



Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения

Перкова Елена Викторовна
педагог-психолог

ГКОУ «Детский дом для детей-сирот пгт. Ахтырского Краснодарского края»



Директор

В.И. Астафьева



**«Кто здоров душевно,
в состоянии перенести
и гнев, и горе, и радость,
и остальные чувства».**

Эпиктет

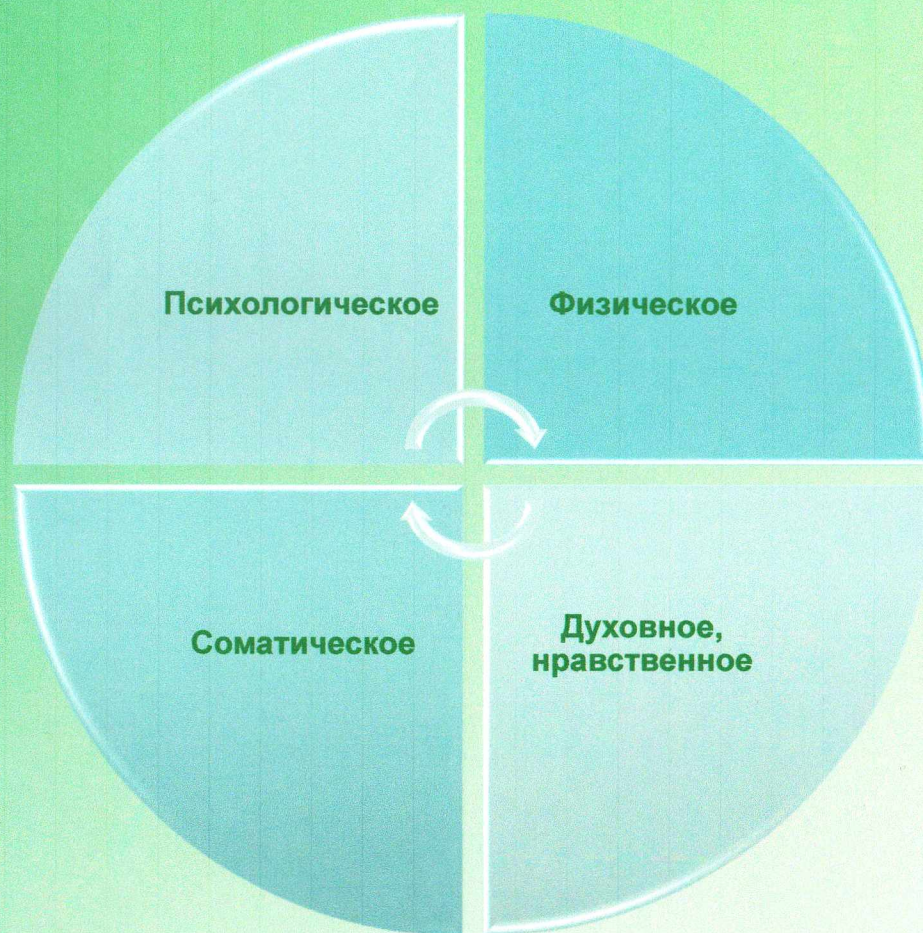


Что такое здоровье?

ЗДОРОВЬЕ – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.



ЗДОРОВЬЕ



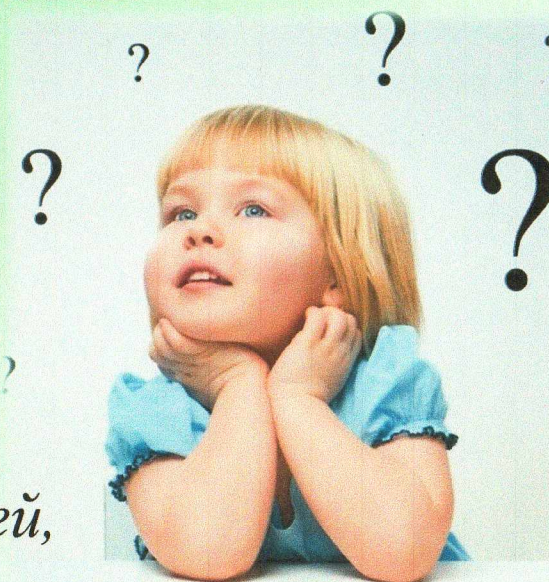


Что значит быть психологически здоровым человеком?

А. Маслоу выделяет несколько понятий, характеризующих психически здорового человека:

- **человечность;**
- **уверенность в себе;**
- **самообладание;**
- **потребность в знаниях;**
- **потребность в самоактуализации**

самоактуализация – процесс, включающий в себя здоровое развитие способностей людей, чтобы они могли стать тем, кем могут стать, а значит жить осмысленно и совершенно.





ЦЕЛЬ

Охрана психического здоровья, создание условий, способствующих эмоциональному благополучию и обеспечивающих свободное и максимально эффективное развитие каждого ребенка.



Компоненты системы психологической поддержки и помощи детям :

- Успешная адаптация воспитанников к условиям детского дома.
- Характер складывающихся отношений со сверстниками.
- Личностно-центрированное взаимодействие с взрослыми.
- Рациональная организация жизнедеятельности ребенка.
- Построение коррекционно-развивающей среды, содействующей развитию индивидуальности ребенка, формирующей позицию активного участника.



Что оказывает влияние на психологическое здоровье детей?





Здоровьесберегающие технологии в работе педагога-психолога детского дома





Интерактивное взаимодействие

Подразумевает коррекционную работу с использованием компьютерных технологий (для развития когнитивных процессов).

Преимущества:

- а) Огромный интерес у детей.
- б) Широкие мультимедийные возможности:
 - хорошая графика;
 - динамика в смене изображения;
 - экономия временных ресурсов.

Способствует:

- развитию сенсомоторных и перцептивных когнитивных функций,
- повышению эффективности обучения
- стабилизации учебной мотивации
- развитию творческих возможностей.





Невербальное общение

Невербальный метод групповой терапии, в основе которой лежит использование двигательной экспрессии.

Одной из основных форм невербального общения является

психогимнастика

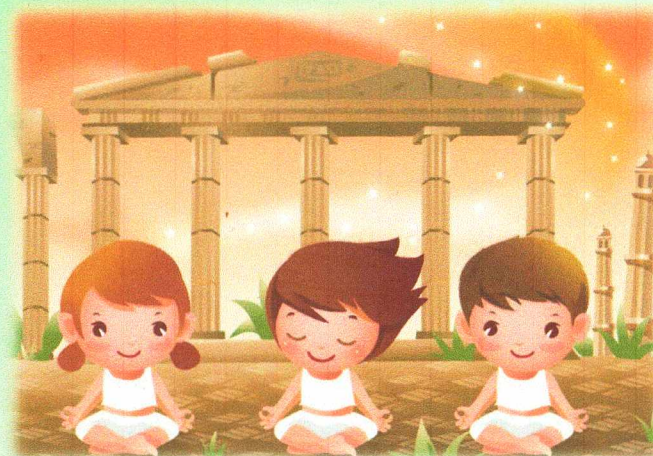
Это комплекс специальных заданий (этюдов, упражнений, игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики детей (познавательной и эмоционально-личностной сферы).

Преимущества:

- а) Позволяет лучше понимать себя и других.
- б) Отсутствует психическое напряжение в процессе общения.
- в) Присутствует возможность для самовыражения.

Способствует:

- координации коммуникативных действий
- преодолению социального инфантилизма
- снижению трудностей в произвольной регуляции поведения и деятельности.





Кинезиологические упражнения

комплекс упражнений, направленных на развитие и активизацию межполушарного взаимодействия.

1) Растяжки

- нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение)
- нормализуют гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость)

2) Дыхательные упражнения

- улучшают ритмику организма
- развивают самоконтроль и произвольность
- укрепляют иммунитет
- ускоряют обменные процессы в организме

3) Глазодвигательные упражнения

- развивают межполушарное взаимодействие
- повышают энергетизацию организма.
- позволяют расширить поле зрения улучшают восприятие



Например, «Зарядка для глаз» (методики Базарного М.Ф., Аветисова Э.С.)



Кинезиологические упражнения

4) Телесные упражнения:

- Нормализует работу нервной системы
- Снижает тревожность и стрессовые состояния
- Развивает межполушарное взаимодействие
- Снимает произвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

Например, самомассаж и массаж в парах; «Мозговая гимнастика».

Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.

Преимущества:

- а) Не утомляет воспитанников.
- б) Повышает мотивационную деятельность.
- в) Возможность осуществлять произвольный контроль.

Способствует:

- развитию мелкой и крупной моторики
- синхронизации работы полушарий головного мозга
- улучшению памяти и внимания
- облегчению процессов чтения и письма.



Релаксационные комплексы

- 1) для саморегуляции эмоционального состояния
- 2) для мышечного расслабления

Преимущества:

- а) Формирование позитивного настроения и доброжелательного отношения к окружающим.
- б) Обучение управлению собой в игровой форме.
- в) Коррекция нарушений поведения детей.

Способствует:

- снижению психоэмоционального напряжения
- формированию навыков саморегуляции эмоционального состояния





Арт-терапия

Преимущества:

- а) Позитивный эмоциональный настрой детей.
- б) Выражение чувств на символическом уровне.
- в) Облегчение процесса коммуникации.

Способствует:

- коррекции эмоциональной депривации (переживание эмоционального отвержения)
- снижению тревожности и фобий
- формированию адекватной самооценки.





Арт-терапия

комплекс методов художественной деятельности, позволяющий коррегировать отклонения и нарушения личностного развития (агрессивности, негативизма, раздражительности).

Выделяют различные ее виды в зависимости от средства воздействия:

- музыка — это **музыкотерапия**
- литература, книга — это **библиотерапия**
- анимационное творчество - это **мульттерапия**
- театр, образ — это **имаготерапия**
- изобразительное искусство — это **изотерапия**
- танец, движение — это **кинезитерапия**
- коррекционная ритмика – это **хореотерапия**
- игра – это **игротерапия** и т.д.



Библиотерапия

В основе лежит использование литературного материала с целью решения различных личностных проблем ребенка.

В последние годы появилась самостоятельная методика, относящаяся к библиотерапии

Сказкотерапия - в основе ее лежат сказки с различным смыслом.

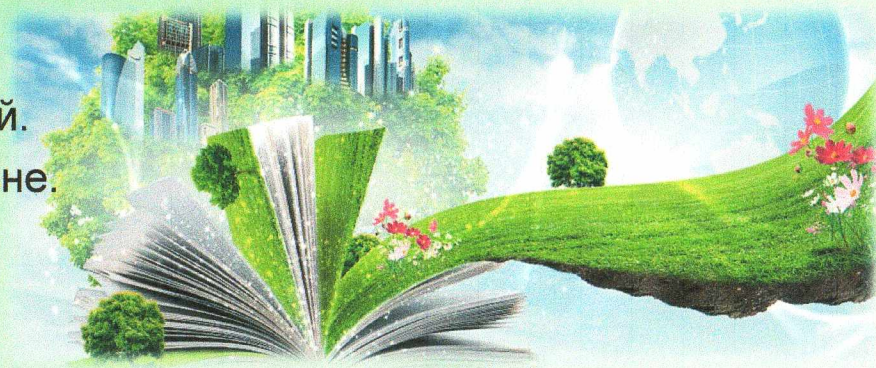
Сказка – любимый детьми жанр. Сказка несет в себе важное психологическое содержание, “любовь, добро и счастье”. Сказка позволяет детям раздвигать рамки их обычной жизни, переживать сложные явления и чувств, в доступной форме постигать эмоциональный мир чувств переживаний.

Преимущества:

- а) Позитивный эмоциональный настрой детей.
- б) Выражение чувств на символическом уровне.
- в) Облегчение процесса коммуникации.

Способствует:

- коррекции эмоциональной депривации (переживание эмоционального отвержения)
- снижению тревожности и фобий
- формированию адекватной самооценки





Мультитерапия

В основе лежит коллективное анимационное творчество, которое развивает в ребенке умение общаться, развивает чувство команды, чувство общности достижения цели, социализирует ребенка.

Способствует:

- облегчению кризисных состояний
- преодолению страхов
- нахождению смысла жизни
- наполнению творчеством и радостью жизни ребенка
- преодолевать последствия травм и заболеваний (например, восстановление моторики рук после травм или при ДЦП, развитие речи и т.д.),





Имаготерапия

Её основой является театрализация. Ребенок может исполнять роль самостоятельно или при помощи различных игрушек.

Способствует:

- укреплению и обогащению эмоциональной сферы
- развитию способности общаться
- развитию способности максимально адекватно реагировать на возникновение в жизни неблагоприятных ситуаций, способности исполнять роль, соответствующую течению событий
- развитию в ребенке творческого потенциала
- развитию волевых качеств



Занятия театрально-сценическим творчеством – это воздействие на память, волю, воображение, чувство, внимание, мышление ребенка. Они помогают развивать логику, владеть своим телом и не стесняться его, освободиться от внутренних зажимов, воплотить через игру несбывшиеся идеи и мечты, проверить себя.

Имаготерапия включает в себя различные направления.

- танцевально-двигательная терапия посредством движения и танца;
- музыкальная терапия посредством звуков и музыки.



Кинезитерапия

Кинезитерапия или танцевально- двигательная терапия - объединяет в себе работу с телом, движениями и эмоциями.

Использует движение для развития социальной, когнитивной, эмоциональной и физической жизни человека.

Тело - это инструмент

Движение — это процесс помогающий пережить, распознать и выразить свои чувства и конфликты



Формы кинезитерапии:

- *коррекционная ритмика*
- *танцетерапия*
- *хореотерапия*
- *ритмопластика*



Музыкотерапия

Это использование музыки в любом виде.

На занятиях с ребенком. Вы можете прослушивать записи, играть на элементарных музыкальных инструментах, петь и так далее – все это принесет неоценимый вклад в развитие психики вашего подопечного.

Способствует:

- эмоциональной активизации
- развитию навыков и способностей к общению в совместной деятельности
- регуляции эмоционального фона, настроения и самочувствия
- формированию чувства прекрасного

Какие формы музыкотерапии существуют?

Активная - когда дети активно выражают себя в музыке.

Предполагает активное включение ребенка в музыкотерапевтический процесс посредством пения или *вокалотерапии*, движения или *кинезитерапия* *танцетерапия*, а так же игры на музыкальных инструментах - *инструментальная музыкотерапия*.

Пассивная - когда предлагают только прослушать музыку.





Изотерапия

воздействие на развитие ребёнка осуществляется посредством изобразительной деятельности

К изотерапевтическим техникам и приёмам относятся

- Применение **традиционных** способов изо-деятельности (краски, пластилин)
- Применение **нетрадиционных** техник рисования

монотипия

кляксография

марания

штриховка

каракули

рисунок ниткой

рисунок на стекле

рисование пальцами, ладошками

рисование сухими листьями (сыпучими материалами и продуктами)

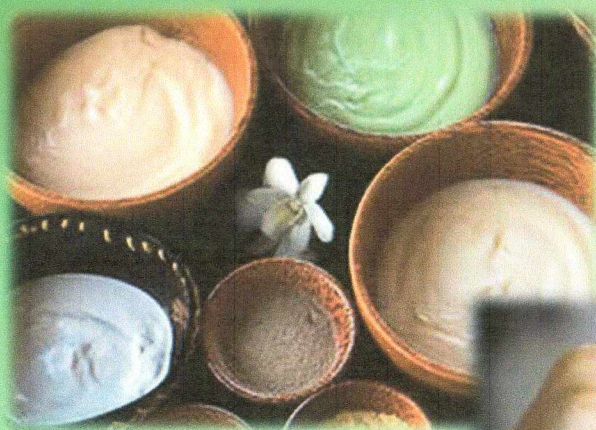
рисование мятой бумагой, губкой, ватой, жесткой щеткой и пр.





Глинотерапия

Метод арт-терапии, который помогает быстро снять эмоциональное напряжение детей (глина на ощупь прохладная и шелковистая, поэтому ребята, погружаясь в работу с ней, быстро успокаиваются и забывают о своих тревогах). Из глины можно вылепить свой «страх», а потом придать ему озорной смешной образ, и «страх» уже не кажется таким страшным, а потому забывается и больше не беспокоит.





Песочная терапия

- представляет собой метод, где основной акцент делается на творческом самовыражении клиента. Направлен на разрешение личностных проблем через работу с образами. Эти образы проявляются в символической форме в процессе создания творческого продукта - композиции из фигурок, построенной на специальном подносе (ящике) с песком, подобно тому, как они актуализируются в сновидениях или при использовании техники активного воображения.

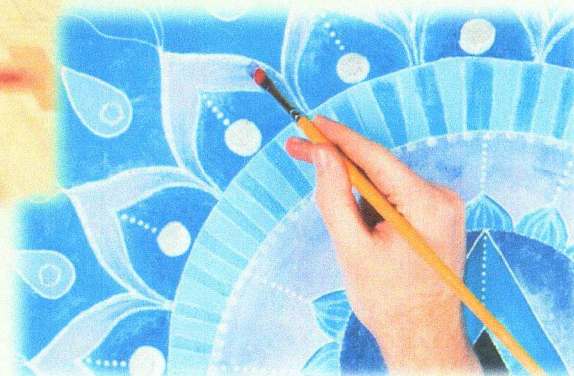




Мандалатерапия

—техника медитативного рисунка.

Основой ее является создание циркулярных композиций - мандал. Мандала помогает стимулировать основные внутренние источники, запечатленные на глубинных уровнях разума, включая механизмы саморегуляции. Это психологический преобразователь, помогающий человеку установить связь с самим собой.





Игротерапия

Игровая терапия — метод коррекции эмоциональных и поведенческих расстройств у детей, в основу которого положен свойственный ребенку способ взаимодействия с окружающим миром — игра.

Игротерапия, по структуре используемого материала:

игротерапия с неструктурированным материалом:

- двигательные игры и упражнения (прыгание, лазание),
- игры с водой, песком, глиной,
- группа игр, принадлежащих к фонду арт-терапии (рисование пальцами, кистью, пастелью, карандашами).

игротерапия со структурированным материалом:

- игры в семью (людей и животных),
- агрессивные,
- с марионетками, куклами би-ба-бо, пальчиковыми, перчаточными (кукольный театр),
- строительные, выражающие конструктивные и деструктивные намерения.





Технологии, направленные на соматическое здоровье.

Фитотерапия - приносит много пользы организму. Чаи, сделанные на основе трав, носящие как общеукрепляющий, так и успокоительный, витаминизированный, седативный характер;

Ароматерапия - основанная на применении натуральных эфирных масел. Попадая через дыхательные пути в организм человека, ароматы оказывают целебное и очищающее воздействие. Человек успокаивается, обретает душевное равновесие и покой;



Улыбка

- ✓ Она поднимает настроение, располагает к нам окружающих, позволяет выглядеть молодо и мило.
- ✓ Научившись поддерживать позитивное настроение на работе и дома, вы будете способствовать своему оздоровлению. Когда вы почувствуете внутреннюю гармонию, в вас проснется какая-то тайна.
- ✓ Никогда не думайте о плохом, помните, что мысль материальна.





Спасибо за внимание