

**Государственное казенное учреждение социального обслуживания
Республики Мордовия «Социально-реабилитационный центр
для несовершеннолетних «Солнышко»**

**Обобщение педагогического опыта работы педагога-
психолога
Шеяновой Яны Викторовны**

**«ОПЫТ
ПРИМЕНЕНИЯ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ
ТЕХНОЛОГИЙ В
ПСИХО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ
РАБОТЕ»**

Введение

Актуальность и перспективность опыта. Процесс реабилитации в наши дни предъявляет большие требования к здоровью воспитанников. Поэтому сейчас актуальны здоровьесберегающие технологии, при которых формируются бережное отношение к своему физическому и психическому здоровью, важнейшие социальные навыки, способствующие успешной адаптации детей в обществе.

Элементами здоровьесберегающих технологий в работе психолога для реализации творческих задач служат такие методы и доступные формы работы, как дискуссия, психолого-педагогические тренинги, в т.ч. тренинги по развитию коммуникативных навыков, снятию тревожности и агрессивности, развивающие занятия по гендерному воспитанию. Все это помогает реализовать индивидуальный подход к воспитанникам и превратить используемые технологии в здоровьесберегающие.

В настоящее время в сложной социально-экономической и политической ситуации в стране на жизнь многих людей негативно влияют стрессы, риск, невозможность четко представить и спланировать будущее. У значительной части воспитанников отсутствует уверенность в завтрашнем дне, нет чувства удовлетворенностью жизнью.

Слабые, размытые нравственные ориентиры в современном обществе ухудшают воспитательный потенциал семей, приводят к маргинализации многих детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Такая ситуация отрицательно сказывается на уровне воспитанности детей, так как воспитанию в некоторых семьях уделяется недостаточно времени и усилий. Работе по профилактике употребления психоактивных веществ и алкоголя среди подростков в последнее время уделяется все больше и больше внимания. Это направление становится приоритетным в работе педагога-психолога. Подростковый возраст является тем периодом, когда особенно остра необходимость в проведении мероприятий по предотвращению алкоголизма и

употребления ПАВ.

Часто причинами начала употребления алкоголя и наркотических веществ являются социально-психологические сложности подросткового возраста, психологические проблемы процесса взросления. В подростковом возрасте дети очень любознательны, активно «познают мир», в то же время они еще очень доверчивы, полны ощущения собственной неуязвимости. Из-за этих особенностей они нередко могут попадать в опасные для жизни ситуации. Поэтому встает необходимость предупреждения начала экспериментирования с токсическими веществами, вызывающими зависимость, обучения детей навыкам безопасного поведения, навыкам сохранения жизни, здоровья и психологического благополучия в разных ситуациях. Чтобы уберечь молодежь от пагубного влияния, необходимо проводить профилактические занятия. И главным в этой работе, я считаю, проведение профилактики употребления ПАВ.

Позитивная профилактика - это та форма работы, которая позволяет через развитие личности формировать установки на здоровый образ жизни, не «запугивая» детей. Так как, часто запугивая, мы настраиваем подростков против себя, они перестают нам доверять, считая, что мы «давим» на них и даем недостоверную информацию.

Поэтому, для достижения успеха в вопросах профилактики употребления наркотических и других психоактивных веществ в работе с младшими подростками я считаю, что необходимо главный упор делать на развитие личностных, духовно- нравственных качеств и социальных навыков подростков, обучать детей новым формам поведения, формировать стрессоустойчивость. В связи с этим значимой является тренинговая работа по профилактике употребления ПАВ.

Целью педагогического опыта по данной технологии является формирование у подростков ресурсов противостояния факторам риска возникновения зависимости от ПАВ.

Задачи реализации педагогического опыта:

1. Информирование подростков о пагубном воздействии психоактивных

веществ на организм человека и последствиях злоупотребления ими.

2. Формирование у подростков навыков ответственного поведения, навыков сознательного отказа от ПАВ в ситуации давления группы.

3. Определение возможности семьи в профилактике злоупотребления подростками психоактивными веществами.

4. Привлечение подростков к общественной полезной деятельности.

Теоретико-методологической базой педагогического опыта являются материалы, труды отечественных психологов А.П. Алексеевой, Л.А. Емельяновой, М.И. Рожкова, С.Ю. Тарасовой, Т.М. Харламовой, В.Е. Цибульниковой и многих др.

Новизна реализуемого педагогического опыта состоит в том, что исследованы и изучены теоретические аспекты профилактики употребления ПАВ, обосновано влияние различных факторов на формирование у подростков ответственного поведения за счет развития личностных и духовно-нравственных качеств у современных подростков.

Информационной базой послужили данные связанные с разработкой и реализацией педагогического опыта, материалы, взятые из системы «Интернет» и другие практические материалы.

Практическая значимость результатов реализации педагогического опыта заключается в конкретных предложениях по профилактике употребления ПАВ.

Технология опыта

Профилактическая работа включает в себя три компонента:

1. Просветительский компонент - знание о действии ПАВ на сознание и организм человека, о механизмах развития зависимости, последствиях к которым она приводит.

Цель - вооружить подростка знаниями о влиянии на человека ПАВ.

2. Психологический компонент - коррекция отдельных психологических особенностей подростка, являющихся факторами риска

употребления ПАВ, психологическая адаптация подростков из группы риска.

Цель - психологическая поддержка подростка, формирование адекватной самооценки, формирование навыков принятия и выполнения решений, умения сказать "нет", отстаивать свои границы, определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор, умение обратиться в случае необходимости за помощью.

3. Социальный компонент - социальная адаптация подростка, овладение опытом социальной жизни и навыками общения.

Цель - формирование социальных навыков необходимых для здорового образа жизни.

В связи с актуальностью данной проблемы мною выбран апробированный тренинг Санкт-Петербургского государственного университета педагогического мастерства, и адаптирован для воспитанников нашего реабилитационного центра.

Перед проведением занятия проводится опрос среди воспитанников с помощью анкеты, выявляющей отношение к профилактике употребления ПАВ. Воспитанникам предлагается ответить на вопрос следует ли обсуждать проблемы курения, алкоголизма и наркозависимости.

Затем предусмотрен показ видео фильмов: «Притчи», «Женский алкоголизм», «О вреде курения», «Клетка», «Добрый дядя с косячком» с последующим обсуждением. Некоторые фильмы просматриваются повторно.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 - 2 часа, представляют собой целостный психолого-педагогический тренинг, особенностью которого является представление соответствующей задачам тренинга информации не теоретически, а через игровые упражнения. Некоторые из них выполняют и диагностические задачи, помогают выявить интерес детей к проблеме и занятию в целом.

Очень важно не давать готовых «рецептов» заданий; чтобы создавать условия для самопроявления детей, самостоятельного поиска или путей решения тренинговых задач.

В начале и в конце каждого занятия дети сидят в кругу вместе с педагогами - это необходимо для создания доверительной, доброжелательной обстановки на занятиях.

Обсуждаются и принимаются правила поведения на занятиях:

- 1) «Мы уважаем каждого в группе»
- 2) «Мы высказываем собственное мнение»
- 3) «Мы доброжелательно и с доверием относимся к каждому в группе»
- 4) «Мы оцениваем только действия, а не самого человека»
- 5) «Мы слушаем друг друга, не перебивая»

Затем эти правила повторялись детьми в начале каждого занятия.

Каждое занятие строится по общей схеме:

1) Контакт (формирование у воспитанников психологической готовности к изучению собственного поведения и позитивного образа «Я», стабилизация самооценки»);

2) Ценности деятельности (поддержание положительного эмоционально-ценностного отношения к обучению в школе, дающему современные знания и навыки здорового образа жизни, и формирование мотивации к социально-значимой деятельности - познавательной, коммуникативной, спортивной, художественной, исследовательской и др.);

3) Информация о последствиях наркозависимости (формирование у подростков негативного отношения к аддиктивному поведению);

4) Самоуправление поведением (повышение уровня самоуправления и психологической толерантности к факторам, способствующим возникновению аддиктивного поведения, ответственности за своё поведение);

5) Ценности здорового образа жизни (помощь в преодолении проблем психологического здоровья, развитие социальной компетенции и адаптации в обществе и семье, саморазвитие в познавательной и практической сфере);

6) Прощание (отношение к занятиям).

В конце каждого занятия проводится упражнение по типу «незаконченные предложения».

Результативность педагогического опыта

Таким образом, в ходе реализации педагогического опыта мы пришли к выводу, что проблема сохранения и укрепления здоровья детей – социальная, и решать её на всех уровнях. Организация здоровьесберегающей среды в социальном учреждении должна рассматриваться с позиции комплексной оценки социальных и биологических факторов формирования организма и личности и реализовываться в рамках трех основных направлений.

Медико-гигиенического, подразумевающего поддержание здоровых условий жизнедеятельности, профилактику, коррекцию хронических и острых заболеваний.

И, наконец, психолого-педагогического, направленного на формирование здорового образа жизни, активной мотивации на потребность в здоровье. решающего в целом проблему социальной и биологической адаптации детей с учетом возрастных особенностей, различные психолого-педагогические программы по оптимизации двигательной активности, профилактики ПАВ и коррекции состояния здоровья.

Сегодня как никогда нужна практическая реализация педагогического опыта, которая будет обучать здоровью, вырабатывать единый подход к решению вопросов сохранения здоровья с учетом личностных, психофизиологических, возрастных и других особенностей воспитанников реабилитационного центра.

Для эффективного внедрения в педагогическую практику идей здорового образа жизни важную роль имеет повышение педагогического мастерства самого педагога-психолога. Если педагог-психолог своим собственным примером будет демонстрировать здоровый образ жизни и научит детей с самого раннего возраста ценить и беречь свое здоровье, то можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы во всех смыслах этого слова.

Применение педагогом-психологом в своей совместно-организованной деятельности вышеперечисленных здоровьесберегающих технологий с детьми, при сочетании таких методов как игротерапия (игры-тренинги, сюжетно-

ролевые, дидактические, оздоровительные игры, игры-драматизации), физическое развитие (физкультминутки, дыхательные упражнения, гимнастика для глаз, психогимнастика, су-джок терапия), музыкальная терапия, песочная терапия, изобразительная деятельность, сказкотерапия, релаксация, оказывает существенное влияние не только на физическое и психическое развитие, но и позволяет своевременно скорректировать имеющиеся психоэмоциональные нарушения у ребенка.

Таким образом, построенная мною работа, вносит существенный вклад в развитие духовно-нравственных качеств, социальных навыков подростков, обучает детей новым формам поведения и воспитывает личность, способную самостоятельно и ответственно строить свою жизнь.

Список литературы

1. Алексеева, А. П. Правовые основы участия несовершеннолетних в процедурах по раннему выявлению незаконного употребления наркотиков / А. П. Алексеева. - Текст : электронный // Znaniium.com. - 2017. - №1-12. - URL: <https://znaniium.com/catalog/product/851064>.
2. Емельянова, Л. А. Психология девиантного поведения : учебно-методическое пособие / Л. А. Емельянова, А. Ю. Швацкий. - 2-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2022. - 112 с. - ISBN 978-5-9765-5136-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znaniium.com/catalog/product/1905762>.
3. Кулешова, Ю. В. Профилактика зависимого поведения : учебное пособие / Ю.В. Кулешова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 163 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-112053-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znaniium.com/catalog/product/2116157>.
4. Кулинич, Г. Г. Вредные привычки : профилактика зависимостей. 1-4 классы : методическое пособие / Г. Г. Кулинич. - 2-е изд. - Москва : ВАКО, 2021. - 225 с. - (Педагогика. Психология. Управление). - ISBN 978-5-408-05458-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znaniium.com/catalog/product/1855961>
5. Мищенко, В. А. Психология аутодеструктивного поведения и его

профилактика : учебное пособие (курс лекций) / В. А. Мищенко. - Ставрополь : Изд-во СКФУ, 2022. - 232 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2133420>.

6. Морозов, В. О. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе школы (теоретико-практические аспекты) : монография / В. О. Морозов. - 3-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 188 с. - ISBN 978-5-9765-2442-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149681>.

7. Островский, Э. В. Психология и педагогика : учебное пособие / под ред. Э.В. Островского. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Вузовский учебник : ИНФРА-М, 2023. — 368 с. - ISBN 978-5-9558-0538-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1930669>.

8. Профилактика зависимого поведения обучающихся : методическое пособие / В. А. Горбатюк, Ю. В. Емельяненко, С. П. Козырева [и др.] ; под общ. ред. О. С. Поповой, В. А. Горбатюк. - 3-е изд., стер. - Минск : РИПО, 2020. - 179 с. - ISBN 978-985-7234-76-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1894064>.

9. Психология детско-родительских отношений : учебно-методическое пособие / авт.-сост. Т.М. Харламова. - 3-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2019. - 29 с. - ISBN 978-5-9765-2355-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1065550>.

10. Рожков, М. И., Ковальчук, М. А. Профилактика наркомании у подростков: учебно-методическое пособие / М. И. Рожков, М. А. Ковальчук. — Москва : Издательство ВЛАДОС, 2018. — 142 с. — Психология для всех). - ISBN 978-5906992-94-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product>.

11. Тарасова, С. Ю. Школьная тревожность. Причины, следствия и профилактика: Учебное пособие / Тарасова С.Ю., Прихожан А.М., Осницкий А.К., - 2-е изд. - Москва :Генезис, 2016. - 143 с.: ISBN 978-5-98563-399-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/937528>.

12. Цибульникова, В. Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании : учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В. Е. Цибульникова, Е. А. Леванова ; под общ. ред. д-ра пед. наук. проф. Е. А. Левановой. - Москва : МПГУ 2017. - 148 с. - ISBN 978-5-4263-0490-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1316696>.