

Шифрина Екатерина Валерьевна,  
педагог-психолог  
ФГКОУ «Нахимовское военно-морское училище»  
г. Санкт – Петербург

### **Здоровьесберегающие технологии в работе педагога-психолога НВМУ**

Основной целью современного образования является воспитание нравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России. Фундаментальной основой для полноценного и гармоничного развития личности выступает её здоровье, которое понимают, как состояние полного физического, психического, духовно–нравственного благополучия.

Современные исследования подтверждают взаимосвязь между физическим здоровьем человека и его психическим состоянием, духовным миром, образом жизни, мотивацией на сохранение и укрепление здоровья.

Ведущим показателем здоровья обучающегося является его способность адаптироваться к постоянно меняющимся условиям окружающей среды, включая и социальные условия.

Во время нестабильной санитарно-эпидемиологической обстановки, с введением карантинных мер и постоянного пребывания обучающихся довузовских учреждений на территории училищ особенно актуален вопрос сохранения и поддержания здоровья подростков.

Лучший способ сохранить здоровье – это поддерживать его ежедневно с помощью здорового образа жизни и заботы о своём организме.

В условиях Нахимовского военно-морского училища - это создание условий, соответствующих СанПиНам, рациональный режим обучения, сбалансированное питание, обеспечение рационального двигательного режима, своевременные медицинские услуги, оптимальная учебная нагрузка и внедрение в практику образовательного процесса технологий обучения и воспитания, содействующих здоровьесбережению, охрана психического здоровья.

Для подростков тема здоровья должна быть привлекательной и актуальной. Поэтому важно специалистам владеть методами и технологиями, позволяющими заинтересовать обучающихся проблемой здоровья.

Целостный подход к пониманию здоровья обучающихся в НВМУ включает все уровни: от управления до отношений в классе и взаимодействия с семьями.

Большая часть всех воздействий на обучающихся НВМУ осуществляется педагогическими работниками. Следовательно, на них возлагается основная задача по заботе о здоровье нахимовцев. Здоровьесберегающее обучение и воспитание достигается за счёт учёта возрастных физиологических и психологических особенностей обучающихся, создание благоприятного социально-психологического

климата в коллективе, использование приёмов, способствующих появлению и сохранению интереса к учёбе, к самопознанию, создание условий для самовыражения подростков, предупреждение гиподинамии, проблем со зрением и здоровьем.

Приоритетным направлением в работе педагога-психолога является сохранение гармонии между эмоциональным, интеллектуальным, телесным и психическим аспектами психологического здоровья обучающихся.

Комплекс мероприятий психолого-педагогического сопровождения образовательного и воспитательного процессов НВМУ включает оценку комфортности и безопасности образовательной среды; психологическую диагностику; консультирование; коррекционно-развивающую работу; психологическое просвещение; психопрофилактику по сохранению и укреплению психологического здоровья обучающихся.

Сохранение - гармонии между эмоциональным, интеллектуальным, телесным и психическим аспектами - психологического здоровья обучающихся является приоритетным направлением в работе педагога-психолога.

Задача здоровьесберегающих образовательных технологий – обеспечить выпускнику НВМУ высокий уровень здоровья, сформировать у него умения заботиться о своём здоровье и бережно относиться к здоровью окружающих людей и членов собственной семьи.

В целом здоровьесберегающие технологии способствуют воспитанию среди обучающихся культуры здоровья, культуры общения, обеспечивают психологическую безопасность личности обучающегося за счёт учёта возрастных физиологических и психологических особенностей обучающихся, создания благоприятного социально-психологического климата в коллективе, организации условий для самовыражения подростков, предупреждения проблем со здоровьем.

Элементами здоровьесберегающих технологий в деятельности психолога при решении творческих задач служат дискуссии, психолого-педагогические тренинги, в т.ч. тренинги по развитию коммуникативных навыков, психологической подготовке к экзаменам, снятию тревожности и агрессивности.

В ходе тренинговых занятий юноши знакомятся с возможностями восстановления психоэмоционального равновесия и поддержания здоровья методами медитации, аутотренинга, мышечной и психической релаксации, технологий позитивной терапии в сложных и значимых ситуациях.

Групповые занятия с педагогом-психологом помогают нахимовцам отвлечься от негативных мыслей, наладить внутриколлективное взаимодействие, лучше узнать друг друга.

Обучающиеся учатся понимать механизмы и особенности работы организма человека и поддерживать себя в благоприятном психоэмоциональном состоянии, отслеживать любые отклонения в своём психологическом здоровье, своевременно устранять проблемы и не допускать их появления в дальнейшем. Нахимовцы знакомятся с методами

первой психологической помощи, учатся оказывать моральную поддержку близким людям в вопросах сохранения здоровья, учатся создавать позитивные образы желаемого, способствующие достижению определенных личных целей и развитию необходимых психических навыков.

Технологии обучения здоровому образу жизни – это игротренинги, игротерапия, которые позволяют лучше понять себя и других, дают шанс для самовыражения, снимают психическое напряжение в процессе общения.

Игра даёт возможность построить свободный диалог с обучающимися о жизни, привычках, стратегиях жизни, которые осознанно или неосознанно выбирает человек. Игра помогает развивать и корректировать познавательную и эмоционально-личностную сферы психики подростка.

К здоровьесберегающим технологиям относятся технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- релаксация – снятие мышечного, психологического напряжения для восстановления сил;

- дыхательные техники ускоряют обменные процессы в организме, укрепляют иммунитет;

- комплекс кинезиологические упражнений, направленных на развитие и активизацию межполушарного взаимодействия, сохранение спокойствия; помогают человеку переносить действие стрессоров и избежать вредных всплесков эмоций);

- телесные упражнения, например, самомассаж, «Мозговая гимнастика» нормализуют работу нервной системы, снижают тревожность, способствуют синхронизации работы полушарий головного мозга, улучшают память и внимание.

Коррекционные здоровьесберегающие технологии – «терапия искусством»:

- арт-терапия, фототерапия являются экологичным, безопасным и безболезненным методом воздействия на психику подростка;

- использование притч, пословиц, высказываний знаменитых людей о выборе ведения здорового образа жизни.

На занятиях с элементами арт-терапии нахимовцы исследуют свою способность справляться со стрессовыми ситуациями; изучают свои установки и учатся формулировать новые, укрепляющие жизнестойкость; осваивают инструменты осознания и управления собственными эмоциями; тренируются в способах и сохранения позитивного отношения к жизни.

Арт-терапевтические игры и тренинги, совместный просмотр и обсуждение кинофильмов, мультфильмов, фототерапия имеют целебный эффект в работе с подростками потому, что дают личности возможность пережить те чувства, которые не находят своего выражения в реальной жизни.

Проведённые лекции, беседы дают повод задуматься нахимовцам о том, что вредно и что полезно для здоровья, способствуют формированию интереса к здоровому образу жизни и бережного отношения к собственному здоровью.

Одна из задач психолога – попытаться помочь подростку правильно использовать ресурсы юмора для обретения радости и здоровья, ведь хороший смех дарит здоровье.

Перечисленные технологии имеют ряд преимуществ и способствуют рефлексивному здоровьесберегающему процессу развития и гармонизации обучающихся, оздоровлению, прояснению и решению психологических проблем, применяются в практике педагога-психолога с профилактической, психотерапевтической, коррекционной и развивающей целью.

Таким образом, для педагога-психолога НВМУ использование здоровьесберегающих технологий в своей деятельности – важный и необходимый способ изучения личности подростка, поддержания его психологического здоровья через обучение способам самоподдержки и методам оптимизации психического состояния.

#### Литература:

1. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. — М.: Ось-89, 2005. — 256 с.
2. Вачков, И.В., Дерябо, С.Д. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъектного подхода к групповой работе. — СПб.: Речь, 2004. — 272с.
3. Данилова, Ж.Л. Диалогический подход в педагогическом межличностном взаимодействии // Актуалогенез: эмпирические структуры личности. Сборник научных статей. – Витебск, 2006. – С. 81-84.
4. Кабаченко, О.С. Психологическое воздействие как феномен и проблема психологической безопасности. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2005. - 514 с.
5. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости. – М.: Психотерапия, 2006. – 256 с.
6. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. – ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.
7. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для ВУЗов. – СПб.: Питер, 2003.
8. Мухина В.С. Возрастная психология: Учебник для студ. Вузов. – 7-е изд. Стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.
9. Черняева С. А. Психотерапевтические сказки и игры. Санкт – Петербург, 2003.
10. Базарный В. Ф. Здоровье и развитие ребенка. Москва, 2005.
11. Чистякова М. А. Психогимнастика. Москва, 1995.
12. Психология здоровья: теоретические основы и практика использования здоровьесберегающих технологий: материалы областной научно-практической конференции 4–5 ноября 2008 г. В 6 ч. Ч.5. – Витебск: ГУО «ВО ИРО», 2008 *Редакционная коллегия:* Л.Ю.Слепцова, Л.В.Зенькова, Ю.В.Маханьков, Г.Д.Воднева, Е.В.Гречиго, Е.В.Белова, П.В.Зязюлькин, И.А.Ситникова, И.В.Исаченко, С.И.Тарарышко