**Укрепление психологического здоровья участников образовательного процесса в условиях учреждения дополнительного образования**

Психологическое здоровье – состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности человека.

В основном деятельность педагога-психолога в образовательном учреждении направлена на укрепление психологического здоровья учащихся.

Это и **диагностические мероприятия** с детьми, где выявляются их основные проблемы (методики позволяющие выявить тревожных детей, самооценку и уровень притязаний, личностные характеристики ребёнка, непосредственно тесты и методики по проблемам зависимости, осведомлённости детей и подростков по проблеме табакокурения, алкоголизма и наркомании, анкеты по ЗОЖ, по жестокому обращению с детьми и т.д.)

Минус стандартных тестов и анкет в том, что они могут предполагать социальную желательность детей (надо говорить, что я не курю, так и напишем), более эффективны проективные методики. Например, такие:

**1) Тест «Незаконченное предложение»:** Курение – это…; Сигарета в руке – это показатель…; Не курить – это значит не…; Для того чтобы бросить курить, нужно…; В моей семье курит лишь…; Курение в нашей семье – это…; Курение дает мне возможность…

**2) Анкета «Я курю тогда, когда…»:** Я чего-то достигаю в жизни…; Нужно проявить активность…; Сигарета попадает мне в руки…; Мне нужно успокоиться…; Мне нужно расслабиться…; Я чем-то огорчен…; Нужно что-то обдумать…; Я нервничаю…; Нужно принять важное решение...; Собираются все курящие люди…; Это стало привычкой…

Это и **коррекционно-развивающая** работа с учащимися, где эти проблемы решаются.

На занятиях с детьми проводятся физкультминутки и гимнастические комплексы, направленные на снятие мышечных зажимов и обучение приёмам саморасслабления детей с такими невротическими проявлениями, как истощение нервной системы, возбудимости, страхи, истерические реакции и т.д.

Например: «Игра с песком» (на напряжение и расслабление мышц рук)

«Игра с муравьём» (на напряжение и расслабление мышц ног)

«Солнышко и тучка» (на напряжение и расслабление мышц туловища)

Важной составной частью пропаганды здорового образа жизни является **профилактическая работа**: ознакомление учащихся с опасными последствиями курения, алкоголизма и наркомании. Круг обсуждаемых в группе вопросов должен включать такие проблемы, как принятие решения не курить, сопротивление со стороны сверстников, осознание последствий курения, употребления алкоголя и наркотиков. Необходимо давать учащимся объективную информацию, оставляя за ним свободу выбора.

Профилактика табакокурения эффективна пока у ребёнка есть страх первой пробы, из-за примеров взрослых, рекламы и т.п. к первому классу, как правило, страх уже отсутствует. Поэтому при профилактике табакокурения лучше всего ориентироваться на начальную школу.

Профилактика алкоголизма эффективна до 7 – 8 класса, лучше разделять детей на группы мальчиков и девочек - формируя материал для конкретной группы.

Профилактика наркомании эффективна до 14-16 лет: важно информирование родителей (какие симптомы).

Для сохранения психологического здоровья детей важно не только работать с детьми, но и проводить психологическое **просвещение педагогов и родителей**. Проводятся **родительские собрания** в основном, с родителями дошкольников с целью повышения их психологической компетентности по актуальным для них вопросам. Например, родительское собрание «Влияние мультфильмов на детей»сцелью привлечь внимание родителей к проблеме влияния средств массовой информации, негативно влияющих на личностное развитие детей и подростков.

**Работа с педагогическим коллективом** – если благоприятный психологический климат в коллективе и педагог понимает свои проблемы и стремиться устранить их причины, это ведёт к сохранению психического и психологического здоровья ребёнка.

С педагогами проводятся семинары – практикумы, тренинговые занятия, часы психологической разгрузки. Например, с целью профилактики эмоционального выгорания проводился семинар-практикум «Эмоциональная устойчивость педагога». Примеры упражнений:

**Упражнение «Правда-неправда»**

Участникам предлагается в хаотичном порядке написать 3 правдивые вещи про себя (умею шить, мне 30 лет и т.д.) и 3 неправды о себе. Затем, поменявшись листочками с соседом, нужно отметить, где - правда, а где - неправда. После этого обсудить результаты.

**Упражнение «Я заслуживаю…»**

Счастье редко дается человеку «большим куском», в течение дня бывают такие кусочки, но мы их не замечаем. Учиться замечать их просто необходимо. Это помогает видеть хорошее не только в себе, но и в окружающих, в том числе и в детях, которые вас огорчают. Сейчас возьмите ручки и листочки бумаги, запишите фразу «Я заслуживаю…», вспомните все то - хорошее, что у вас произошло сегодня, и проговорите это про себя. Например: «Я заслуживаю вовремя пришедшего автобуса», «Я заслуживаю того, что Ваня быстро соберёт портфель», и т.д. вспомните не менее 5 событий.

Каждый вечер перед сном вспоминайте не менее двадцати хороших событий дня, начиная фразой: «Я заслуживаю…» это необходимо делать в течение трех недель. Чтобы не забывать, напишите эту фразу на листе бумаги и повесьте на видное место. Поверьте – это изменит ваше отношение к себе и окружающим.

Так же педагогам даётся анкета «**Анализ применения педагогами здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе**», где педагоги, отвечая на вопросы, выбирают те здоровьесберегающие технологии, которые применяют на своих занятиях. Потом сами анализирую, если набрали меньше балов, смотрят, каких пунктов не хватает, и работают над ними.

**В заключении я хотела бы вам рассказать притчу:**

Приходит к отцу молодая девушка и говорит:

— Отец, я устала, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил... Что мне делать?

Отец вместо ответа поставил на огонь три одинаковые кастрюли с водой, в одну бросил морковь, в другую положил яйцо, а в третью насыпал зерна кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из третьей кастрюли.

— Что изменилось? — спросил он свою дочь.

— Яйцо и морковь сварились, а зерна кофе окрасили воду, — ответила она.

— Нет, дочь моя, это лишь поверхностный взгляд на вещи. Посмотри: твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаковых неблагоприятных обстоятельств — кипятка.

— А кофе? - спросила дочь

— О! Это самое интересное! Зерна кофе не растворились в новой враждебной среде и при этом изменили ее — превратили кипяток в великолепный ароматный напиток.

Есть особые люди, которые, оставаясь собой, изменяют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации...

Оптимистично и весело смотреть на мир и быть в нем активным — это, пожалуй, основное кредо каждого человека**.**