



Профилактика болезней 21-века. Психологическое здоровье учащихся

Общешкольное
родительское собрание
21.09.2023





Психологическое здоровье – состояние душевного благополучия (комфорта), адекватное отношение к окружающему миру, отсутствие болезненных психических явлений (фобий, неврозов).

Это главная способность человека усваивать, перерабатывать новую информацию, успешно реализовать ее.

Проблемы здоровья сбережения

- Образовательные учреждения работают в инновационном режиме.
- Обучение становится все более интенсивным, повышаются требования не только к организации образовательного процесса, но и к содержанию образования, к его объему, к уровню умственной работоспособности школьников.
- Увеличивается умственная нагрузка, снижаются двигательные возможности, усиливается стрессовая ситуация.
- С каждым годом детям дают все больше знаний
- Чтобы усвоить и проанализировать огромное количество информации ребенку приходится посещать дополнительные занятия и факультативы, а в итоге все больше сидеть компьютером.
- Увеличение нагрузки на педагогов и учеников
- Новые требования, ИКТ



- Вообще тема здоровья детей и молодежи сегодня очень остро поднимается не только на уровне школы, а на уровне всего государства.
- За последние 2 года отмечается рост хронических заболеваний и психических расстройств у детей и подростков. Актуальными стали проблемы такие как снижение самооценки, тревожность вызванная пандемией и военными действиями в соседней стране, переживание социального стресса.
- Среди причин этих явлений многие исследователи называют повышенную стрессогенность нашей жизни. Мы действительно живем в эпоху кризисов и социальных перемен.
- Главной целью работы школьной психологической службы называют цель сохранения и формирования психологического здоровья учащихся.

Внутришкольные факторы, влияющие на здоровье учащихся



Правила

Организация занятий

- вид учебной деятельности
- технологии
- стиль преподавания
- отметка, оценка знаний
- объем домашних заданий

- уроки физкультуры
- спортивные секции и кружки

- взаимоотношения с одноклассниками
- отношение учителей
- здоровье учителей

Здоровье учащихся

Режим функционирования школы

- режим дня
- расписание учебных занятий
- питание
- санитарно-гигиенические условия (мебель, освещение, проветривание и др.)
- режим перемен

- учебный план
- выбор УМК
- выбор программ

досуговая деятельность



По результатам диагностики были выявлены следующие потребности учащихся: самоутверждение среди сверстников, потребность в общении, развитие независимости и самостоятельности, достижение личного благополучия и обретение материальных благ. Основные проблемы: сложности в дружеских отношениях и конфликтные взаимоотношения со сверстниками. Отношения с родителями и другими взрослыми ("не разрешают, не понимают, заставляют" и т. п.). Проблемы самооценки и развития характера (недовольство собой, своим внешним видом и поведением), что препятствуют благополучному эмоциональному здоровью.



Основные направления и задачи по сохранению эмоционального здоровья

- 1. Снижение тревожности у детей старшего дошкольного возраста;**
- 2. Снижение уровня агрессивности;**
- 3. Снижение психоземotionalного напряжения;**
- 4. Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого;**
- 5. Обучение приемам релаксации;**
- 6. Обучение детей выразительным средствам: мимика, жесты, пантомимика;**
- 7. развитие умения понимать и выражать свои эмоции.**

Как позаботиться о психическом здоровье ребенка



- Профилактические занятия по повышению самооценки- «Банк моих достижений», «Колесо уверенности»
- Обучение умению управлять собой и своими эмоциями – «Мир эмоций», «Экологическое вымещение негативных эмоций (гнев, ненависть, злость)
- Снятие мышечного напряжения (упражнение «Лимон», «Муха», «Пловец»)



Способы саморегуляции

- Прокричаться в лесу
- Сходить в спорт зал (фитнесс, бокс, кросс-фит)
- Заняться любимым делом, хобби
- Прогулка, бег
- Полопать пузырьковую ленту
- Просмотр фильмов, прослушивание музыки, чтение книг
- Медитация
- Дыхательные упражнения



Паническая атака: техника 5,4,3,2,1



ШАГ 1:

Назовите пять вещей, которые вы видите вокруг себя.

ШАГ 2:

Назовите четыре вещи, которые вы можете потрогать.



ШАГ 3:

Назовите три вещи, которые вы можете услышать.

ШАГ 4:

Назовите две вещи, запах которых вы чувствуете.



ШАГ 5:

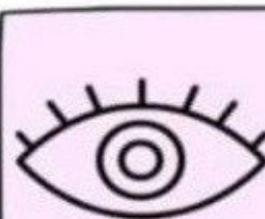
Назовите то, что вы можете попробовать.

Упражнение 5 чувств

5 - 4 - 3 - 2 - 1

ТЕХНИКА ЗАЗЕМЛЕНИЯ

Успокаивающая техника, которая соединяет вас с настоящим, исследуя пять чувств.



5

вещей,
которые
можешь
увидеть



4

вещи,
которые
можешь
потрогать



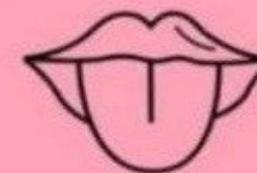
3

вещи,
которые
можешь
услышать



2

вещи,
которые
можешь
понюхать



1

вещь,
которую
можешь
попробовать
на вкус



Дыхательные техники



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПО ТЕХНИКЕ «4-7-8»



1. МЕДЛЕННО ВЫДОХНИТЕ РТОМ
2. ВДОХНИТЕ НОСОМ, СЧИТАЯ В ГОЛОВЕ ДО 4-ЕХ
3. ЗАДЕРЖИТЕ ДЫХАНИЕ, ДОСЧИТАВ ДО 7-МИ
4. НА 8-ОЙ СЧЕТ СО СВИСТОМ ВЫДОХНИТЕ
5. СДЕЛАТЬ 3 ПОДХОДА

ТАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
СОВЕТУЮТ
ВЫПОЛНЯТЬ ДВА
РАЗА В ДЕНЬ



Упражнение «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно:

руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты.

Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза.

Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Основные функции родителей

- Умение реалистично воспринимать ребенка.
- Способность признать, что ответственность за удовлетворение потребностей ребенка лежит на взрослых, а не наоборот.
- Отношение родителей к учебе влияет на отношение детей к этой деятельности.
- Способность иметь реалистичные ожидания в отношении сотрудничества с ребенком.
- Способность позитивно включаться во взаимодействие с ребенком.
- Способность родителей иметь эмпатические отношения с ребенком.
- Способность ставить удовлетворение базовых потребностей ребенка выше своих собственных.
- Способность контролировать собственную агрессию, не вымещая ее на ребенке.



Области, требующие особого внимания

- ❖ Наблюдение за поведением в школе, улучшение успеваемости в школе
- ❖ Мониторинг усилий, прилагаемых при выполнении школьных заданий
- ❖ Физическое и эмоциональное здоровье (повышенный риск самоубийств, самоповреждающее поведение, риск развития эмоциональных расстройств у подростков, возможно развитие депрессии и расстройств пищевого поведения).

как родители могут следить за активностью своих детей

- ✓ С интересом слушать и узнавать об их музыкальных предпочтениях и развлекательных программах
- ✓ Знать места, которые они часто посещают
- ✓ Поддерживать связь с другими взрослыми, контактирующими с вашим ребенком (учителями и родителями друзей)
- ✓ Быть информированным о том, как он ведет себя вне семьи (положительные и отрицательные аспекты)
- ✓ Принимать участие в школьных мероприятиях (родительские собрания, лекции и т.д.)
- ✓ Узнать о характере деятельности, которую он осуществляет, о друзьях, которые у него есть.

Обращайте внимание на любые признаки, указывающие на проблемы с физическим или эмоциональным здоровьем (отсутствие мотивации, потеря веса, проблемы со сном,

- снижение успеваемости в школе, отказ от определенных занятий)

Способность родителей выявлять признаки депрессии или других эмоциональных расстройств является важным защитным фактором



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ



НЕ НУЖНО ОВАЦИЙ

meme-generator.net

Как хорошо, что есть люди,
которым хочется сказать:



"СПАСИБО!"



Упражнение «Релаксация с сосредоточением на дыхании»



- Инструкция. Устройтесь. Медленно закройте глаза. Следите за дыханием. С каждым новым выдохом вы будете все глубже входить в состояние расслабленности, пока не почувствуете, что достигли наиболее глубокой его стадии, которая и требуется телу. Ваше дыхание стало более глубоким и спокойным. Вы чувствуете расслабленность во всем теле, сидите неподвижно, безвольно, испытываете приятные ощущения. Чувствуете полное успокоение и расслабленность во всем теле в каждой мышце, рук, ног, плеч, лица. Вы наслаждаетесь ощущениями покоя и беззаботности.