

**Проект: «Месячник психологического здоровья обучающихся в СОШ»
«Чөл туруктаах, уйулбалаах, чэгиэн киһи буоларга дьулуһабын»
«Я стремлюсь стать цельным, гармонично-развитым, психологически здоровым,
крепким человеком»**

*Дьяконова Василиса Ивановна, педагог –
психолог МБОУ «Харбалахская средняя общеобразовательная
школа им.Н.Е.Мординова-Амма Аччыгыйа»*

Актуальность темы проекта

В настоящее время, как никогда, остро встал вопрос о сохранении психологического здоровья подрастающего поколения.

Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного развития ребенка в процессе его жизнедеятельности. С одной стороны, оно является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни. Термин «психологическое здоровье» был введен в научный лексикон не так давно автором И.В.Дубровиной, которая считает, что психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности.

Описание психологического здоровья невозможно без понятия «гармония», т.е. своеобразного баланса между различными частями «Я» человека и место человека в социальной среде. Это гармония между человеком и всем, что его окружает: семья, родственники, одноклассники, сверстники, окружающие люди, социальная среда, то есть жизнь в сельской местности и в непрерывном пространстве и постоянном изменении. Ребенок в педагогическом процессе социально адаптируется и творчески самореализуется как личность. В образовательном процессе ребенок входит в культуру, в жизнь социума, развивается его творческие способности и возможности.

Преподавание психологии в школе «дает возможность на соответствующих возрастных этапах становления личности способствовать развитию индивида как субъекта психологической активности, способного брать на себя ответственность, самостоятельно ставить перед собой цели и находить пути из достижения, адаптироваться к жизни в сложных современных условиях»

Проблема.

В сегодняшней сложной обстановке глобального кризиса (социального,экономического,экологического.энергетического),когда произошли серьезные изменения в идеалах, ценностных установках и даже в структурах, обеспечивающих воспитание,обучение детей,видоизменяются,определенным образом смещаются акценты и намечаются новые тенденции развития ребенка при переходе к взрослости. При этом обостряется необходимость в более четкой ориентации человека в реально складывающихся ситуациях, в определении своих возможностей, в выборе путей и средств действий, в эмоциональной разгрузке и пр.,что реально обеспечивается возможностями современной психологической науки.

А жизнь, реальная жизнь настоятельно требует активизации практической психологической деятельности, ее осуществления в процессе совместной работы психологов с педагогами,семьями, средств массовой информации и пр.

Изменилась и сфера воздействия на детей мира взрослых.Сейчас ребенок получает огромный поток информации и осваивает нормы общества не только (а зачастую не столько) в контактах с конкретными взрослыми. Весь специально подаваемый ребенку материал (от учебных предметов до нравственных установок), как бы широк он ни был

и как бы ни старались родители и педагоги, находится в одном русле со значительно большим потоком свободной информации, поступающей с экранов телевизора, компьютера, книг, журналов, газет, разнопланового общения со сверстниками и разными взрослыми.

В обществе возникло новое, более сложно структурированное пространство отношений, в которых функционирует растущий человек. И чрезвычайно важно увидеть и понять ребенка, да и любого взрослого человека в его реальных связях и действиях и помочь ему в выборе направлений их, в создании необходимых для его нормального развития, в блокировании вредных.

Психолог – практик стал нужен стране как никогда, он нужен разным структурам общества, государства, в частности, учреждениям образования.

Научная гипотеза (предположение)

Психическое здоровье – состояние психического благополучия; отсутствие болезненных проявлений психики; адекватное регуляция поведения к условиям окружающей действительности. /Уйулба өлүөрэ – киһи уйулҕатынан эрэйдэммэккэ нус – хас сылдыыта, тулалыыр эйгэбэ толору сөп түбэһэн быһыыланар кыахтааҕа./
Чэгиэн / здоровый, крепкий/ киһи – здоровый человек.

Чөл туруктаах – Чөллөөх - цельный /толковый /

Уйулҕалаах – психологическое здоровье

Психическое состояние – указывает на устойчивость проявлений психики индивида, из закреплённость и повторяемость в структуре его личности К.П.с относятся проявления чувств (настроения, аффекты, эйфория, тревога, фрустрация и др.), внимания (сосредоточенность, рассеянность), воли (решительность, растерянность, собранность), мышления (сомнения), воображения (грезы) и т.д.

Гармония – дьүөрэл (дьүөрэлэһии)

Проект представляет собой психологическое обеспечение, основанное на активных методах социума “ученик+родитель+педагог”. Это форма специально организованного общения, в ходе которого решаются вопросы развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказания психологической помощи и поддержки, позволяющая снимать стереотипы и решать личностные проблемы. Отличительной особенностью проекта является то, что одним из ведущих предпосылок, механизмом и в то же время результатом группообразования выступают качественные изменения процессов общения.

В процессе проекта у обучающихся, педагогов и родителей происходит смена внутренних установок, расширяются знания в области психологического здоровья, социально адаптируются, появляется опыт позитивного отношения к себе и окружающим людям, социуме.

Цель проекта: создание необходимых условий для гармоничного развития личности, для укрепления и сохранения психологического здоровья учащихся в образовательной среде.

Задачи проекта:

I этап- организационно – подготовительный (//)

- Расширение кругозора школьников старших классов в области психологии;
- Диагностика и мониторинг психологического состояния психологического здоровья обучающихся;
- Разработка и внедрения образовательного курса «Я стремлюсь стать цельным, гармонично-развитым, психологически здоровым, крепким человеком»;
- Предоставление возможности приобретения ими новых знаний и навыков в области межличностных отношений и самопознания.
- Ознакомление потенциальных абитуриентов с профессией психолога: создание подпроекта «Юные помощники психолога».

➤ Учебная деятельность:

- разработка рабочей программы по предметам.
- составление календарно – тематического плана.

➤ Методическая деятельность:

- подбор учебной и методической литературы.

➤ Техническая деятельность:

- оснащение кабинета ТСО (ММ-проектор, интерактивная доска, музыкальный центр, моноблок)

- разработка, подбор видеотеки, слайдов, презентаций, кейсов.

II этап - Конструктивный (//)

- Повышение психологической компетенции всех участников проекта.
- организация образовательной среды для всех участников учебно-воспитательного процесса (обучающихся, педагогов, родителей);
- разработка и внедрение образовательного психологического месячника, направленного на формирование у обучающихся, педагогов и родителей коммуникативных навыков, позитивного отношения к себе и к окружающим, навыков саморегуляции психоэмоционального состояния, умения разрешать конфликты и адекватно вести себя в стрессовых ситуациях;
- повышение психологической компетентности педагогов и неукоснительное соблюдение ими педагогической этики, профилактика эмоционального выгорания педагогов;
- повышение воспитательской компетентности и ответственности родителей, обеспечение взаимодействия семьи и школы на принципах партнерских отношений и современных форм организации;

III этап - Обобщающий этап (//)

В качестве критериев психологического здоровья можно выделить:

- позитивное самоощущение (позитивный основной эмоциональный фон настроения)
- позитивное восприятие мира;
- высокий уровень развития рефлексии;
- стремление улучшать качество основных видов деятельности;

- успешное прохождение возрастных кризисов;
- адаптированность к социуму (ребенок к семье и школе)

Реализация проекта осуществляется через:

- психологический месячник.
- профориентационная работа.

Психологический месячник

«Чөл туруктаах, уйулбалаах, чэгийн киһи буоларга дьулуһабын»

«Я стремлюсь стать цельным, гармонично-развитым, психологически здоровым, крепким человеком».

Месячник психологического здоровья обучающихся, организуемые стали одной из самых эффективных форм работы в школе. Детально отработана методика их проведения, учитывающая возрастные особенности детей и ценностные ориентации школы.

Предлагаемый проект психологического здоровья обучающихся должен проводиться с учетом актуальных проблем и особенностей социума и нести позитивную направленность на основе партнерских отношений и современных форм организации. В период проведения месячника следует уделить особое внимание обеспечению занятости и развивающего досуга детей и педагогов, родителей.

Предлагаемый мой проект представляет опыт работы психолога общеобразовательной школы.

Для учащихся:

- а) занятия с элементами тренинга по формированию социально – важных навыков:
 - основы аутогенной тренировки и эмоциональной саморегуляции, умение преодоления стресса;
 - коммуникативные навыки;
 - уверенности в себе, выработки мотивации достижения успеха;
 - конструктивные стратегии разрешения сложных жизненных ситуаций;
 - основы конфликтологии и конструктивного взаимодействия.
 - овладение навыком использования «Я-высказываний» для решения проблем, непосредственно касающихся жизни родителя.
- б) классные часы, диспуты, ток-шоу, школьные акции, круглые столы (с участием специалистов системы здравоохранения, внутренних дел, молодежных организаций) на темы о ценности жизни, позитивном отношении к себе и окружающим, детско-родительских взаимоотношениях, взаимодействии со сверстниками и противоположным полом.

Диагностическая работа проводится с целью раннего выявления эмоциональных расстройств или проблем в усвоении социально принятых норм поведения, психологического климата в классе с учетом особенностей условий микросоциума

Организация и проведение групповых развивающих занятий с 1 по 11 класс:

- уроки психологии или занятия с элементами тренинга по формированию социально-важных навыков (умения преодолевать стрессовые ситуации, выбирать конструктивные стратегии разрешения сложных жизненных ситуаций, выработки мотивации достижения успеха и др.), развитию коммуникативных навыков и конструктивного взаимодействия, уверенного поведения, обучение основам аутогенной тренировки и эмоциональной саморегуляции и др.;
- мероприятия с участием специалистов системы здравоохранения, внутренних дел, молодежных и других организаций, на актуальные для современных детей и

подростков темы (о ценности жизни, позитивном отношении к себе и окружающим, детско-родительских взаимоотношениях, взаимодействии со сверстниками и противоположным полом и др.): классные часы, диспуты, ток-шоу, школьные акции, круглые столы и другие интерактивные формы;

- привлечение обучающихся к организации различных мероприятий и составлению программ, в том числе, по формированию психологического здоровья.

- создание подпроекта «Юные помощники психолога» с целью ознакомления потенциальных абитуриентов с профессией психолога.

Для педагогов:

- Организация и проведение мероприятий, направленных на гармонизацию социально-психологического микроклимата в педколлективах, профилактику синдрома профессионального выгорания педагогов (тренинги личностного роста, командного взаимодействия в коллективе, группы профессиональной взаимопомощи по методу Балинта и т.д.).

Для родителей:

- Информационно-просветительская работа: информирование об особенностях протекания кризиса, проблемах взаимоотношений в семье, способах конструктивного разрешения конфликтов в семье и другое;

- Мероприятия, направленные на сплочение семьи, гармонизацию детско-родительских отношений повышение ценности семейных отношений;

- Комплексная помощь семьям в кризисных ситуациях на основе междисциплинарного взаимодействия со специалистами здравоохранения, социального обеспечения, службой занятости и общественными организациями социума и др.

План, организация и методы проекта.

➤ Методики, использованные в проекте.

Для учащихся

классные часы, диспуты, ток-шоу, школьные акции, круглые столы (с участием специалистов системы здравоохранения, внутренних дел, молодежных организаций) на темы о ценности жизни, позитивном отношении к себе и окружающим, детско-родительских взаимоотношениях, взаимодействии со сверстниками и противоположным полом.

«Юные помощники психолога»

«Самоактуализирующиеся люди все без исключения вовлечены в какое – то дело... Они преданы этому делу, оно является чем – то очень ценным для них – это своего рода призвание» А.Маслоу.

В старшем школьном возрасте учебная деятельность вновь становится ведущей, но в ней появляется профессиональный уклон, позволяющий старшеклассникам осуществлять профессиональное самоопределение.

Цель: «Юные помощники» осознают свои особенности, познакомятся с миром эмоций и учатся контролировать раздражительность, застенчивость; неуверенность в себе и т.д.

Эффект проекта в значительной степени зависит от доброжелательной творческой атмосферы, от чуткости и внимательности психолога к тем групповым процессам и личностным изменениям, которые неизбежно возникнут в процессе занятий.

Для педагогов

Организация и проведение мероприятий, направленных на гармонизацию социально-психологического микроклимата в педколлективах, профилактику синдрома профессионального выгорания педагогов (тренинги личностного роста, командного взаимодействия в коллективе, группы профессиональной взаимопомощи по методу Балинта и т.д.).

- Сплоченность коллектива – это понятие, раскрывающее особенности межличностных отношений в коллективе, единство ценностных ориентаций, единство целей и мотивов деятельности в пределах совместной деятельности. Товарищеские контакты во время работы и по окончании ее, сотрудничество и взаимопомощь формируют хороший социально-психологический климат.
- Фактор, воздействующий на социально-психологический климат коллектива, обусловлен индивидуальными и психологическими особенностями каждого из его членов. Сквозь призму личностных особенностей человека преломляются все влияния на него как производственного, так и непроизводственного характера. Поэтому для формирования того или иного социально-психологического климата коллектива имеют значение не столько психологические качества членов, сколько эффект их сочетания.
- Педагогический тренинг для учителей начальных классов направлен на развитие у них таких профессионально важных качеств, как эффективный индивидуальный стиль профессиональной деятельности, умение успешно общаться с коллегами по работе и руководством школы, учащимися и их родителями, а также с членами своей семьи. Тренинг помогает выработать и такие качества, как позитивное отношение к ребенку, эмоциональное принятие младшего школьника, коммуникативные средства развивающего общения с ним, способы эффективной саморегуляции.
- Педагогический тренинг для учителей средних и старших классов нацелен на развитие у них коммуникативных навыков, средств позитивного проектирования индивидуального развития ученика, актуализации личного опыта в общении с учащимися, способов эффективной профессиональной саморегуляции.
- Коллективное настроение – это эмоциональные реакции коллектива на явления объективного мира, протекающие в определенный отрезок времени. Оно обладает большой заразительностью, импульсивной силой и динамичностью. Рассматриваемое явление мобилизует или сдерживает коллективное сознание, определяет характер общего мнения и межличностных отношений. Следовательно, настроение коллектива – это взаимосвязанные эмоциональные реакции и переживания, которые имеют определенную окраску, характеризуются большей или меньшей интенсивностью и напряженностью. От них зависит степень готовности членов группы к тем или иным действиям.
- Цель тренинга: изменение коллективного настроения, посредством группового взаимодействия; сформировать хороший психологический климат с помощью сотрудничества и взаимопомощи внутри группы. Повышение тонуса группы.

Для родителей

Мероприятия, направленные на сплочение семьи, гармонизацию детско-родительских отношений повышение ценности семейных отношений;

- Цель – решение вопросов воспитания детей, связанных с учётом особенностей ребёнка и условий его жизнедеятельности, признание права ребёнка «быть самим собой».
- Задачи:
 - Повысить родительскую компетентность в понимании природы внутренних переживаний и потребностей ребёнка дошкольного возраста
 - Формировать у родителей умение смотреть на мир глазами ребёнка
 - Помочь родителям осознать собственную воспитательную позицию
 - Огромное значение для поступательного развития общества имеет семья, статус которой во многом определяется уровнем и состоянием внутрисемейных отношений.
 - Семья для ребенка – это место рождения и основная среда обитания.

В семье у него близкие люди, которые понимают и принимают его таким, какой он есть. Необходимо подчеркнуть один важный аспект, заключающийся в том, что семья играет важную роль в адаптации и интеграции ребенка в общество.

В повседневной жизни родители детей сталкиваются с множеством проблем. С одной стороны, они испытывают трудности при выборе воспитательных и образовательных средств воздействия на своих детей, а с другой - глубокие, внутренние психологические проблемы. Именно это не позволяет им оптимально организовать межличностные отношения со своими детьми.

В системе детско-родительских отношений родитель является ведущим звеном и от него в большей мере зависит, как складываются эти отношения, поэтому одной из задач тренинга является формирование навыков сотрудничества с ребенком.

Цель: способствовать установлению и развитию отношений партнерства и сотрудничества родителя с ребенком.

Основные задачи:

- повысить родительскую компетентность в понимании внутренних переживаний и потребностей ребенка.
- помочь родителям научиться играть и общаться со своим ребенком, адекватно оценивать его (уровень развития, достижения, проблемы и пр.) и определять оптимальные пути взаимодействия с ним.
- научить участников тренинга способам снятия эмоционального напряжения, уметь находить выход негативных эмоций, не причиняя вреда другим членам семьи;
- формировать у каждого из участников тренинга чувства эмпатии;
- формировать навыки эмоциональной поддержки у детей и родителей;
- создать условия для эмоционального сближения членов семьи.

Наибольшей популярностью пользуются: стол для рисования песком, интерактивная доска для показа слайдов, на темы музыкального калейдоскопа «Колыбельные природы», медиатека, видеслайды., моноблок, музыкальный центр.

Кабинет психолога является прекрасным условием для работы с обучающимися, для профилактики, коррекции.

Практическая значимость проекта:

Результат за 2015-2016 учебный год:

- Корякина Мотрена, 11 класс - участие в улусной олимпиаде по предмету «Педагогика и психология».
- Охлокова Юлианна, 9 класс – участие в улусной олимпиаде по предмету «Педагогика и психология», прошла заочный этап «Педагогическая звездочка».
- Попова Полина, 11 класс – участие в улусной олимпиаде по предмету «Педагогика и психология», прошла заочный этап «Педагогическая звездочка».

В результате участия в проекте «ЮПП» получают возможность приблизиться к пониманию уникальности внутреннего мира человека и неразрывной связи с внешним миром, другими людьми и человечеством в целом, смогут научиться моделировать свое будущее, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность.

Заключение

Накопленный опыт может занять определенное место в педагогическом процессе в школе, ведь проект не только воспитывает и обучает, а дарит школьникам радость творчества и обогащают духовный мир, создает гармонию, незабываемые моменты, яркие впечатления, приносит удовольствие на всю жизнь.

Думаю, что данный проект принесет реальную пользу психологам школы в работе с детьми, педагогами и родителям

