(cc) BY

Пархоменко Людмила Владимировна
педагог-психолог, руководитель отдела
Стольникова Валерия Сергеевна
педагог-психолог, заместитель директора
Воронина Елизавета Анатольевна
директор
ГБУ ДО РО «Региональный центр выявления и поддержки
одаренных детей «Ступени успеха»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ОПЫТ РАБОТЫ ПО СОХРАНЕНИЮ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ВНЕДРЕНИЮ ТЕХНОЛОГИЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В ГБУ ДО РО «РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ И СОПРОВОЖДЕНИЯ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ «СТУПЕНИ УСПЕХА»

***Аннотация**: в статье представлен опыт работы государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ростовской области «Региональный центр выявления и сопровождения одаренных детей «Ступени успеха» по организации профилактики кризисных состояний и трудностей в социальной адаптации обучающихся с использованием здоровьесберегающих технологий.*

***Ключевые слова**: одаренность, психопрофилактика, здоровьесбережение, кризисы, адаптация.*

Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым.
Ж.-Ж. Руссо

Цель нашей работы: осветить опыт работы ГБУ ДО РО «Ступени успеха» для возможности его трансляции в аналогичных учреждениях.

В соответствии со стратегией развития концепции национального проекта «Образование», президентской инициативой «Наша новая школа» в ГБУ ДО РО

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

«Ступени успеха» создаются безопасные условия для обучения и воспитания детей на основе традиционных и современных психолого-педагогических методов и технологий.

Психическое здоровье ребенка, его социальная адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет [1; 2; 6].

У большинства детей на сегодняшний день взросление и социализация приобретают кризисный характер, переставая быть процессом естественного роста и созревания. Дети, имеющие высокий уровень развития способностей, в большинстве случаев стремятся к самоутверждению, хотят преуспеть в развитии своего дарования. Однако, находясь под воздействием негативных семейных, социальных, личностных факторов, могут находиться в кризисном состоянии, которое снижает познавательную мотивацию, так как им приходится тратить энергию и силы на то, чтобы справиться со стрессом или преодолевать внутриличностный конфликт. Дополнительная психологическая нагрузка истощает силы ребенка, вследствие чего данной категории подростков требуется особое внимание родителей, педагогов и психологов, а также комплексный подход с целью нивелирования неблагоприятных факторов и создания условий для оптимального развития [4; 5].

В ГБУ ДО РО «Ступени успеха» имеется положительный опыт выявления и сопровождения обучающихся с трудностями в адаптации, детей в кризисном состоянии и с повышенным уровнем тревоги. Все обучающиеся в начале учебного года или на начало учебных интенсивных образовательных программ проходят диагностику на изучение общего эмоционального состояния, уровень тревоги и степень риска развития кризисного состояния.

В рамках проведения исследований эмоционального состояния обучающихся родителями заполняется «Таблица факторов выявления развития риска кризисного состояния у подростков», а самим обучающимся предлагается метод цветовых выборов – модифицированный восьмицветовой тест Люшера (в редакции Л.Н. Собчик), цветовой тест отношений (тест А.И. Лутошкина), тест исследования тревожности (опросник Спилберга) [3].

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

По результатам диагностики составляется программа сопровождения с учетом индивидуальных особенностей, социальной и семейной ситуации, а также необходимых учебных нагрузок, способствующих развитию способностей и талантов.

Результаты исследования обучающихся интенсивных образовательных программ (профильных смен) показывают, что у 35% проявляются тревога, выраженная в трудностях в адаптации к социуму, нарушении коммуникации и, как следствие, в снижении учебной мотивации. Для преодоления и профилактики подобных состояний важен комплексный подход. В нашем Центре регулярно проводятся занятия по программе «Командообразование», психологические игры, например, «Говори! Чувствуй! Действуй!», игры на базе платформы «Ксинобиология», квесты по профориентации, где у ребят появляется возможность не только познакомиться, завоевать свое место в коллективе, но и получить возможность психологической разрядки, определиться со своей будущей профессией, отреагировать негативные переживания, принять темп физических и психологических изменений, характерных для подросткового возраста.

Индивидуальные психокоррекционные занятия проводятся в случае кризисных состояний, приобретенных вследствие, например, негативных семейных факторов, ситуации потерь близких или разочарований в отношениях со сверстниками. Педагоги-психологи ГБУ ДО РО «Ступени успеха» эффективно используют антикризисные методы работы: нестандартизированные беседы по основным сферам жизни подростка, элементы когнитивно-поведенческой терапии, моделирование и проживание сложных ситуаций, в том числе с помощью метафорических ассоциативных карт, индивидуальную психодраму (авторский метод Э. Эйдемиллера). Вместе с повышением социальной компетентности у ребенка формируется положительное отношение к себе, способность находить нестандартные решения в сложных ситуациях, ведь, по определению Ж. Пиаже, интеллект есть способность к адаптации к трудным условиям [1].

Необходимо особо выделить отсутствие назидательности и авторитарности в системе коммуникаций «учитель – ученик» в ГБУ ДО РО «Ступени успеха».

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Приоритетной педагогической позицией, с целью развития способностей обучающихся, является индивидуальный подход в обучении, пробуждение у детей и подростов интереса и любви к умственной деятельности, творчеству и физической активности за счет использования не только интерактивных методов обучения, но и личной заинтересованности преподавателя в изучаемом предмете. Данный подход, безусловно, формирует активно-личностную позицию обучающегося к самопознанию, самосовершенствованию и саморазвитию.

Особое внимание уделяется формированию у подростков ценностей здорового образа жизни, проводится обучение навыкам гигиены труда и отдыха. Активно проводятся мини-тренинги с использованием психотехник и двигательных упражнений на расслабление, активацию внимания. Например, кинезиологические методы позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий за счет комплекса движений, которые способствуют развитию способностей человека. Опытные педагоги-психологи центра используют на тренингах упражнения для развития у ребенка межполушарных связей, за счет чего улучшается память и концентрация внимания, а также наблюдается значительный прогресс в управлении своими эмоциями. В случае когда детям предстоит интенсивная нагрузка, работу можно начинать с кинезиологического комплекса, например «Зеркальное рисование» – рисование графических одинаковых фигур двумя руками, рисование в воображении восьмерки в различных плоскостях. Эффективными являются дыхательные упражнения и релаксация, а также методы визуализации.

Список литературы

1. Здоровый человек и его окружение. Здоровьесберегающие технологии: учебное пособие / М.А. Морозов. – СПб.: Лань, 2016. – 371 с.

2. Казначеев В.П. Здоровье нации, просвещение, образование / В.П. Казначеев. – М.: Кострома: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов КГПУ, 1996. – 248 с.

3. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: учебное пособие / Е.И. Рогов. – М.: Владос, 1995. – 529 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

4. Экстремальные переживания подростков без экстремальных факторов: методическое пособие / А.В. Сидоров, В.И. Фадеев [и др.]. – Ростов н/Д, 2000.

5. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон; пер. с англ.; общ. ред. и предисл. А.В. Толстых. – М.: Прогресс, 1996. – 344 с.

6. Яковлев Б.П. Психическая нагрузка одаренных детей: здоровье и способности / Б.П. Яковлев // Научный результат. Педагогика и психология образования. – Т. 3, №2. – С. 62–71. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/psihicheskaya-nagruzka-odarennyh-detey-zdorovie-i-sposobnosti/viewer (дата обращения: 17.03.2020).

Lyudmila V. Parkhomenko
education psychologists, head of a section
Valeriya S. Stolnikova
educational psychologist, deputy director
Elizaveta A. Voronina
director
SBI AE of RR "Regional center for identification
and support of gifted children "Stupeni uspeha"
Rostov-on-Don, Rostov Region

EXPERIENCE ON MENTAL HEALTH PROTECTION AND INTEGRATION OF HEALTH SAVING TECHNOLOGIES IN SBI AE OF RR "REGIONAL CENTER FOR IDENTIFICATION AND SUPPORT OF GIFTED CHILDREN "STUPENI USPEHA"

Abstract*: the experience of SBI AE of RR "Regional center for identification and support of gifted children "Stupeni uspeha" on the organization of preventive measures in crisis and difficulties during pupils' social adaptation with the usage of health saving technologies is presented in the article.*

Keywords*: giftedness, mental prevention, health protection, crisis, adaptation.*

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

References

1. Morozov, M. A. (2016). Zdorovyi chelovek i ego okruzhenie. Zdorov'esberegaiushchie tekhnologii: uchebnoe posobie., 371. SPb.: Lan'.

2. Kaznacheev, V. P. (1996). Zdorov'e natsii, prosveshchenie, obrazovanie., 248. KGPU.

3. Rogov, E. I. (1995). Nastol'naia kniga prakticheskogo psikhologa v obrazovanii: uchebnoe posobie., 529. M.: Vlados.

4. Sidorov, A. V., & Fadeev, V. I. (2000). Ekstremal'nye perezhivaniia podrostkov bez ekstremal'nykh faktorov: metodicheskoe posobie. Rostov n/D.

5. Tolstykh, A. V., & Erikson, E. (1996). Identichnost': iunost' i krizis., 344. Erikson;; M.: Progress.

6. Iakovlev, B. P. Psikhicheskaia nagruzka odarennykh detei: zdorov'e i sposobnosti. *Nauchnyi rezul'tat. Pedagogika i psikhologiia obrazovaniia, T. 3, 2*, 62-71. Retrieved from https://cyberleninka.ru/article/n/psihicheskaya-nagruzka-odarennyh-detey-zdorovie-i-sposobnosti/viewer

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)