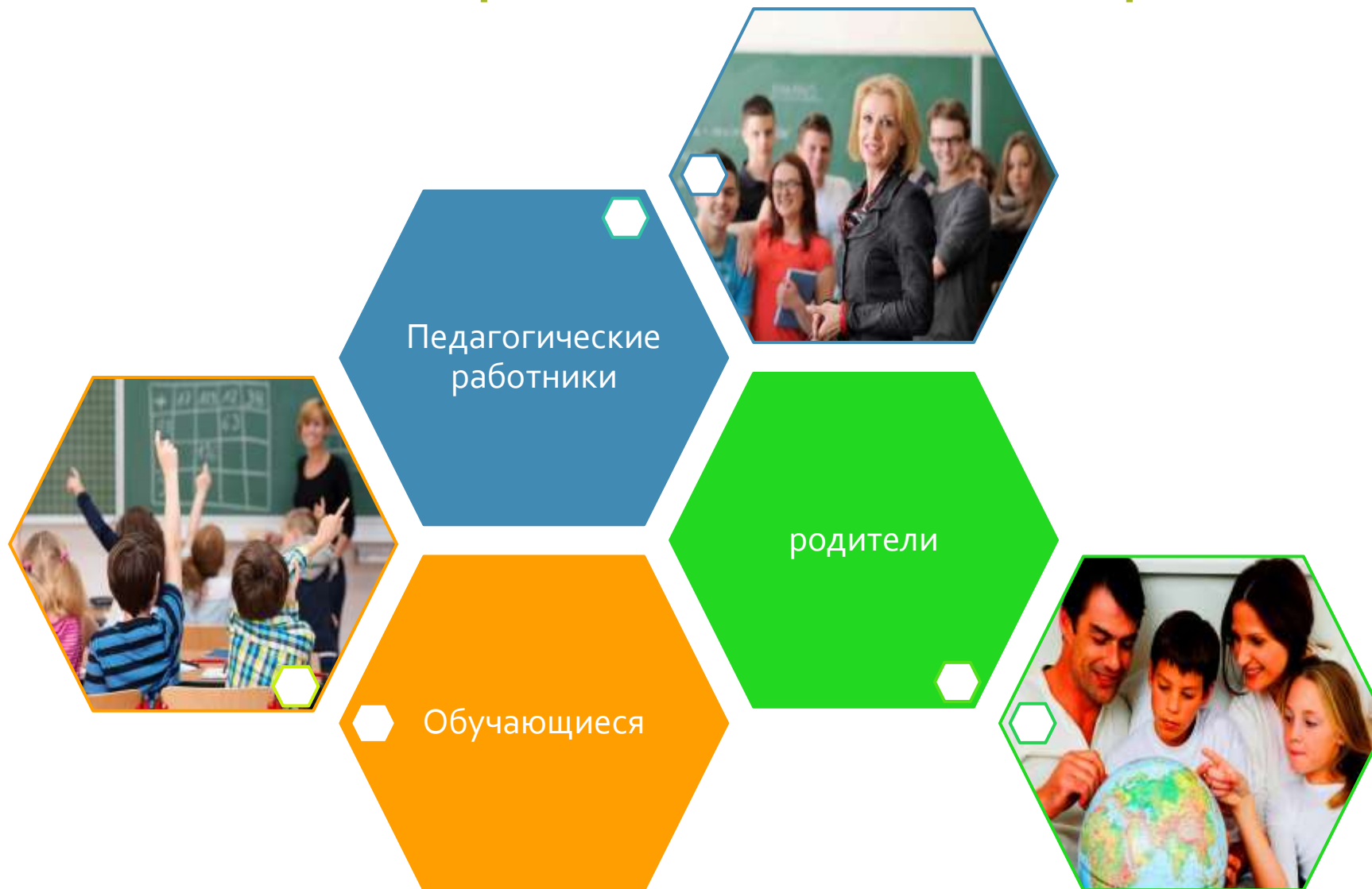


МЕТОДЫ ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Михайленко Н.В.
Педагог-психолог
МБОУ СШ № 40

Участники образовательного процесса



Профилактика – предупреждение возникновения явлений дезадаптации обучающихся, разработка конкретных рекомендаций педагогическим работникам, родителям по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения и развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

Цель: предотвращение возможных проблем в развитии и взаимодействии участников воспитательно-образовательного процесса.

Психопрофилактическая работа, в широком понимании, предусматривает проведение мероприятий психологического характера с целью сохранения, укрепления, улучшения психического самочувствия и здоровья; предотвращения возникновения невротических расстройств, фобий; противодействие стрессовым влияниям, эмоциональному выгоранию; решение проблем на различных уровнях психической организации человека: поведенческом, личностном, экзистенциальном.

Психопрофилактическая работа

Мероприятия:

- Психологическое обследование детей;
- Программы индивидуальной работы с детьми;
- Рекомендации родителям, педагогам;
- Консультирование педагогов;
- Работа по созданию благоприятного психологического климата

Уровни психопрофилактики

- **I уровень** – так называемая первичная профилактика. Психолог работает с детьми, имеющими незначительные эмоциональные, поведенческие и учебные расстройства и осуществляет заботу о психологическом здоровье и психологических ресурсах практически всех детей. На этом уровне в центре внимания психолога находятся все учащиеся школы, как «нормальные», так и с проблемами (т.е. 10 из 10 учащихся).
- **II уровень** – вторичная профилактика. Она направлена на так называемую «группу риска», т.е. на тех детей, у которых проблемы уже начались. Вторичная профилактика подразумевает раннее выявление у детей трудностей в учении и поведении. Основная ее задача – преодолеть эти трудности до того, как дети станут социально или эмоционально неуправляемыми. Здесь психолог работает уже не со всеми детьми, а примерно с 3 из 10. Вторичная профилактика включает консультацию с родителями и учителями, обучение их стратегии для преодоления различного рода трудностей и т.д.
- **III уровень** – третичная профилактика. Внимание психолога концентрируется на детях с ярко выраженными учебными или поведенческими проблемами, его основная задача – коррекция или преодоление серьезных психологических трудностей и проблем. Психолог работает с отдельными учащимися (примерно с 1 из 10), направленными к нему для специального изучения.

Формы психопрофилактики (по способу организации):

- *Индивидуальная
- *Семейная
- *Групповая.

Ведущие методы психопрофилактической работы:

- Информирование
- Групповые дискуссии
- Моделирование эффективного социального поведения
- Тренинговые упражнения
- Ролевые игры
- Психотерапевтические методики.

Методы психопрофилактики для педагогических работников

- **Переключить внимание**, к примеру, отойти к окну, посчитать мимо проходящих женщин. Главное, не накапливать напряжение, возвращаясь мыслями к неприятной ситуации. Достать любимую фотографию с изображением деток или другим изображением, которое напоминает о счастье.
- **Обратиться к технике глубокого дыхания или визуализации**, представив себя на море. Можно обыграть в мыслях сложную ситуацию в свою пользу, добавив каплю юмора.
- **Настрой на позитив**. Важно донести себе, что безвыходных ситуаций не существует, все проходит. Существует много мотиваторов и афоризмов, помогающих встрепенуться, улыбнуться и поверить в лучшее.
- **Физические упражнения снимают напряжение**. Даже если нет возможности сделать разминку, можно пошевелить пальчиками, подвигать шей, сделать зарядку для глаз.
- **Дневник благодарности**. Заведите красивую тетрадь и ежедневно записывайте минимум пять благодарностей прошедшему дню. Так мы сосредоточимся на позитивных событиях, сделаем наше внимание избирательным для положительных эмоций.

Методы психопрофилактики для педагогических работников

- Напишите список дел, которые приносят вам удовольствие, вспомните, что вам нравится делать. Включайте пункты из списка в повседневную жизнь ежедневно.
- Устройте с коллегами спонтанный «день обниманий».
- Выполните технику «Колесо жизненного баланса». Проанализируйте, какая сфера нуждается в вашем внимании. Подумайте, как можно ее «прокачать»
- Выполните ресурсное арт-терапевтическое упражнение «Дерево»

Благодарю за внимание!