

# Методические рекомендации по формированию психологического здоровья обучающихся

**Петров Артур Александрович**  
педагог-психолог  
МАОУ «СОШ № 59» г.Чебоксары

# Определение здоровья

**Здоровье** – это не только отсутствие болезней, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие (ВОЗ).



# Определение психологического здоровья

**Психическое здоровье** – баланс различных психических свойств и процессов.

**Психологическое здоровье** – совокупность личностных характеристик, являющихся условием развития стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной самореализации.



# Уровни психологического здоровья:

- 1) Креативный (высокий)** – дети с устойчивой адаптацией к среде, наличием резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности. Такие дети не требуют психологической помощи.
- 2) Адаптивный (средний)** – дети, в целом адаптированные к социуму, однако имеющие некоторую повышенную тревожность.
- 3) Дезадаптивный (низкий)** – дети, чей стиль поведения характеризуется стремлением приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб своим желаниям и возможностям, или наоборот, используя активную наступательную позицию, подчинить окружение своим потребностям. Эти дети требуют индивидуальной психологической помощи.



# Методические рекомендации по дифференциации психологической помощи

**Дети первой группы** – развивающая работа на «зону ближайшего развития».

**Дети второй группы** – психопрофилактическая помощь с использованием групповой работы.

**Дети третьей группы** – индивидуальная коррекционная помощь.

# Отрицательные факторы

1. **Смещение ориентиров** с нравственных внутрисемейных ценностей на материальное и социальное положение в обществе
2. **Бесконтрольное использование** подростками Интернет-ресурсов
3. Ограниченность двигательной активности обучающихся (**гиподинамия**)
4. Отсутствие планомерной работы по **профилактике вредных привычек** (табакокурение, потребление алкоголя, наркотиков, игровой, интернет-зависимостей и др.)
5. Несовершенство учебных программ и методик организации **здоровьесбережения** в образовательном учреждении
6. Увеличение **объема учебных нагрузок** на обучающихся, что ведет к стрессам и переутомлению.



Начиная с XIX в. врачи подчеркивают опасность чрезмерной **умственной нагрузки**. Информационные перегрузки мозга в сочетании с постоянным дефицитом времени, при условии высокой учебной мотивации, что не дает уклониться от высоких учебных нагрузок, приводит к постепенной **невротизации**.

# Нарушения психологического здоровья

1. Социальные страхи
2. Защитная агрессивность
3. Деструктивная агрессивность
4. Демонстративная агрессивность
5. Страхи (фобии)
6. Крайний уровень – склонность к суициду.





# Группа риска

1. Дети из неблагополучных семей
2. Дети с отклоняющимся поведением, педагогически запущенные
3. Учащиеся с проблемами в обучении и развитии
4. Дети с хроническими заболеваниями, инвалиды
5. В некоторых случаях – одаренные дети



# Сенсорная комната





































# Сенсорный стол













# Работа с учителями и родителями











13.09.2017 19:59

Работа с детьми с  
ограниченными  
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ











27.03.2017





27.03.2017



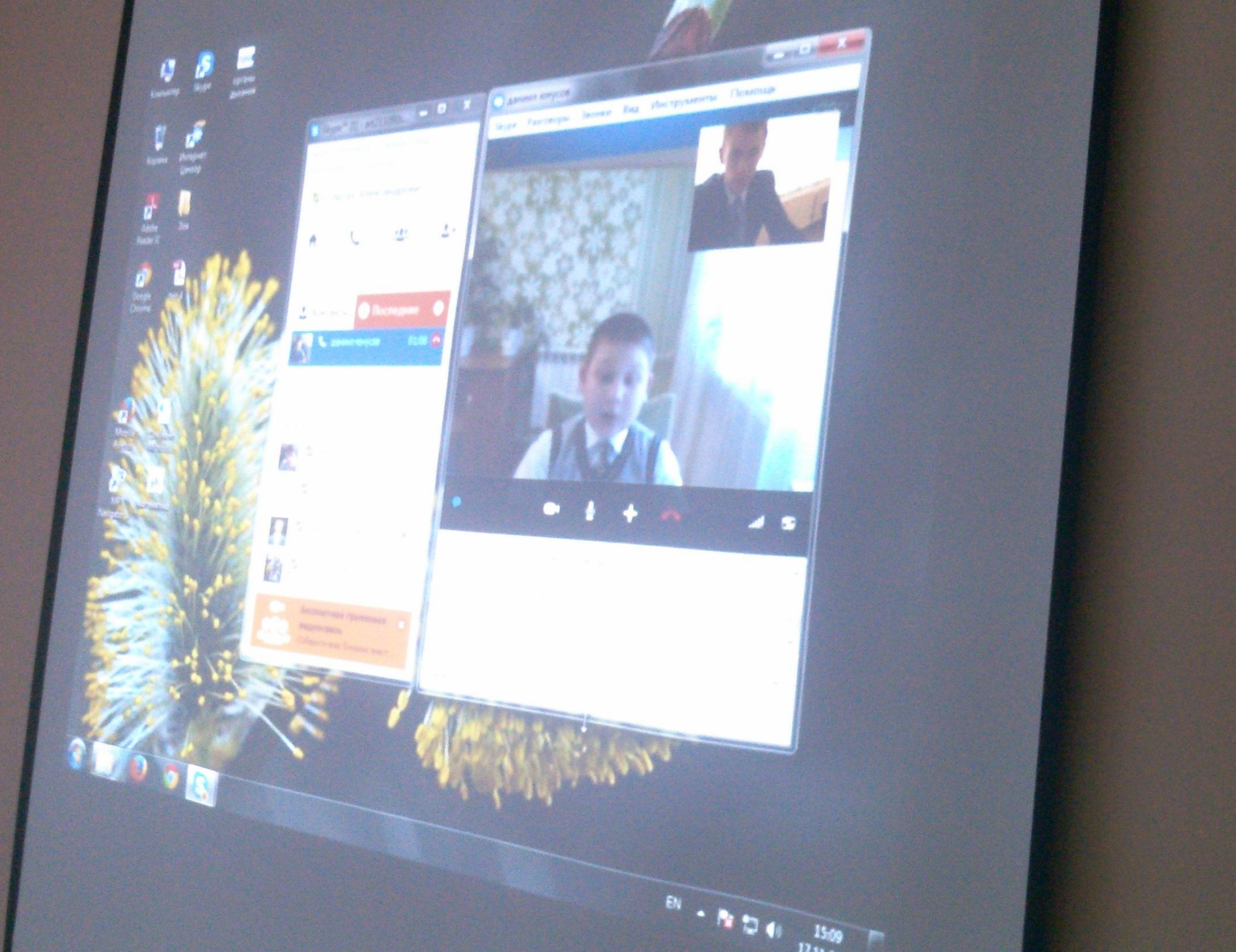


27.03.2017

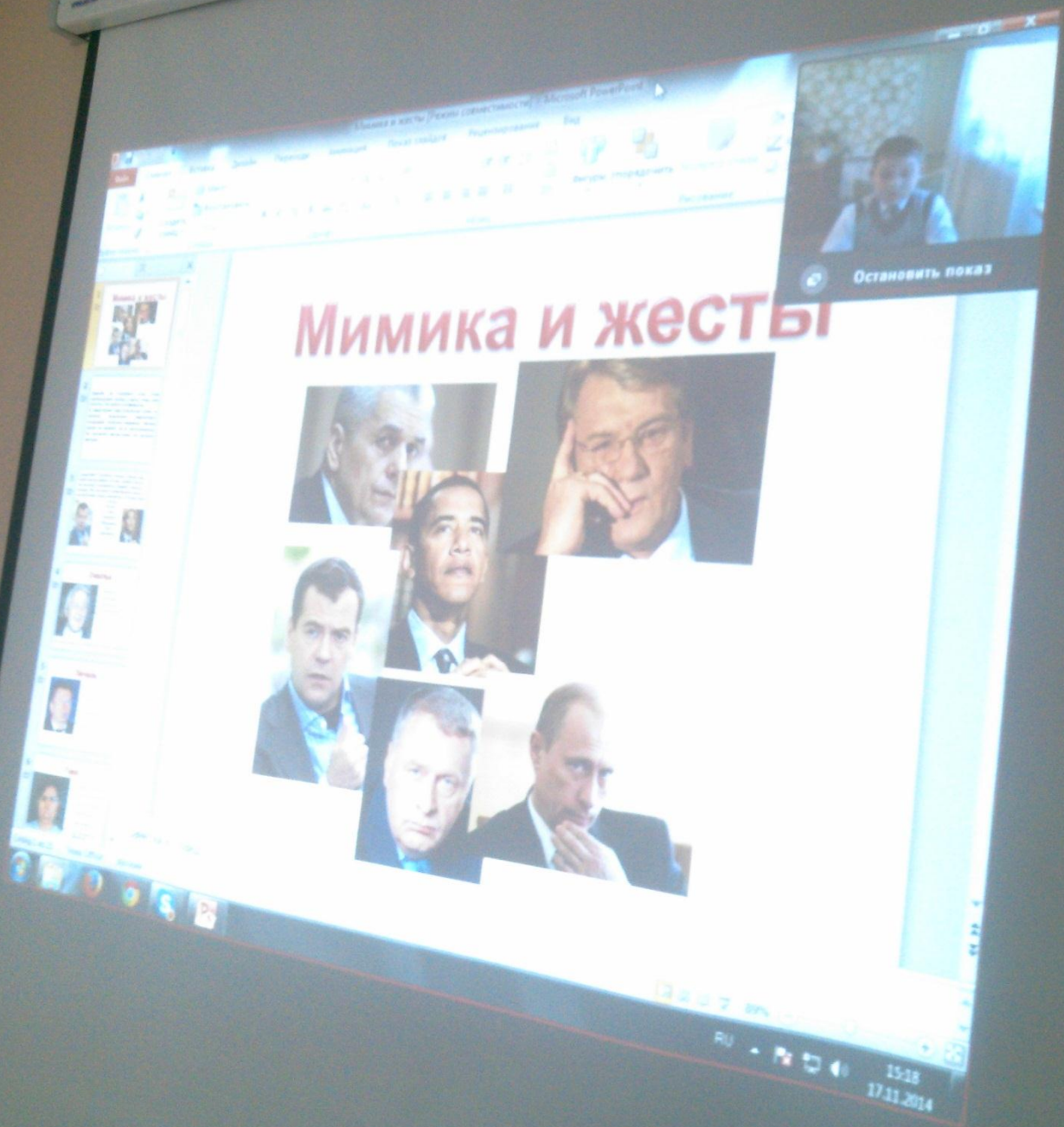
# Дистанционные занятия с учащимися с ОВЗ













Внешкольные мероприятия  
с учащимися с ОВЗ  
(олимпиады, НПК и т.д.)





ГОРОДСКАЯ  
НАУЧНО-  
ПРАКТИЧЕСКАЯ  
КОНФЕРЕНЦИЯ  
ШКОЛЬНИКОВ  
«ОТКРЫТИЯ  
ЮНЫХ – 2016»



ПРИМЕНЕНИЕ АРТ-  
ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ  
МЕТОДОВ ДЛЯ  
СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ С  
ОГРАНИЧЕННЫМИ  
ВОЗМОЖНОСТЯМИ  
ЗДОРОВЬЯ

Русанова Виктория  
ученица 8 класса  
Шнипыгина Екатерина  
ученица 11 класса

МАОУ «Средняя общеобразовательная  
школа № 59» города Чебоксары



ScreenMedia

Подпись  
МБОУ «СОШ  
обращается к у  
родителям  
классного нае  
учителя и  
учеников  
Муромовой  
Она не жид  
деревня



ШКОЛЬНЫЙ САЙТ







поиск...

Требуется  
Требуется

Директор



Курмаева Ольга Федоровна

- Главная
- Схема проезда
- Сведения об образовательной организации
- Основные сведения
- Структура и органы управления ОО
- Документы
- Образование
- Образовательные стандарты
- Руководство. Педагогический

Главная

Информация

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №59 с углубленным изучением отдельных предметов» муниципального образования города Чебоксары - столицы Чувашской Республики

Информация об учредителе: Учредитель - Муниципальное образование - город Чебоксары – столица Чувашской Республики.

Функции и полномочия учредителя по вопросам назначения на должность и освобождения от должности руководителя Школы осуществляет администрация города Чебоксары.

Функции и полномочия учредителя по вопросам управления и распоряжения имуществом Школы осуществляет Чебоксарский городской комитет по управлению имуществом.

Функции и полномочия учредителя по иным вопросам осуществляет [Управление образования администрации города Чебоксары](#)

428000, Московский проспект д.8, тел.: 581-549, факс: 581-494. E-mail: [gorobraz@gcheb.cap.ru](mailto:gorobraz@gcheb.cap.ru), режим работы с 8.00 до 17.00 перерыв с 12.00 до 13.00. Суббота, воскресенье - выходной день.





# Социально-психологическая служба МАОУ "СОШ №59" г.Чебоксары

ГЛАВНАЯ

КОЛЛЕКТИВ

НОРМАТИВНЫЕ  
ДОКУМЕНТЫ

ДИАГНОСТИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ  
РЕКОМЕНДАЦИИ

МЕТОДИЧЕСКАЯ  
КОПИЛКА

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ  
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

ЦЕНТР  
ОКАЗАНИЯ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ПОМОЩИ

ФОТОАЛЬБОМ

СЕНСОРНАЯ  
КОМНАТА


АДРЕСА  
ПОМОЩИ

КОНТАКТЫ

Современная школа остро нуждается в поддержке и развитии системы социально-психологического сопровождения учащихся. Рост детской преступности, подростковая наркомания, компьютерная зависимость и «виртуальная» агрессия у детей, отсутствие системы общечеловеческих ценностей у подрастающего поколения (толерантности, умения общаться, культуры) - все эти проблемы остро стоят перед школой, и всем обществом в целом. Их решение невозможно без профессиональной работы профильных специалистов - социальных педагогов и психологов.







# Социально-психологическая служба МАОУ "СОШ №59" г.Чебоксары

ГЛАВНАЯ

КОЛЛЕКТИВ

НОРМАТИВНЫЕ  
ДОКУМЕНТЫ

ДИАГНОСТИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ  
РЕКОМЕНДАЦИИ

МЕТОДИЧЕСКАЯ  
КОПИЛКА

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ  
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

ЦЕНТР  
ОКАЗАНИЯ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ПОМОЩИ

ФОТОАЛЬБОМ

СЕНСОРНАЯ  
КОМНАТА

АДРЕСА  
ПОМОЩИ

КОНТАКТЫ

## Нормативные документы

[120-ФЗ об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений](#)

[ЗАКОН № 38 О ПРОФИЛАКТИКЕ ПРАВОНАРУШЕНИЙ В ЧР](#)

[закон № 61 Об общественных воспитателях](#)

[закон о КпДН](#)

[Закон ЧР от 24.07.2009 № 43 О мерах по защите детей от факторов негативно влияющих...](#)

[КОНВЕНЦИЯ О ПРАВАХ РЕБЕНКА](#)

[Конституция РФ](#)

[ПОСТАНОВЛЕНИЕ КАБИНЕТА МИНИСТРОВ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ от 29.11.2007 № 310](#)

[Постановление Правительства РФ к пункту 2 статьи 43 Конвенции о правах ребенка](#)

[Республиканская целевая программа профилактики правонарушений на 2009-2012 г.г.](#)

[семейный кодекс Глава 12 права и обязанности родителей](#)

Социально-психологическая  
служба МАОУ "СОШ №59"  
г.Чебоксары

ГЛАВНАЯ

КОЛЛЕКТИВ

НОРМАТИВНЫЕ  
ДОКУМЕНТЫ

ДИАГНОСТИКА

МЕТОДИЧЕСКИ  
РЕКОМЕНДАЦИИ

МЕТОДИЧЕСКАЯ  
КОПИЛКА

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ  
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

ЦЕНТР  
ОКАЗАНИЯ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ПОМОЩИ

ФОТОАЛЬБОМ

СЕНСОРНАЯ  
КОМНАТА

АДРЕСА  
ПОМОЩИ

КОНТАКТЫ

**Педагогам**

[Диагностика агрессивности детей](#)

[Роль классного руководителя во время подготовки к  
ЕГЭ](#)

[Сборник по профилактике пав](#)

[Тест на эмоциональное выгорание](#)

[Рекомендации учителям начальных классов и  
родителям](#)

Социально-психологическая  
служба МАОУ "СОШ №59"  
г.Чебоксары

ГЛАВНАЯ

КОЛЛЕКТИВ

НОРМАТИВНЫЕ  
ДОКУМЕНТЫ

ДИАГНОСТИКА

МЕТОДИЧЕСКИ  
РЕКОМЕНДАЦИИ

МЕТОДИЧЕСКАЯ  
КОПИЛКА

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ  
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

ЦЕНТР  
ОКАЗАНИЯ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ПОМОЩИ

ФОТОАЛЬБОМ

СЕНСОРНАЯ  
КОМНАТА

АДРЕСА  
ПОМОЩИ

КОНТАКТЫ

**Родителям**

[В экзаменационную пору](#)

[Как помочь ребенку в выборе профессии](#)

[Тесты для родителей](#)

[Рекомендации родителям начальных классов](#)



ГЛАВНАЯ

КОЛЛЕКТИВ

НОРМАТИВНЫЕ  
ДОКУМЕНТЫ

ДИАГНОСТИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ  
РЕКОМЕНДАЦИИ

МЕТОДИЧЕСКАЯ  
КОПИЛКА

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ  
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

ЦЕНТР  
ОКАЗАНИЯ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ПОМОЩИ

ФОТОАЛЬБОМ

СЕНСОРНАЯ  
КОМНАТА

АДРЕСА  
ПОМОЩИ

КОНТАКТЫ

## Учащимся

[Как готовиться к экзаменам](#)

[Как обрести уверенность в себе](#)

[Методика Л.А. Йовайши -тест по профориентации](#)

[Карта интересов А.Е. Голомшток -тест по профориентации](#)

[«Дифференциально - диагностический опросник» -тест по профориентации](#)

ГЛАВНАЯ

КОЛЛЕКТИВ

НОРМАТИВНЫЕ  
ДОКУМЕНТЫ

ДИАГНОСТИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ  
РЕКОМЕНДАЦИИ

МЕТОДИЧЕСКАЯ  
КОПИЛКА

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ  
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

ЦЕНТР  
ОКАЗАНИЯ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ПОМОЩИ

ФОТОАЛЬБОМ

СЕНСОРНАЯ  
КОМНАТА

АДРЕСА  
ПОМОЩИ

КОНТАКТЫ

## Адреса помощи

- Уполномоченный при Президенте Российской Федерации по правам ребенка



Астахов Павел Алексеевич  
+7(499)251-77-40  
e-mail: [rfdeti@yandex.ru](mailto:rfdeti@yandex.ru)

- Полномочный представитель Президента Российской Федерации в Приволжском федеральном округе



Бабич Михаил Викторович  
(831)431-46-54

- Уполномоченный по правам ребенка в Чувашской Республике



Рафин Вячеслав Викторович  
(8352)624-105  
e-mail: [chuvashia@rfdeti.ru](mailto:chuvashia@rfdeti.ru)

- Министр образования и науки Российской Федерации



Литвинов Дмитрий Викторович  
+7(499) 237-54-64

- Руководитель Федеральной службы по надзору и контролю в сфере образования и науки Российской Федерации



Глебова Любовь Николаевна  
+7(495)608-61-58

- Министр образования и молодежной политики Чувашской Республики



Иванов Владимир Николаевич  
(8352)623-081  
e-mail: [obrazov@cap.ru](mailto:obrazov@cap.ru)

- Начальник управления по надзору и контролю в сфере образования Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики  
Федотов Михаил Николаевич  
(8352)620-418  
e-mail: [obr\\_nadzor1@cap.ru](mailto:obr_nadzor1@cap.ru)

- Прокурор Чувашской Республики, государственный советник юстиции 2 класса



Мегердин Владимир Георгиевич  
(8352) 392-000  
e-mail: [prokur@cap.ru](mailto:prokur@cap.ru)

Внешкольные мероприятия с  
учащимися по формированию  
психологического здоровья













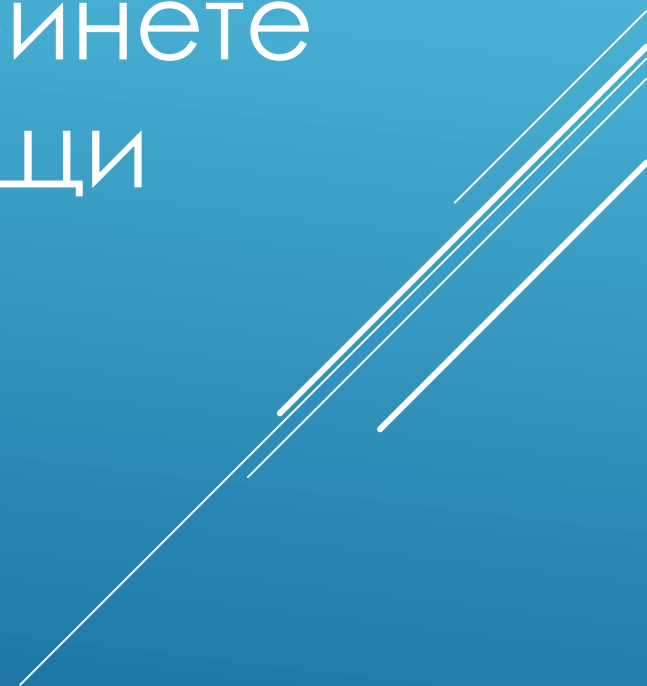








# Групповая работа в кабинете психологической помощи









# Работа с учителями и родителями в условиях сенсорной комнаты













# Методические рекомендации по формированию психологического здоровья

1. Обучать положительному **самоотношению** и принятию других (т.е. формировать адекватную самооценку по принципу **«я-окей, ты-окей»**).



# Методические рекомендации по формированию психологического здоровья

2. Обучать рефлексивным умениям (навыкам понимания своих и чужих эмоциональных реакций и умению выразить их словами).



ПОНИМАНИЕ - НАЧАЛО СОГЛАСИЯ



# Методические рекомендации по формированию психологического здоровья

3. Формировать потребность в саморазвитии (создавать условия для творческих потребностей ребенка).



# Методические рекомендации по формированию психологического здоровья

4. Уделять своему ребенку достаточно внимания, любви, заботы.





# Методические рекомендации по формированию психологического здоровья

5. Важный фактор здоровья – наличие у окружающих взрослых жизнелюбия, жизнерадостности, и конечно, чувства юмора.



Спасибо за внимание!

