

# **Психологическое здоровье - основа успешной социальной адаптации школьников**



**Педагог-психолог  
И.Н.Игнатьева**

# Социальная адаптация

- обеспечивает приспособление человека к сложившейся социальной среде.



# Социальная адаптация осуществляется:

- за счёт умения *анализировать* текущие социальные ситуации,
- *осознания* своих возможностей в сложившейся социальной обстановке,
- умения *удерживать* своё поведение в соответствии с главными целями деятельности.



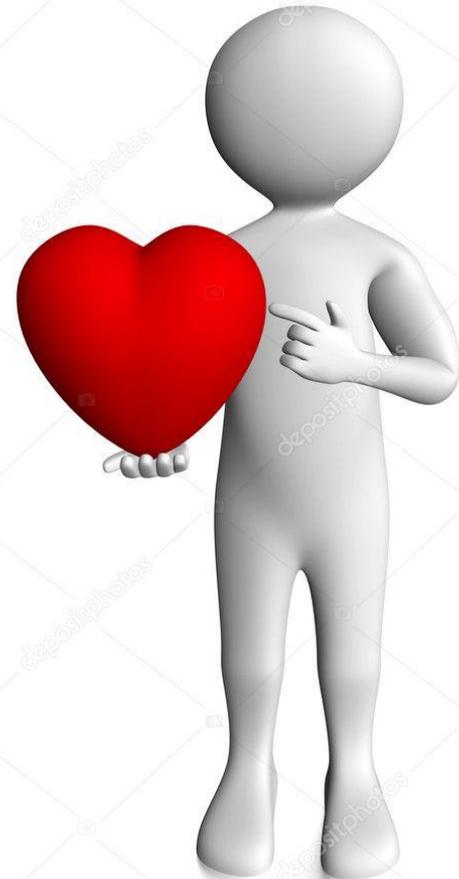
# Социально адаптированная личность

- это человек, способный принимать обдуманное решение, предвидеть развитие той или иной ситуации.



# Здоровье

- состояние полного физического, душевного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.  
(ВОЗ)



# Психологическое здоровье

- Стрессоустойчивость, жизненная стойкость;
- Наличие определённых личностных характеристик;
- Продуктивное развитие человека на благо самому себе и обществу;



# Психологическое здоровье

- Термин относится к личности в целом,
- Делает личность самодостаточной,
- Создает внутренний комфорт,
- Учит гармонично выстраивать отношения с обществом,
- Находить смыслы жизни...



# Уровни психологического здоровья детей



- Креативный уровень
- Адаптивный уровень
- Ассимилитивно-аккомодативный уровень

# Психологическое здоровье

- Для развития психологически здоровой личности необходим опыт борьбы , приводящий к успеху...



# Направления внеурочной деятельности

- спортивно-оздоровительное,
- духовно-нравственное,
- общекультурное,
- общеинтеллектуальное,
- социальное



# Особенности внеурочной деятельности

- Внеурочная деятельность позволяет ребенку выбрать область интересов, развить свои способности.

## Начальная школа

- ребенок делает свои первые шаги в определении своих личностных интересов, ищет себя в социуме.



# Особенности внеурочной деятельности

- Принцип успешности и социальной значимости;
- Усилия на формирование у детей потребности в достижении успеха.



# Особенности внеурочной деятельности

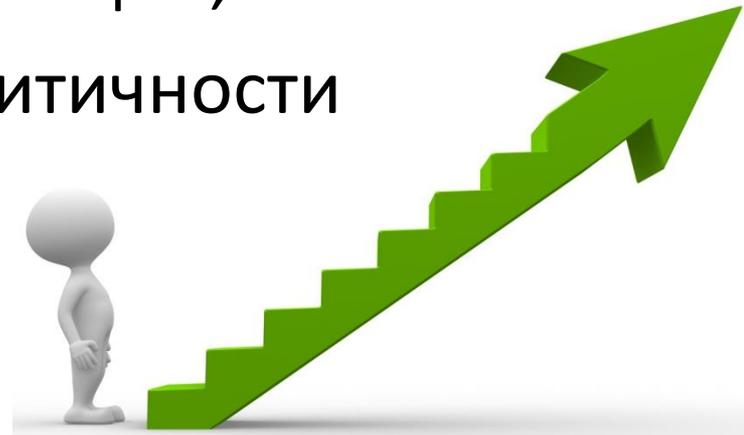
Достигаемые ребенком результаты должны быть:

- личностно значимыми,
- ценными для окружающих, особенно для его одноклассников, членов школьного коллектива, представителей ближайшего социального окружения учебного заведения...



# Возрастные задачи развития учащихся начальной школы

- Формирования мотивов учения, развития устойчивых познавательных потребностей и интересов;
- Развития «умения учиться»;
- Развития навыков самоконтроля, самоорганизации и саморегуляции;
- Становления самооценки, критичности к себе и окружающим;
- Усвоения социальных норм...



# Младший школьный возраст

Интенсивное формирование :

- Потребности в признании,
- Осознание прав и обязанностей,
- Осознание времени...



# Ученики среднего звена

- Современные возрастные границы подросткового возраста: 10 (11) – 14 (15) лет;



# Возрастные задачи развития учащихся средней школы

- Развитие интеллектуальной сферы;
- Переход к более высокой форме учебной деятельности, к новому отношению к учению (личностный смысл);
- Преобразования социализации...



# Средний школьный возраст

## Социальная ситуация развития:

- Дети все меньше общаются со взрослыми и все больше общаются со сверстниками.



# Средний школьный возраст

## *Социальная ситуация развития:*

- Подростков может объединять в группу не только взаимная симпатия, но и общие интересы, занятия, способы развлечений, место проведения свободного времени.
- *То, что получает от группы подросток и что он может дать ей, зависит от уровня развития группы, в которую он входит.*

# Потребность в самоутверждении

## ○ Стремление к самоутверждению

Личность, действуя, совершая поступки, получает обратный сигнал от окружающей среды:

- Либо об успехе, признании;
- О провале целей;
- О негативной реакции окружающих.



# Потребность в самоутверждении



- Задача взрослых-помочь ребёнку найти ту деятельность, в которой он был бы успешен...

# Создание позитивного эмоционального фона на занятиях ВУД физкультурно-оздоровительной направленности

- Игровые формы работы;
- Различные ритуалы;
- Физкультурные сказки;
- «Ролевые примерки»;
- Музыкальная терапия,

Интегративная музыкотерапия - музыкально-подвижные игры, пантомима, пластическая драматизация...



# Формы работы физкультурно-оздоровительной направленности, способствующие социализации школьника

Подвижные игры

Групповая форма взаимодействия

- **формируемые качества:**

умение видеть другого , опираться на его положительные качества, умение договариваться, умение оценивать ситуацию игры, предвидеть различные варианты развития событий, умение анализировать свои плюсы и минусы, на основе полученного опыта менять свое поведение, тактику...



# Формы работы спортивно-оздоровительной направленности, способствующие социализации школьника

Занятия по видам спорта

Личностно-ориентированная деятельность

- **формируемые качества:**

Трудолюбие, прилежание, ответственность, терпение, уважение соперника, умение выделять его сильные и слабые стороны, самоанализ действий, видение личной перспективы...



# Общение

- «Общение есть сердце педагогического процесса. Но сердце может быть здоровым или нездоровым, добрым или злым, великодушным или эгоистичным, прекрасным или безобразным. А повелевает сердцем учитель».

*Ш. А. Амонашвили*



# «Язык неприятия»

Отказ от объяснений

-Негативная оценка личности

-Сравнение не в лучшую сторону

-Указание на несоответствие ожиданиям

-Постоянный язык

-Игнорирование

-Команды

-Приказы

Подчёркивание неудачи

-Оскорбление

-Угроза

-Наказание

-«Жёсткая» мимика

-Угрожающие позы

-Негативные интонации

# «Язык принятия»

Оценка поступка, а не личности

- Похвала

- Комплимент

- Ласковые слова

- Временный язык

- Поддержка, выражение заинтересованности

- Сравнение с самим собой

- Одобрение

- Согласие

Позитивный телесный контакт

- Улыбка

- Контакт глаз

- Доброжелательные интонации

- Эмоциональное присоединение

- Поощрение

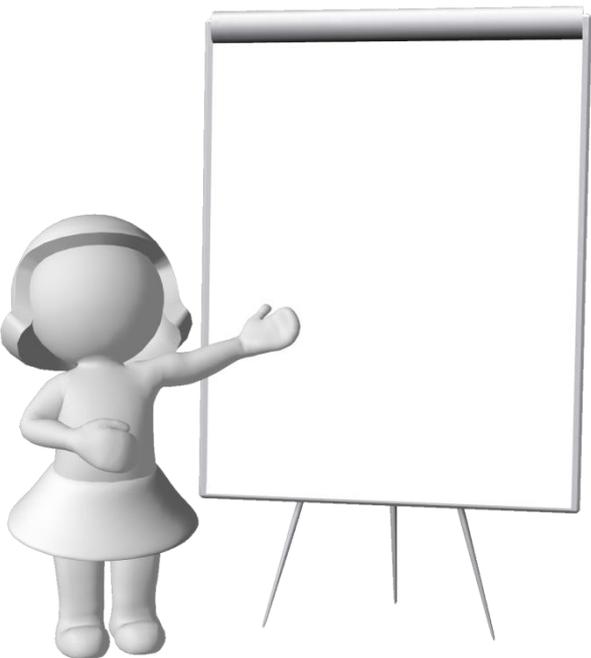
- Выражение своих чувств

- Отражение чувств ребёнка

# Условия эффективного взаимодействия с детьми

## Педагог:

- сравнивает ученика с самим собой;
- отделяет поступок от личности (по принципу «Ты хороший, ты плохо поступил»);
- видит в словах и действиях ребёнка позитивный настрой и благие намерения;
- обладает навыками саморегуляции.



# Овладение языком «Я – сообщения»

## Пример:

Ребёнок разговаривает на уроке во время объяснения нового материала.

Учитель:

- **«Ты – высказывание»**: «Ты можешь закрыть рот, в конце концов? Ты мне мешаешь. Прекрати разговаривать».
- **«Я – высказывание»**: «Когда разговаривают во время объяснения, мне трудно говорить, я начинаю раздражаться, и от этого мне ещё сложнее. Пожалуйста, перестань разговаривать».

# Что делает ребёнок (ситуация) → Какие чувства возникают в связи с этим

Пример:

Учитель объясняет материал , ученик при этом ищет что-то в карманах.

Учитель:

- **«Ты – высказывание»:** « Ты перестанешь рыться в карманах или нет? Когда ты начнёшь слушать? Я для тебя специально объяснять не буду».
- **«Я – высказывание»:** «Меня беспокоит, когда отвлекаются во время объяснения. Я боюсь, что новый материал останется неувоенным. Сосредоточься».

# Наши ресурсы

## В нас самих

- Знание себя: своих сильных и слабых сторон;
- Саморазвитие;
- Философское отношение к жизни и жизненным ситуациям...

**Х/ф «Непотопляемые», 2018г.,**

Драма, комедия, Бельгия, Франция

**Х/ф «Хижина», 2017г.**

американская фэнтези-драма **режиссёра** Стюарта Хэзелдайна, основанная на одноимённом романе писателя Уилльяма П. Янга.

**«Вторая жизнь Уве» , 2015г.** шведский

кинофильм **режиссёра** Ханнеса Хольма по одноименному роману Фредрика Бакмана



# Наши ресурсы

## Книга

**Павел Артемьев «Психология самопознания  
или как найти формулу жизни»,**

**Книги для души и разума Ш.А.Амонашвили**

«Вера и любовь»

«Здравствуйте, дети!»

«Исповедь отца сыну»

«Амон-Ра »

«Песнь Великой Любви. Саломея. Воин  
света» ...



# Наши «вершины»

- Уметь ставить себя на место ученика, родителя;
- Совершенствовать навыки общения...

**Книга «Общаться с ребёнком. Как?»**

**Авт. Гиппенрейтер Ю.Б**



## **Наши «вершины»**

- Учится видеть в детях их «плюсы», их настроения, их «движения»...
- **Х/ф «Чучело», 1983, режиссёр Р.Быков**
- **Х/ф «Класс», 2007, Эстония, драматический фильм режиссёра Ильмара Раага**
- **Х/ф «Училка», драма, 2015, Россия, режиссер А. Петрухин**

- **Спасибо за внимание!**