**«Применение здоровьесберегающих технологий в работе педагога-психолога »**

*«Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, рисунка, фантазии, творчества»*  В. А. Сухомлинский

Современная жизнь диктует человеку особые условия: необходимо быть уверенным в себе, конкурентоспособным, иметь нестандартный подход к делу, быть креативным. Поэтому в системе образования все больше внимания уделяется развитию творческих способностей детей. Арт-терапия развивает способность мыслить творчески, что делает ребенка более жизнерадостным, стойким к стрессовым ситуациям. Арт-терапия приобретает все большую популярность среди психологов, как наиболее экологичный, безболезненный метод воздействия на психику ребенка.

Психологическое здоровье – это гармония между различными аспектами: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими.

Психологическое здоровье - индикатор физического здоровья.
Поэтому в течение всего учебного года в свою работу включаю здоровьесберегающие технологии, способствующие интегрированному воздействию, а также достижению устойчивого, стабильного результата в более короткие сроки.

Моя деятельность связана с преодолением повышенной невротичности, эмоциональной нестабильности, развитием навыков эффективного общения и саморегуляции поведения, формированием подходов к взаимодействию с педагогами и родителями по вопросам охраны психического здоровья детей.

Поэтому учитывая **основную**цель психологического сопровождения: обеспечение психолого - педагогических условий для успешного обучения и развития каждого воспитанника на средней ступени образования.

  Передо мной, как психологом, встала задача психологической поддержки детей, направленная на сохранение психологического здоровья воспитанников. Такая поддержка включает в себя следующие виды работы:

- выявить факторы, которые вызывают стрессовые ситуации и невротические состояния у детей;

- комплектование «группы риска» для коррекционных занятий; проведение занятий;

- создание благоприятного психологического климата в школе и семье;

- применение здоровьесберегающих технологий в работе.

Выявление факторов, которые вызывают стрессовые ситуации и невротические состояния у детей.

Специалистами не разработаны прямые методики, которые позволили бы изучить психическое здоровье. Такие психологи как О.В. Хухлаева, О.Е. Хухлаев, И.М.Первушина, в качестве показателя психического здоровья предлагают использовать степень адаптированности ребенка к социуму и уровень тревожности.

Оценка показателей психологического здоровья проводится посредством предварительного тестирования детей, позволяющее выявить личностные нарушения, определить механизмы негативных воздействий на развитие воспитанников.

Комплектование «группы риска» для коррекционных занятий, и проведение занятий.

Проводимое исследование, целью которого является изучение особенностей психического здоровья развития детей младшего школьного возраста, показывает, что у большинства детей имеются не адекватные проявления эмоционального развития, кроме того, у некоторых школьников проявляется негативное отношение к школе и проблемы общения со сверстниками. Иногда эти дети склонны к агрессии, замкнутости, повышенной тревожности, робости.  В данном случае, такие реакции являются, своего рода, психологической защитой в новой социальной среде.

С целью коррекции эмоциональных состояний, развития познавательных процессов использую психологические коррекционно-развивающие программы: «Интеллект», «Программа тренингов по профилактике асоциального поведения для подростков с основами правовых знаний», «Управление гневом» (профилактика и снятие агрессии), «Полюбить себя» (формирование адекватной самооценки), «Программа профилактики суицидального поведения» и др..

Развивающая и психокоррекционная работа с воспитанниками направлена на создание условий для целостного развития школьников, их психологического здоровья, решение конкретных проблем обучения, поведения или психического самочувствия. Для воспитанников школы-интерната проводятся групповые занятия, предполагающие активное участие ребёнка в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности, развитие его саморегуляции. Естественная склонность ребёнка к игровой деятельности, художественному творчеству, богатство детской фантазии побуждают меня активно использовать в коррекционно-развивающей деятельности интерактивные, ролевые игры и креативные методы, в частности, технологии арт-терапиии.

Традиционны в практике работы школы тренинговые занятия. Комплекс подобных занятий позволяет формировать у детей положительное самоотношение и принятие других людей, обучить рефлексии своего эмоционального состояния, развивать у школьников потребность в саморазвитии.

В своей деятельности применяю следующие здоровьесберегающие технологии:

Игротерапия, коммуникативные игры;
самомассаж и точечный массаж;
Игротерапия - метод лечебного воздействия на детей и взрослых, страдающих эмоциональными нарушениями, страхами, неврозами и т.п.
Коммуникативные игры-  игры, которые направлены на формирование и развитие у детей дошкольного возраста навыков общения.
Самомассаж  – это одна из разновидностей массажа, в которой человек, производя давление на определенные участки собственного тела, повышает свой жизненный тонус.
Точечный массаж (су-джок терапия)- оказывает тонизирующее действие на ЦНС, в результате чего улучшается ее регулирующая роль в работе всех систем органов. Преобладание наглядно-образного мышления у дошкольников вызывает необходимость ко многим массажным комплексам подбирать стихотворные тексты или соответствующие образы.
Технология воздействия      цветом(цветотерапия) - это немедикаментозный метод лечения. Воздействие цвета на людей неоднозначно, а сугубо индивидуально, оно носит избирательный характер, и это необходимо учитывать в работе с дошкольниками. Педагогам необходимо владеть элементарной информацией о цветотерапии и использовать эти знания в учебно-образовательном процессе.
Психогимнастика – это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развития и коррекцию различных сторон психики ребенка (как её познавательной, так и эмоционально – личностной сферы).
«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении!»

Технология музыкального воздействия (музыкотерапия) - техника, применяемая в работе, использующая музыку в качестве средства коррекции нарушений в эмоциональной сфере, поведении, проблемах в общении, страхах…Процесс музыкального самовыражения напрямую связан с укреплением психического здоровья ребёнка и может рассматриваться как значимый психопрофилактический фактор. Использование данных технологий позволяет помочь ребёнку справиться со своими проблемами, восстановить его эмоциональное равновесие или устранить имеющиеся у него нарушения поведения, помочь интеллектуальному развитию. Это успешно достигается на занятиях кружка "Музыкальная капель" и творческих занятиях для желающих воспитанников и подростков "группы риска".

В процессе групповой работы используются приемы, содержание которых отвечает коррекционным и развивающим задачам программы:

* Ритуалы приветствия и прощания;
* Дыхательные гимнастики;
* Упражнения на развитие психофизической регуляции;
* Упражнения на развитие двигательной координации;
* Динамо - статические упражнения на развитие выразительности мимики и жестикуляции;
* Упражнения и этюды на развитие умений соотносить и отображать эмоциональные состояния;
* Методики и техники по повышению самооценки и уровня социальной компетентности детей в их взаимоотношениях с окружающим миром;
* Методики и техники по развитию умений находить позитивный выход из проблемных ситуаций;
* Релаксация.

Участие в занятиях помогает детям эмоционально разрядиться, сбросить зажимы, отыграть глубоко спрятанные в подсознание страх, беспокойство, они становятся мягче, добрее, увереннее в себе, восприимчивее к миру и людям.

Семья является важнейшим институтом становления человека как личности. Именно в ней ребенок получает первый опыт общения, социального взаимодействия.

Решающим фактором в возникновении невротических состояний у детей является неправильное воспитание.

Выбирая наиболее эффективные методы работы, способствующие сохранению психического и эмоционального здоровья детей, предпочтение отдала следующим формам работы с родителями:

* Психолого-педагогическое просвещение: тематические выступления на родительских собраниях («Адаптация детей к условиям школы», «Психофизические возрастные особенности развития подростков», «Чтобы не опоздать: особенности суицидального поведения детей», «Причины детской агрессивности и методы ее устранения» и т.п.), обеспечение специализированной психолого-педагогической литературой, памятки с рекомендациями по формированию психолого-педагогической культуры родителей;
* Индивидуальное консультирование по вопросам развития, воспитания и обучения.
* Обучение агрессивных воспитанников способам выражения гнева в приемлемой форме;
* Обучение воспитанников умению владеть собой в различных ситуациях, приемам саморегуляции;
* Обучение воспитанников бесконфликтному общению с помощью эмоционально-развивающих игр;
* Повышение самооценки для тревожных, неуверенных в себе детей;
* Обучение воспитанников навыкам сотрудничества и согласованным действиям в команде.

Так же мною систематически проводится научно-исследовательская работа с детьми по различным направления творческого, исследовательского, научно-познавательного характера. Мои воспитанники ни раз представляли результаты наших проектных работ на школьных НПК.

Таким образом, создание психолого-педагогических условий, обеспечивающих гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личностных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в школе, которая способствовала бы формированию навыков эффективного общения со сверстниками и в дальнейшем - успешному обучению, становится одной из главных задач в моей деятельности.

Анализ работы по сохранению и укреплению психического здоровья воспитанников показал: снижение заболеваемости в адаптационный период, снижение  уровня тревожности, агрессивности, конфликтности. Преодолены трудности в системе взаимоотношений и взаимодействий со сверстниками;

трудности в общении с учителями, трудности в сфере собственного самопознания, трудности в умении принимать учебную задачу, поставленную взрослым, действовать согласно заданному алгоритму, выполнять действия по образцу;