

### **2.3. Отсутствие психологических перегрузок, обеспечение психологической безопасности обучающихся.**

Одна из самых главных проблем в современной мире – сохранение психологической безопасности. Когда мы рассматриваем психологическую безопасность в рамках школы, то точно понимаем, что эта безопасность вокруг образовательного процесса обучающихся, отсутствие у них психологических перегрузок. Но не стоит забывать, первое, что мы должны защитить- это личность ребёнка, со всеми его особенностями развития и эмоционального интеллекта.

Важно отметить, что образовательная система с включенными в неё участниками представляет собой сложную саморазвивающуюся социокультурную систему. Для обеспечения психологической безопасности этой системы необходимо принимать во внимание её структуру и внутренние связи между структурными элементами, ресурсы саморегуляции и обеспечения устойчивого развития этой системы, факторы внешней среды и связи между системой и внешней средой.

Психоэмоциональное состояние детей в школе зависит от множества факторов: режим дня, новые требования, правила поведения, незнакомая обстановка и др. Жизнь в заданном ритме должна оказывать положительное воздействие на состояние ребенка. Режим дня в школьном учреждении должен быть многовариантным, учитывающим все возможные нестандартные ситуации: плохую погоду, желание родителей приводить и забирать детей в удобное для них время, карантины и периоды повышенной заболеваемости. Такой режим можно назвать гибким, так как в нем продумана система быстрого реагирования на внезапно изменившуюся ситуацию. Это некая система общей и индивидуальной психологической защиты детей. Показателем верно выбранных средств психологической безопасности служит хороший настрой детей, позитивный, тёплый климат в группах детей, доверительные отношения обучающихся с педагогами.

У этой системы безопасности есть четыре основных мероприятия:

1. Создание благоприятного климата
2. Профилактика
3. Раннее вмешательство
4. Незамедлительное вмешательство

Коротко о каждом из них.

1.Создание благоприятного климата. Благоприятный климат в школе формируется как на уровне социальной, так и физической среды. Социальная среда включает общепринятые нормы и правила, выработанные в ученическом, родительском и педагогическом коллективах. В школе каждый педагог знакомится с индивидуальными особенностями обучающихся, каждого ребенка педагоги рассматривают как личность. Исходя из этого, педагоги строят положительное взаимодействие с каждым учеником. В школе всегда работает служба сопровождения, которая доступна не только педагогам и ученикам, но и родителям и законным представителям обучающихся. Физическая среда предполагает организацию материально-технического пространства и сложившийся режим работы:

- Дозируется учебная нагрузка, на уроках в проводятся физкульт-минутки, разминки.
- Организуются зоны отдыха в школе.
- С родителями проводятся беседы о том, как сохранить психологическое здоровье ребенка.

Учебная нагрузка учащихся соответствует санитарным нормам и правилам и не превышает предельно допустимых показателей. Отсутствие учебных перегрузок достигается путем обоснованного построения расписания.

## 2. Профилактика.

- Психологические настройки на урок: начинать уроки лучше всего, настраивая обучающихся на положительные эмоции, спросить об их самочувствии и настроении (шкала настроения).



- Минуты релаксации: под каждую возрастную группу подобраны упражнения релаксационных минуток.

- Рефлексия в конце каждого урока- не маловажный фактор. Тут каждый ребенок может высказать свои чувства, не боясь критики. На помощь педагогам приходит упражнение «Дерево»



3. Раннее вмешательство. Это проводимая работа всех членов образовательного процесса с обучающимися «группы риска». Большая роль в выявлении и поддержке обучающихся «группы риска» принадлежит школьным психологам, имеющих возможность своевременной диагностики и консультирования. После стандартизированных диагностических методов исследования, психологи проводят игровые беседы с обучающимися, консультации с родителями и педагогами. После выявления детей той самой «группы риска» проводится целый комплекс компенсирующих и корректирующих занятий.

4. Незамедлительное вмешательство. Никто не застрахован от эмоциональных всплесков, плохого настроения или самочувствия. Не всегда психофизиологическая демобилизация наступает постепенно или ее можно отследить. Чаще всего, в подростковом возрасте, часто случается ухудшение психоэмоционального состояния. Такие состояния могут проявляться в качестве чувства растерянности, панических

реакций, понижением моральных норм поведения, уменьшением уровня эффективности деятельности и мотивации к ней, депрессивными тенденциями. В таких ситуациях меры надо принимать быстро. Чаще всего в таких ситуациях с ребенком будет работать один из психологов школы: от активного слушания, до физического разряда (рвать бумагу, стучать по колышкам, бить груш и др).

Основными показателями психологической безопасности образовательной среды выступают:

- качество межличностных отношений;
- комфортность образовательной среды;
- защищенность от психологического насилия;
- удовлетворенность образовательной средой.

Качество межличностных отношений раскрывается через позитивные факторы (доверие, доброжелательность, принятие, толерантность) и негативные факторы (агрессивность, конфликтность, враждебность, манипулятивность). Принцип психологической безопасности предполагает снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса, создание в школе такой атмосферы, которая расковывает детей и в которой они ведут себя как дома. Для определения качества межличностных отношений используется социометрическая техника. С помощью социометрии можно изучать типологию социального поведения людей в условиях групповой деятельности, судить о социально-психологической совместимости членов конкретных групп. С помощью диагностики выявлено, что психологический климат в классах положительный, но есть ребята, на которых стоит обратить внимание.

Методика социально-психологической адаптации младших школьников Э.М.Александровской выявляет эффективность учебной деятельности. Ребенок, находясь в стремительно изменяющихся условиях своего существования, нуждается в психологической поддержке, и мы должны помочь ему укрепить психологическое здоровье. Длительное пребывание ребенка в ситуации учебной неудачи, субъективное ощущение неподконтрольности результата, могут привести к ожиданию неудач (сценарий «неудачника»), способствовать формированию повышенной тревожности, невротических социальных страхов, снижению самооценки. Только с положительным отношением к школе можно добиться хороших результатов в учении.

### Диагностическое обследование за 2017-2018 учебный год

<b>Психолого-педагогическая диагностика</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во групп</b>	<b>Кол-во чел</b>
1.	Методика Э.М.Александровской- социально-психологической адаптации школьников	3	19 человека
2.	Личностный опросник Айзенка (детский)	5	12 человека
3.	Общая самооценка Г.Н.Казанцевой	5	14 человек
4.	Экспресс-диагностика	8	24 человек
5.	Ориентационная анкета Б.Басс	3	12 человек
	Методика «Интеллектуальная лабильность»	2	7 человек

ВСЕГО	32 (11 кл.)	88 человек
-------	-------------	------------

**Диагностическое обследование за 2018-2019 учебный год**

<b>Психолого-педагогическая диагностика</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во групп</b>	<b>Кол-во чел</b>
1.	Методика Э.М.Александровской- социально-психологической адаптации школьников	3	20 человек
2.	Личностный опросник Айзенка (детский)	5	13 человек
3.	Общая самооценка Г.Н.Казанцевой	5	15 человек
4.	Экспресс-диагностика	8	25 человек
5.	Ориентационная анкета Б.Басс	3	11 человек
	Методика «Интеллектуальная лабильность»	2	8 человек
6.	ВСЕГО	32 (11 кл.)	92 человека

**Диагностическое обследование за 2019-2020 учебный год**

<b>Психолого-педагогическая диагностика</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во групп</b>	<b>Кол-во чел</b>
1.	Методика Э.М.Александровской- социально-психологической адаптации школьников	3	23 человека
2.	Личностный опросник Айзенка (детский)	5	14 человека
3.	Общая самооценка Г.Н.Казанцевой	5	16 человек
4.	Экспресс-диагностика	8	26 человек
5.	Ориентационная анкета Б.Басс	3	9 человек
	Методика «Интеллектуальная лабильность»	2	10 человек
6.	ВСЕГО	32 (11 кл.)	98 человек

Методика Э.М.Александровской предназначена для выявления эффективности учебной деятельности

В обследовании приняли участие дети первого и второго года обучения. В первом полугодии в классе первого года обучения (1а-доп.) из 11 учеников 3 человека-дезадаптированы. В результате детей перевели на другой вид обучения.

Методика Айзенка предназначена для выявления способов реагирования на жизненные ситуации

В обследовании приняли участие 14 ребенка из 5а,6а,7а,8а,9а классов, способных себя оценить. В результате обследования 10 человек ответили результативно, остальные дали ложные оценки.

Общая самооценка Г.Н.Казанцевой

В обследовании приняли участие 16 человек из 7а,8а,9а,10а,11а классов, способные себя оценить. В результате обследования 5 человек имеют среднюю самооценку, 5 человека- завышенную самооценку и 6 человек- заниженную самооценку.

Экспресс-диагностика

В обследовании приняли участие 26 учеников с 4а по 11а классы. Отмечается стабильная динамика в интеллектуальном развитии учеников. Проективные тесты указывают на эмоциональное состояние детей и отмечают болевые точки, с которыми следует работать.

Анкета Б.Басс предназначена для выявления личностной направленности

В обследовании приняли участие 9 человек из 9а,10а,11а классов. В результате 9 человек ориентированы на общение.

Методика «Интеллектуальная лабильность» предполагает прогноз успешности в освоении нового вида деятельности

В обследовании приняли участие 10 человек из 9а и 11а классов. Результаты обследования у всех учеников показали малую успешность в новой деятельности, что не удивительно для детей с ментальными нарушениями.

**Итог:** за три года диагностики и коррекции поведения детей (с 2017г. по 2020 г.) в школе создалась комфортная образовательная среда. Дети доверяют учителям и психологам, делятся своими проблемами. В настоящий момент в школе нет детей, стоящих на учете в ОДН.