Таким образом, результаты семейного воспитания неизбежно скажутся на характере и становлении личности ребенка.

Проблемы психического и нравственного развития уходят корнями в детство, юность, как складывались взаимоотношения с матерью и отцом в родительской семье, начиная с самого раннего детства.

*Козлова Анастасия Алексеевна, педагог-психолог*

*МБОУ СОШ №27 г. Пензы*

## **СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК МЕТОД КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ**

Проблема тревожности является одной из самых важнейших проблем в современной психологии. Среди негативных переживаний человека тревожность занимает особое место, именно это может приводить к снижению работоспособности, продуктивной деятельности, а также к возникновению сложностей при взаимодействии с окружающими людьми. Человек с повышенной тревожностью в дальнейшем может столкнуться с разного рода соматическими заболеваниями. Разобраться в феномене тревоги, а также в причинах ее возникновения достаточно сложно. В состоянии тревоги мы, как правило, переживаем не одну эмоцию, а некоторую комбинацию различных эмоций, каждая из которых влияет

на наши социальные взаимодействия, на наше соматическое состояние, на восприятие, мышление, поведение.

В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Возникновение и закрепление тревожности связано с неудовлетворением возрастных потребностей ребёнка. Устойчивым личностным образованием тревожность становится в подростковом возрасте. Закрепление и усиление тревожности происходит по механизму «замкнутого психологического круга», ведущего к накоплению и углублению отрицательного эмоционального опыта, который, порождая в свою очередь негативные прогностические оценки и определяя во многом модальность актуальных переживаний, способствует увеличению и сохранению тревожности. Наличие высокого уровня тревожности у детей подросткового возраста – является фактором риска, так как может спровоцировать различные нарушения невротического характера, расстройства психики и здоровья.

Таким образом, возникает проблема исследования, которая заключается в существовании объективной необходимости коррекции тревожности у детей подросткового возраста с использованием социально – психологического тренинга. Наличие проблемы обуславливает актуальность данного исследования.

Изучив научную литературу, можно сделать вывод, что все авторы рассматривают тревожность по-разному, некоторые отождествляют тревожность с реакцией стресса, другие рассматривают её как форму страха, третьи – как составную часть депрессии. Обобщив все понятия и определения, можно сказать, что «тревожность» в психологии – это эмоциональное состояние, которое характеризует человека с повышенной склонностью к переживаниям неудач, повышенным чувством опасности и беспокойства, выражающееся в недоверии к миру

и имеющее отрицательную эмоциональную окраску. Тревожность как психическое свойство имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в её содержании, источниках, формах проявления и компенсации. Для каждого возраста существуют определённые области действительности, которые вызывают повышенную тревогу, вне зависимости от реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования.

В ходе практической части работы нами было проведено исследование, направленное на выявление уровня тревожности. Нами было выделено 2 группы: контрольная и экспериментальная. У подростков, находящихся в экспериментальной группе, была проведена диагностика. Затем на основе полученных данных в экспериментальной группе, была составлена и проведена коррекционная программа с использованием социально-психологического тренинга, направленная на снижение тревожности у подростков. На контрольном этапе была проведена повторная диагностика по методикам, использовавшим на констатирующем этапе.

Таким образом, на основе полученных данных, мы можем сделать вывод о том, что гипотеза, которая базировалась на предположении о том, что проведение психологического тренинга позволит снизить уровень тревожности у детей подросткового возраста, а именно снизит уровень эмоционального напряжения и беспокойства при взаимодействии с другими людьми, была подтверждена.

*Кочетенкова Ирина Сергеевна, учитель-логопед*

*МБОУ «Лицей» р.п. Земетчино*

## **ШКОЛЬНЫЕ РИСКИ ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ И ОБУЧАЮЩИХСЯ И СПОСОБЫ ИХ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ**

Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной.

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» – говорил В.А. Сухомлинский.

Обучаясь в современной школе, важно сохранить и укрепить здоровье.

Основными школьными факторами риска для здоровья детей являются: большой объем образовательной нагрузки; раннее начало обучения; гиподинамичный характер обучения; нерациональное чередование учебы и отдыха; низкая учебная мотивация школьников; несбалансированное питание; авторитарный стиль общения; недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранности здоровья детей; отсутствие системности работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Состояние здоровья школьника вызывает огромную тревогу. Причины, вызывающие эту тревогу, следующие: школьные факторы риска удивительно «живучи», с ними трудно справиться; школа и государство в начале прошлого века взяли на себя ответственность за здоровье детей, тем самым сняв эту ответственность с родителей и с общества, именно школа должна была обеспечивать ведение здорового образа жизни; сложившаяся система образования в России – это огромная система знаний, состоящая из большого числа наук. Еще 130 лет назад К. Д. Ушинский писал: «Нет сейчас педагога, который не жаловался бы на малое количество часов в школе». За 100 лет

методика преподавания, технологии и организация учебного процесса не стали больше соответствовать функциональным возможностям ребенка.

Профессию педагога, к сожалению, можно отнести к «группе риска» по частоте нарушений здоровья и серьезности протекающих заболеваний.

Профессиональное здоровье педагога – основа эффективной работы современной школы и ее стратегическая проблема, значимость и неослабевающую актуальность которой отмечают многие исследователи. Некоторые авторы рассматривают ее в контексте общей концепции охраны здоровья нации, так как именно от учителя в значительной степени зависит здоровье подрастающего поколения.

Среди ведущих факторов риска, влияющих на здоровье педагогов, являются: высокое психоэмоциональное напряжение; необходимость переключать внимание на самые разнообразные виды деятельности; повышенные требования к вниманию, памяти; постоянную нагрузку на речевой аппарат; гиподинамию; ортостатические нагрузки; неудовлетворенность своей трудовой деятельностью; продолжительное пребывание в аудитории; низкий уровень психологической культуры; недостаточное развитие коммуникативных способностей и навыков самоорганизации у некоторых педагогов; индивидуальные психофизиологические свойства (например, слабая нервная система); слабую профессиональную подготовленность. Работа в режиме непрестанной ответственности за учащихся, неограниченной продолжительности рабочего времени, высокой плотности межличностных контактов, постоянного возникновения непредсказуемых ситуаций с детьми отрицательно сказывается на здоровье учителя, приводя к появлению ряда профессиональных заболеваний.

Перегрузки в педагогической деятельности и для педагогов, и для учеников – привычное дело, но после избыточной работы надо полноценно восстановиться. Как это сделать в современных условиях?

Как вообще поправить и сохранить свое здоровье? Никто, кроме нас самих, не решит этих проблем.

К тому же педагоги и дети часто не хотят ничего делать для себя! Стандартный ответ: «Я устал после работы, учебы». Разумеется, после напряженного рабочего дня сил уже ни на что не хватает. Но давайте задумаемся: раз вы уже сейчас устаете, что будет через год, через два? Для того чтобы ситуация изменилась и образование не давалось ценой здоровья, необходимо действовать уже сегодня.

От чего зависит наше здоровье? Как показывают исследования, влияние факторов распределяется следующим образом: наследственность – 20%; условия внешней среды – 20%; деятельность системы здравоохранения – 10%; образ жизни – 50%.

Главный резерв здоровья человека – это образ жизни, который формируется в процессе воспитания. Отсюда следует, что здоровье – категория педагогическая. В процессе воспитания в семье и школе здоровье либо укрепляется, либо утрачивается.

Для эффективного внедрения в педагогическую практику идей здорового образа жизни необходимо решение трех проблем:

- изменение мировоззрения учителя, его отношения к себе, своему жизненному опыту в сторону, осознания собственных чувств, переживаний с позиции проблем здоровьесбережения;

- изменение отношения учителя к учащимся. Педагог должен полностью принимать ученика таким, каков он есть, и на этой основе стараться понять, каковы его способности;

- изменение отношения учителя к задачам учебного процесса педагогики оздоровления, которое предполагает не только достижение дидактических целей, но и развитие учащихся с максимально сохраненным здоровьем.

Ярко высветив проблему, предлагаю апробировать несколько способов для ее решения. И тогда мы сможем с уверенностью сказать: здоровый педагог – залог успешного образовательного процесса и успеха деятельности в целом, здоровый ученик – это успешный ученик во всех видах деятельности.

Для педагогов, как профессиональной группы, свойственен так называемый синдром «эмоционального выгорания», под которым понимается состояние выраженного эмоционального и умственного истощения. Эмоциональное выгорание приводит к развитию различного вида негативных психологических проявлений, разрушительно сказывающихся на выполнении профессиональных обязанностей. Такие проявления «выгорания» как апатия, ригидность поведения, обесценивание собственных достижений, развиваясь даже у отдельных учителей, способны негативно влиять на деятельность всего педагогического коллектива.

Невысокий уровень психологической грамотности современных педагогов не позволяет сохранять внутреннее равновесие в многочисленных проблемных ситуациях школьной жизни, свести к минимуму дидактогенные воздействия на учащихся и работать в школе без разрушения своего и детского здоровья.

Работая в школе учителем-логопедом и педагогом с учащимися надомной формы обучения с детьми ОВЗ на начальном этапе своей работы, я, конечно же, столкнулась с синдромом эмоционального выгорания. Я задавала себе вопросы: «я больше так не могу», «у меня нет больше сил», «у меня, наверное, ничего не получится», кроме этого у меня очень снизился жизненный тонус, ухудшилось качество сна, хотелось плакать, появилась раздражительность, сильное головокружение. Но хорошо, что у меня есть знания психологии, «хандрила» я так недолго. Взяв себя в руки, я поставила задачу: «Если я себе сама не помогу, никто за меня это не сделает». Долго быть в расслабленном и подавленном состоянии мне было нельзя, ведь

я мама трех замечательных дочек, которых воспитываю одна, и я им очень нужна бодрой, веселой, жизнерадостной и оптимистичной.

Первым делом я училась говорить «нет», в работе это применялось в такой форме, так как я работаю с детьми ОВЗ – никаких дополнительных часов работы сверхурочно.

Второе – я разрешила себе не быть идеальной. Я поняла, что, придя на занятие к ребенку с ОВЗ, невозможно провести его по своему плану, нужно оценить настроение и особенности этого ребенка и, исходя из этого, начать занятие, а потом плавно перейти к целям и задачам запланированного.

Третье – это я избавилась от всего лишнего – от старых вещей, обид, информационного мусора, даже от ненужных отношений с неприятными людьми.

Четвертое – это нахождение источника ресурсов. Я знала, что физические нагрузки самый лучший способ привести себя в порядок не только физической формы, но психологической и духовной. Что же я стала делать? Я стала каждый день утром просыпаться на 1 час раньше и ходить быстрым шагом 10 000 шагов. Это придает силы и настроение на весь день. Я старалась 2 раза в неделю посещать бассейн. Увлелась вязание игрушек, которые я использую на своих занятиях.

Пятое – я стала выбирать время проведения со своими детьми.

И последнее – я взяла под контроль свое время, обязанности, желания.

Для сохранения баланса и гармонии в жизни стоит научиться вовремя, замечать у себя признаки эмоционального выгорания и разбавлять напряжение новыми впечатлениями и знаниями.

*Кротова Алена Алексеевна, педагог-психолог*

*ГБОУ ПО «Академический лицей №14»*

## **РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ: ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ УЧРЕЖДЕНИЯМИ**

В современном мире вопросы психологического здоровья детей становятся все более актуальными. Психологическое благополучие детей напрямую связано не только с их внутренним состоянием, но и с окружающей средой, включая семью и образовательные учреждения. Психологическое здоровье детей – это основа их успешного развития, учебы и социальной адаптации. Оно закладывается в детстве и во многом зависит от того, в какой среде растет ребенок, какие ценности ему прививаются и какую поддержку он получает от взрослых. Родители играют ключевую роль в этом процессе.

Родители являются первыми и наиболее значимыми фигурами в жизни ребенка. Их влияние на эмоциональное и психологическое развитие ребенка невозможно переоценить. Исследования показывают, что активное участие родителей в жизни детей, включая учебный процесс, способствует повышению их уверенности в себе и улучшению академических результатов. Когда родители проявляют интерес к учебе, обсуждают успехи и трудности, это создает у ребенка ощущение поддержки и безопасности. Родители формируют у детей представления о мире, о том, как справляться с эмоциями, как строить отношения с окружающими.

Эмоциональная поддержка со стороны родителей играет немаловажную роль в формировании устойчивости и способности справляться со стрессом. Дети, которые чувствуют поддержку и понимание со стороны своих родителей, легче преодолевают трудности,

такие как конфликты с ровесниками или давление из-за учебы. Важно, чтобы родители умели слушать и понимать переживания своих детей, а также помогали им находить решения проблем.

Вот несколько аспектов, подчеркивающих важность этой поддержки:

1. Формирование самоуважения.
2. Социальные навыки.
3. Стрессоустойчивость.
4. Эмоциональное развитие.
5. Безопасное пространство.
6. Модель поведения.
7. Устойчивость к внешним воздействиям.
8. Долгосрочные последствия.

В целом, эмоциональная поддержка родителей – это основа для гармоничного развития ребенка, его психического здоровья и способности строить крепкие отношения в будущем.

Сотрудничество между родителями и школами является важным аспектом в формировании психологического здоровья детей. Открытый диалог между родителями и педагогами позволяет создать единое пространство для воспитания и обучения. Родители должны принимать активное участие в школьной жизни: посещать родительские собрания, участвовать в мероприятиях и общаться с учителями о прогрессе и проблемах своих детей.

Существует множество примеров успешного взаимодействия между родителями и образовательными учреждениями. Например, некоторые школы организуют совместные мероприятия, направленные на укрепление отношений между детьми и их родителями. Такие инициативы не только способствуют улучшению коммуникации, но и создают атмосферу доверия и поддержки.

- Создание родительских комитетов, где родители могут обсуждать вопросы воспитания и образования, делиться опытом и предлагать идеи по улучшению школьной среды.

- Организация семинаров и тренингов для родителей по вопросам психологии, воспитания и развития детей. Это поможет родителям лучше понимать потребности своих детей и поддерживать их.

В нашем образовательном учреждении практикуется такой способ взаимодействия, как родительский клуб, поэтому далее хочу подробнее об этом рассказать.

- Родительский клуб – это объединение родителей, которое может иметь различные цели и форматы. Такие клубы часто создаются для обмена опытом, поддержки друг друга, организации совместных мероприятий для детей и родителей, а также для обсуждения вопросов воспитания и образования.

Формат встреч: мы используем очный формат встречи, приглашаем родителей в удобное для всех время и день. Очные встречи проходят в формате семинаров, лекций или круглых столов.

Темы обсуждений для клуба могут быть различными, в зависимости от цели встречи. Например, «Психологическое здоровье детей», «Поддержка учебного процесса», «Развитие социальных навыков», «Семейные традиции и ценности», «Проблемы подросткового возраста», «Роль родителей в образовании», «Эмоциональная поддержка детей», «Культурное разнообразие и инклюзия».

Участие в родительском клубе может принести множество преимуществ как для родителей, так и для их детей:

- Родители могут делиться своими историями, советами и стратегиями по воспитанию, что помогает находить решения общих проблем.

- Общение с другими родителями помогает чувствовать себя менее одинокими в своих заботах и переживаниях. Это создает чувство сообщества и поддержки.

- Участники могут получать актуальную информацию о воспитании, образовании, здоровье и развитии детей, а также рекомендации по полезным ресурсам и мероприятиям.

- Родители могут научиться новым навыкам общения, управления временем, разрешения конфликтов и другим важным аспектам, которые помогут им в воспитании детей.

- Родительские клубы часто служат связующим звеном между родителями и школой, что позволяет более активно участвовать в школьных мероприятиях и принимать участие в принятии решений.

- Участие в клубе способствует налаживанию новых знакомств и дружбы между родителями, что может быть полезно для создания сети поддержки.

- Возможность обсуждать важные вопросы, такие как психическое здоровье, безопасность детей, технологии и другие аспекты воспитания.

- Обсуждение различных подходов к воспитанию может помочь родителям улучшить свои навыки общения с детьми и лучше понимать их потребности.

- Обсуждение проблем и получение поддержки от других родителей может повысить уверенность в своих родительских решениях и действиях.

- Участие в клубе может способствовать личностному росту родителей через обучение и обмен мнениями.

Таким образом, родительский клуб – это не только место для обсуждения вопросов воспитания, но и пространство для роста, поддержки и создания сообщества родителей, заинтересованных в гармоничном развитии своих детей.

В заключение можно сказать, что формирование психологического здоровья детей – это совместная задача родителей и образовательных учреждений. Только через активное сотрудничество можно создать благоприятные условия для роста и развития детей. Создание единой системы поддержки поможет детям развиваться гармонично и уверенно смотреть в будущее.

*Макарова Юлия Викторовна, педагог-психолог  
МБОУ СОШ с. Норовка Нижнеломовского района*

## **ШКОЛЬНЫЕ РИСКИ ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ И ОБУЧАЮЩИХСЯ И СПОСОБЫ ИХ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ**

В процессе современного образования здоровье обучающихся выступает ключевым аспектом, определяющим эффективность обучения и общую успешность образовательного процесса. Физические риски и психологический стресс в учебной среде обусловлены как индивидуальными, так и групповыми факторами, включая уровень физической активности, мотивацию, а также социальное взаимодействие. Социальная динамика в образовательной среде играет не менее важную роль в укреплении здоровья обучающихся. Узнаваемые проблемы, такие как буллинг и социальная изоляция, могут серьёзно подрывать психоэмоциональное благополучие обучающихся, делая создание безопасной и инклюзивной среды важным аспектом образовательной политики.

Таким образом, создание здоровой образовательной среды требует комплексного подхода, включающего как обновление образовательных программ так и активное развитие позитивных социально-психологических условий.

## Физические риски для здоровья

Физические риски для здоровья в образовательной среде могут быть обусловлены рядом как индивидуальных, так и групповых факторов, которые необходимо учитывать при разработке стратегий физического воспитания. Индивидуальные особенности обучающихся, такие как уровень физической активности и мотивации к занятиям спортом, играют значительную роль в формировании здоровья. Групповая динамика также может влиять на физическое состояние обучающихся, включая влияние сверстников и ответственного отношения к командным видам спорта.

Важно отметить, что пересмотр подходов к физическому воспитанию должен учитывать не только новейшие технологические разработки, но и современные психолого-педагогические методы, обеспечивающие более эффективное взаимодействие с обучающимися. Акцент на физической активности не только способствует укреплению здоровья, но и снижает уровень стресса и повышает успеваемость. Поддержание интереса обучающихся к физкультуре через инновационные и адаптированные под текущие реалии методы преподавания поможет создать более здоровую и продуктивную образовательную среду, минимизируя риски, связанные с физической нагрузкой и социальной динамикой. Так например, в нашей школе на уроках физкультуры используются:

### 1. Игровые технологии

Соревновательные игры: Включение элементов соревнования в занятия помогает повысить мотивацию учащихся. Обучение через игру: Использование подвижных игр для усвоения физических навыков и развития командного духа.

### 2. Интерактивные методы

Использование технологий: Например, внедрение приложений для мониторинга физической активности, видеоуроков и интерактивных

тренировок. Групповая работа: Обсуждение и решение заданий в группах может способствовать лучшему усвоению материала.

### 3. Инклюзивные практики

Адаптированные занятия: Проведение уроков с учетом особенностей учащихся с ограниченными возможностями здоровья. Командные виды спорта: Смешанные команды, в которых участвуют учащиеся с разными физическими способностями.

Также учащиеся педагогического класса, совместно с педагогом психологом и советником школы организуют для детей начальной школы динамические паузы.

### Профилактика физического переутомления и недомоганий

Учебная нагрузка и школьная среда являются важными факторами, влияющими на физическое здоровье обучающихся. Интенсификация учебного процесса, наряду с необходимостью справляться с увеличивающимся объемом информации, создает дополнительное напряжение, что может вызывать переутомление и стресс. Избыточная учебная нагрузка, например, может привести к снижению уровня физической активности обучающихся, что, в свою очередь, способствует ухудшению физического состояния и снижению иммунитета.

Для минимизации негативных последствий интенсивного образовательного процесса необходимо внедрение комплексных стратегий, позволяющих не только улучшить школьную среду, но и оптимизировать учебные программы. Разработка и внедрение таких мероприятий не только помогает снизить эмоциональное и физическое напряжение, но и способствует созданию более здоровой и комфортной школьной среды.

### Психологические риски для здоровья

#### Стресс и профессиональное выгорание педагогов

Профессиональное выгорание и стресс среди педагогов представляют собой значительные психологические риски в современном образовательном

контексте. Эти проблемы оказывают негативное влияние не только на личное благополучие учителей, но и на эффективность их профессиональной деятельности. Для формирования психологически устойчивой и благоприятной учебной среды, необходимы активные меры поддержки, направленные на сохранение профессионального здоровья учителей. Разработка и внедрение программ психолого-педагогического сопровождения представляют собой конкретные шаги в борьбе с профессиональными рисками в педагогике. Эти программы должны включать в себя диагностику психоэмоционального состояния педагогов, сопровождение в сложных ситуациях и обучение методам саморегуляции.

Психолого-педагогическое сопровождение педагогов включает в себя различные мероприятия, направленные на поддержку и развитие профессиональных навыков, эмоционального состояния и психологического благополучия. В нашей школе мы проводим психологические тренинги и тестирования для педагогов, круглые столы, мастер классы, где обсуждаются и решаются вопросы, связанные с эмоциональным выгоранием и стрессом.

1. Психологические тренинги – занятия, направленные на развитие личностных и профессиональных качеств, таких как стрессоустойчивость, коммуникабельность, креативность.

2. Консультирование – индивидуальные встречи с психологом для решения личных или профессиональных проблем.

3. Мастер-классы – практические занятия, где педагоги могут освоить новые методы и технологии обучения.

4. Темы для обсуждения – организации круглых столов или семинаров по актуальным вопросам педагогической деятельности.

5. Аттестация и профессиональное развитие – программы повышения квалификации, которые могут включать психологические аспекты работы педагога.

Эти мероприятия помогают не только в профессиональном росте, но и в поддержании психологического здоровья педагогов, что в свою очередь положительно сказывается на образовательном процессе.

Таким образом, тщательное планирование и реализация мероприятий по психолого-педагогическому сопровождению являются важными элементами в поддержании устойчивости и благополучия педагогов в условиях современной образовательной среды.

#### Заключение

Основное внимание должно быть уделено необходимости пересмотра традиционных стратегий физического воспитания, учитывающих как индивидуальные потребности обучающихся, так и существующие противоречия между профессиональными компетенциями и современными требованиями к специалистам в области физической культуры. Выявлена значительная роль инновационных методов не только в повышении физической активности, но и в формировании устойчивого интереса учащихся к спорту.

Таким образом, рассмотренные аспекты подчеркивают значимость комплексного подхода к поддержанию здоровья обучающихся и педагогов в образовательной среде, предлагая перспективные направления для дальнейших исследований и разработок. Будущее образование должно стремиться к созданию условий, которые способствуют не только академическому успеху, но и полноценному физическому и психологическому развитию личности, что особенно важно в условиях быстро меняющегося мира и его вызовов.

## **РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ПОДРОСТКОВ ЧЕРЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГЕРОЕВ КНИГ, ФИЛЬМОВ И ИГР**

Эмоциональный интеллект (EI) – это способность распознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также эмоциями других людей. В подростковом возрасте EI особенно важен, так как помогает справляться с эмоциональными изменениями, строить здоровые отношения и принимать обоснованные решения. Развитый EI способствует лучшей адаптации в социальной среде, улучшает коммуникацию и снижает уровень стресса.

Литература, кино и видеоигры могут существенно способствовать развитию эмоционального интеллекта у подростков. Чтение книг и просмотр фильмов позволяют подросткам сопереживать героям, анализировать их эмоции и поступки, что развивает эмпатию. Видеоигры с глубокими сюжетами и моральными выборами помогают игрокам осознавать последствия своих действий и развивать социальные навыки. Эти медиаформаты создают безопасное пространство для исследования эмоций и межличностных взаимодействий, что способствует формированию эмоциональной грамотности.

EI включает в себя четыре ключевых компонента: самосознание, саморегуляцию, эмпатию и социальные навыки. Самосознание позволяет людям осознавать и понимать свои эмоции, что способствует более эффективному управлению ими. Саморегуляция помогает контролировать эмоции и импульсы, что ведет к более обдуманным решениям. Эмпатия дает возможность распознавать и понимать чувства других, улучшая взаимодействие и укрепляя отношения. Социальные навыки необходимы

для эффективного общения и сотрудничества, что особенно важно в командной работе.

Развитие эмоционального интеллекта оказывает значительное влияние на личностное развитие, межличностные отношения и успех в учебе. Люди с высоким EI лучше справляются со стрессом, легче устанавливают связи с окружающими и принимают более обоснованные решения. Это приводит к улучшению академической успеваемости и общему успеху в жизни, способствуя гармонии и удовлетворенности в личных и профессиональных сферах.

Эмоциональный интеллект (EI) играет важную роль в литературе, особенно в произведениях, которые исследуют внутренний мир персонажей и их взаимодействие с окружающими. Примеры таких литературных героев можно найти в классических произведениях, таких как «Гарри Поттер» Дж.К. Роулинг и «Властелин колец» Дж. Р.Р. Толкина. Эти персонажи не только преодолевают внешние препятствия, но и сталкиваются с внутренними конфликтами, что делает их истории особенно резонирующими для подростков.

Переживания этих героев помогают подросткам не только осознавать собственные эмоции, но и развивать способность к эмпатии. Литература становится мощным инструментом для формирования эмоционального интеллекта, позволяя читателям сопереживать персонажам и учиться на их опыте. В конечном итоге, такие истории учат подростков важным жизненным урокам о значении взаимопонимания, поддержки и эмоциональной устойчивости в отношениях с окружающими.

Фильмы, такие как «В поисках Немо» и «Головоломка», ярко демонстрируют, как главные герои сталкиваются с эмоциональными вызовами. В «В поисках Немо» Марлин преодолевает страх и тревогу, чтобы найти своего сына, что подчеркивает важность любви и доверия. В «Головоломке» Рейли сталкивается с переменами в своей жизни и учится

понимать и принимать свои эмоции, что делает её путешествие особенно резонирующим.

Видеоигры с глубокими сюжетами и проработанными персонажами, такие как «Life is Strange», «The Last of Us», играют важную роль в развитии эмоционального интеллекта. Взаимодействие с персонажами и принятие решений, влияющих на их судьбы, способствуют развитию эмпатии и социальных навыков. Игровые механики, такие как диалоговые системы и моральные дилеммы, помогают игрокам осознавать чувства и мотивации других, а также учат справляться с последствиями своих действий. Таким образом, видеоигры становятся эффективным инструментом для формирования эмоционального интеллекта, позволяя игрокам лучше понимать межличностные отношения и развивать эмоциональные навыки.

Первым шагом к успешной интеграции является выбор материалов, которые затрагивают важные эмоциональные темы, такие как дружба, предательство, сострадание и справедливость. Книги и фильмы с яркими персонажами и глубокими сюжетами способны вызвать у учащихся сильные эмоциональные реакции и способствовать обсуждению важных вопросов. Например, произведения о подростковых проблемах помогут учащимся лучше понять свои чувства и чувства окружающих.

После чтения книги или просмотра фильма рекомендуется организовать совместное обсуждение, на котором ученики смогут поделиться своими впечатлениями и эмоциями. Это не только развивает навыки активного слушания, но и способствует формированию эмпатии. Также интерактивные видеоигры с глубокими сюжетами могут быть использованы для групповых обсуждений, где учащиеся анализируют свои решения и их последствия.

В процессе занятий дети выбирают любого персонажа, который им нравится по тем или иным причинам, и презентуют его, рассказывая о его сильных и слабых сторонах. Еще одним видом работы являются

дебаты, где рассматривается один персонаж, и оппоненты анализируют его поведение с разных сторон, обсуждая, как персонаж проявляет себя в сложных ситуациях.

Также используются такие виды работы, как «эмоциональная карта персонажа», ролевая игра, где дети отыгрывают персонажа через его поступки и эмоции, а также написание кратких эссе о том, как ученики поступили бы в ситуации, представленной в произведении, и какие эмоции они испытывали бы. Эти упражнения помогают развивать самосознание и рефлекссию.

#### Заключение

Использование культурных артефактов, таких как книги, фильмы и игры, играет ключевую роль в развитии эмоционального интеллекта у детей и подростков. Эти материалы не только обогащают их внутренний мир, но и способствуют формированию навыков эмпатии, саморефлексии и критического мышления. Выбирая подходящие произведения для обсуждения, организуя совместные просмотры и чтения, а также участвуя в обсуждениях и упражнениях, которые помогут детям лучше понимать и управлять своими эмоциями. Важно создать поддерживающую и открытую атмосферу, где каждый сможет делиться своими мыслями и чувствами, что в конечном итоге приведет к более гармоничному развитию личности.

*Смирнова Ирина Федоровна, к.пед.н., доцент,  
старший методист ППМС центра Пензенской области*

## **К ПРОБЛЕМЕ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ**

На сегодняшний день известно около 100 определений понятия «здоровье». Обобщив их, учёные сделали вывод, что здоровье отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды.

Здоровье – это не только статическое состояние, но и динамический процесс. Здоровье человека – это процесс сохранения и развития психических, физических и биологических способностей человека, его оптимальной трудоспособности, социальной активности.

Здоровье – одна из главных ценностей каждого человека. От его состояния зависит не только реализация жизненных планов, становление человека как личности и индивидуальности, но и сама его жизнь. Этим объясняется актуальность данной проблемы и определяющих ее факторов. Вопрос о формировании адекватного отношения к своему здоровью как безусловной ценности стоит сегодня очень остро. Причем, в настоящее время акцент переносится с лечения болезней на их профилактику и информирование о способах сохранения и укрепления здоровья, а также на повышение индивидуальной ответственности человека за своё здоровье.

Понимание целостного феномена здоровья подразумевает наличие в нём таких компонентов, как физическое, психологическое и социальное здоровье.

Физическое здоровье – текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма, их адекватного реагирования на влияние окружающей среды.

Психологическое здоровье характеризуется высоким уровнем личностного здоровья, пониманием себя и других, наличием представлений о цели и смысле жизни, способностью к управлению собой, умением правильно относиться к другим людям и к себе, сознанием ответственности за свою судьбу и свое развитие

Социальное здоровье – система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде. Оно связано с влиянием на личность других людей, общества в целом и зависит от места и роли человека в межличностных отношениях, от нравственного здоровья социума. Социальное здоровье – мера социальной активности и, прежде всего, трудоспособности, форма активного, деятельного отношения к миру.

Широко известна зависимость здоровья от разных факторов:

- образ жизни человека определяет его здоровье на 50-55%;
- наследственность – на 15-20%;
- экологических факторов – на 20-25%;
- здравоохранения – на 8-10%.

Важно понимать условия, при которых индивид вырабатывает адекватное отношение к здоровью, начинает осознавать значимость здорового образа жизни.

Особое место в решении данной проблемы принадлежит системе образования, которая берет на себя значительную часть усилий общества по подготовке молодежи к взрослой жизни и, созданию условий для постепенного физического, морального, нравственного, культурного оздоровления общества. Именно в школьные годы возможно успешное развитие у детей и подростков привычек и навыков, способствующих формированию ценностного отношения к здоровью.

Педагоги и специалисты школы способны развивать осознанное отношение несовершеннолетних к своему здоровью, формировать культуру здоровья и здорового стиля жизни. Решение этой проблемы очень важно

для любого человека, но особую значимость она имеет для подрастающего поколения.

Но формирование установки на здоровый образ жизни невозможно без решения другой проблемы, а именно – недостаточной потребности и готовности современных педагогов к оценке, развитию, коррекции, сохранению и полноценному формированию здоровья, как у себя, так и у своих учеников.

Решение образовательных задач нередко воспринимается педагогами как более значимое по сравнению с перегрузками, своим самочувствием и здоровьем школьников

Полноценное физическое, психологическое и социальное благополучие является главным признаком здорового человека. Это необходимое условие социализации личности.

Таким образом, здоровье – это интегративная характеристика личности, охватывающая ее внутренний мир, все своеобразие взаимоотношений с окружением, и включающая в себя физический, психологический, социальный аспекты; как состояние равновесия между адаптационными возможностями человека и постоянно меняющимися условиями среды.

*Шустова Ольга Сергеевна, педагог-психолог  
ППМС центра Пензенской области, главный внештатный  
педагог-психолог Министерства образования Пензенской области*

## **АСПЕКТЫ СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

Здоровье у человека – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Физическое здоровье – естественное состояние человека, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем; оно зависит от двигательной системы, от правильного питания, от оптимального сочетания устной и физической работы.

Психическое здоровье рассматривается как состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера.

Социальное здоровье понимается как система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде.

Социальное здоровье – это способность взаимодействовать с другими людьми, устанавливать и поддерживать отношения любви и дружбы, уважать права окружающих, уметь оказывать им помощь и принимать её, находить новых друзей, выражать свои потребности и нужды так, чтобы они были понятны окружающим.

В настоящее время наблюдается девальвация живого общения – чаще дети общаются сообщениями в социальных сетях, вместо живого общения.

Социальный интеллект, умение выстраивать и поддерживать здоровую коммуникацию является важной надпрофессиональной компетенцией,

которая способствует не только адаптации ребенка в обществе, но и в целом, его успешной социализации.

Структура социального здоровья включает следующие компоненты:

- духовно-нравственный (следование социальным нравственным нормам, наличие социальных знаний, умений, навыков);
- социально-поведенческий (устойчивость личности к социально-неблагоприятным факторам среды и сформированность навыков саморегуляции поведения);
- социально-психологический (социальная направленность личности школьника, удовлетворительная социальная адаптивность);
- социокультурный (высокий уровень социального развития, сформированная социальная готовность, социально полезный опыт).

Формирование социального здоровья ребёнка должно начинаться с младшего школьного возраста, так как именно в этот период закладываются и культивируются основы многих качеств личности.

Социальное здоровье определяется тем, насколько человек ладит с другими людьми. Иными словами, социальное здоровье – это коммуникативные умения человека, его умение общаться.

Можно выделить критерии, для определения социального здоровья – адекватное восприятие социальной действительности, их можно раскрыть в следующих понятиях: интерес к окружающему миру, адаптация к общественной среде, эмпатия, ответственность перед другими, бескорыстие.

Также можно выделить уровни социального здоровья, тесно связанные между собой и дополняющие друг друга:

- это, прежде всего – свобода от вредных информационных воздействий. Необходимо защищаться от всего того, что программирует на саморазрушительное поведение – от всякой пропаганды алкоголя, табака, наркотиков, разврата, агрессии;

- умение жить в гармонии с самим собой: иметь цель в жизни, ценить то, что имеешь, позитивно относиться к самому себе и окружающим, уметь прощать себя за свои ошибки и стремиться их исправить, любить, свой дом, свой город, свою страну, природу, активно изменять себя и мир к лучшему;

- умение жить в гармонии с окружающими. Формирование и развитие толерантности, принятие других людей.

Все эти уровни можно отнести и к социализации личности – социализацией называется процесс становления личности, ее обучения, воспитания и усвоения социальных норм, ценностей, установок, образцов поведения, присущих данному обществу.

Формы работы по укреплению социального здоровья:

- групповые (тренинги, занятия, круглые столы, публичные лекции, квесты, квизы, родительские собрания, киноклубы, мастер-классы, классные часы, ролевые игры, психологические акции, диагностика, Недели психологии и др.)

- индивидуальные (индивидуальные консультации, диагностика, занятия).

В результате социализации формируются различные типы личности, социальные характеры, разнообразные потребности, ценностные ориентации.

Социализация личности учащегося – это результат реального взаимодействия школы и среды. В процессе социализации ребенок приобретает качества, необходимые ему для жизнедеятельности в обществе.

Под непосредственным влиянием ближайшего окружения школьника, его микросреды формируется система его ценностных ориентаций, жизненная позиция, которая выражается в общении, повседневном поведении и формирует постепенно социальную позицию.

Из выше сказанного, можно сделать вывод, что социальное здоровье – это активная адаптация и саморегуляция человека в сложных условиях общества, его социальная роль и социальная активность.

И таким образом у нас вырисовывается следующая формула:

Социальное здоровье – адаптация – социализация личности

В работе психологической службы существенное значение имеет и правильная оценка психологической ситуации в семье, классе, школе. Всю свою деятельность по формированию здорового образа жизни педагог-психолог проводит с учетом возрастных и индивидуальных физиологических и психологических особенностей детей и взрослых.

Что может сделать психологическая служба для укрепления социального здоровья школьника?!

В первую очередь выявляют детей с девиантным поведением и составляют из них группу риска, на которую делается основной упор в работе педагога-психолога. Первоначально идёт сбор информации о ребенке, о семье ребенка, об источнике негативного влияния на ребенка и устойчивости его к этому давлению, а также влияния микросреды.

Психологическая служба выделяет следующие направления:

- формированию социальных умений и навыков, необходимых для преодоления разных проблем, для социализации личности (формирование и развитие стрессоустойчивости, эффективных копинг-стратегий, умение выстраивать личные границы, формирование адекватной самооценки);

- тренинги развития коммуникативных навыков, саморегуляции, развития толерантности, тренинги асертивности – именно данные формы работы позволяют нам, психологам работать в направлении сохранения и укрепления социального здоровья участников образовательных отношений;

- профориентации – это система мер, направленных на оказание помощи молодежи в выборе профессии. Это направление реализуется через различные формы групповой и индивидуальной работы со всеми участниками образовательных отношений. Для родителей и педагогов – это просветительские мероприятия. Для учащихся хорошо

зарекомендовала себя проектная технология, которая позволяет выстроить образовательный и профориентационный маршрут;

- правовой направленности, она предусматривает как соблюдение, так и защиту прав ребенка (Неделя правовой помощи, которая проводится ежегодно в ноябре).

Таким образом, роль школы (учителя, социального педагога, психолога) – является основополагающей для укрепления социального здоровья всех участников образовательных отношений.

## ДЛЯ ЗАМЕТОК



Сообщество ВКонтакте  
ППМС центр Пензенской области



## Методические рекомендации/комплекты

ППМС центра Пензенской области

Региональные/Федеральные

