«Неделя психологии» или как сохранить психологическое здоровье!

Для всех известно, что здоровье – одна из важнейших ценностей человеческой жизни, и для того чтобы быть здоровым нужно вести здоровый образ жизни, помимо здоровья физического есть здоровье психологическое, в основном это эмоциональное состояние человека, которое регулирует поведение человека во всех сферах жизнедеятельности!

Как известно, психологическое здоровье выступает как одна из важнейших характеристик личности. Оно отражает особенности ее генезиса и психического развития. Основу психологического здоровья составляет полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза. Психологическое здоровье можно определить, как динамическую совокупность психических свойств, обеспечивающих:

- гармонию как между различными аспектами внутри человека, так и между человеком и обществом;
- возможность полноценного функционирования и развития индивида в процессе жизнедеятельности.

Ключевое слово, характеризующее психологическое здоровье, – это гармония человека как с самим собой, так и с окружающей средой: другими людьми, природой, космосом.

Каковы же критерии психологического здоровья личности?

- Понимание себя.
- Позитивное самовосприятие.
- Способность к самоуправлению.
- Включенность в эмоционально-доверительное общение со сверстниками.
- Способность к сопереживанию и принятию других.
- Сформированность жизненных ценностей и планов.
- Стремление к гуманистическим ценностям.

Для психологического здоровья норма – это присутствие определенных личностных характеристик, позволяющих человеку не только адаптироваться к обществу, но и развиваясь самому, содействовать развитию общества. Норма - это некий образ, который служит ориентиром для организации педагогических условий ее достижения.

Изучением психологического здоровья занимается **психология здоровья** – это наука о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его

сохранения, укрепления и развития. Цель психологии здоровья, по мнению В.А.Ананьева, не может быть окончательно определена, так как она выходит за рамки только сохранения здоровья. Само здоровье может рассматриваться как условие для успешного достижения человеком намеченных жизненных целей. Таким образом, “главный принцип развития здоровья не в том, чтобы только иметь крепкое здоровье, а в том, чтобы реализовать с помощью здоровья свою миссию” (В. А. Ананьев).

Если главная задача психологии здоровья – “улучшение уже вполне здорового человека”, то “попутной задачей” является сохранение, укрепление и целостное развитие духовной, психической, социальной и соматической составляющих здоровья.

Среди задач психологии здоровья также выделяют повышение уровня психологической и коммуникационной культуры; определение путей и условий для самореализации, раскрытия своего творческого и духовного потенциала.

Наша школа попыталась реализовать эти задачи, для профилактики психологического здоровья школьников, средством этого послужила «Неделя психологии»

Наш мир современного общества постоянно находится в движении, совершенствуются системы, создаются новые методы и формы работы. В соответствии с требованиями жизни совершенствуются и психологическая служба.

Такая форма психологической работы, как Неделя психологии, является новой для психологической службы в школе.

Основные рабочие принципы Недели психологии, следующие:

- неделя должна быть целостной и законченной, то есть иметь психологически очерченные начало и конец, основную идею и девиз;
- каждый день должен плавно перетекать в следующий;
- необходимо использовать такие виды работы, которые делали бы каждый день неповторимым;
- события недели должны охватывать всю школу — всех детей и всех взрослых;
- мероприятия недели не должны (по возможности) мешать учебному процессу, или, по крайней мере, это вмешательство необходимо сделать минимальным и строго оговоренным с педагогами и администрацией школы.

Цель: оказание психолого-педагогической поддержки обучающимся школы, расширение жизненного пространства участников за счет внесения в их жизнь новых дополнительных смыслов, чувственных красок, культурных значений.

Задачи:

Развивающие задачи

- Развитие коммуникативных навыков и социально-психологических свойств личности учащихся.
- Развитие рефлексии.
- Развитие мотивационной сферы.
- Развитие и осмысление системы личных жизненных ценностей у учащихся и педагогов.
- Расширение представлений о мире человеческих чувств и переживаний.

Коррекционные задачи

- Решение проблем лидерства и отвержения в классном коллективе.
- Формирование важнейших социальных навыков и умений, способности к эмпатии, кооперации, разрешению конфликтов путем сотрудничества.

Просветительские и психопрофилактические задачи

- Формирование общего настроения оптимистической тональности в школе, настрой на «психологическую волну».
- Стимулирование интереса к психологическим знаниям и к деятельности школьного психолога.
- Удовлетворение потребности школьников в сильных и целостных эмоциональных переживаниях.

По всей школе целую неделю развешивались цитаты дня. В холлах на этажах размещалась информация об акциях и мероприятиях, оформлялись стенды для педагогов и учащихся. Информация менялась ежедневно.

Одним из видов работы были психологические акции. Собственно, это не игра, это — игровая среда, которая на определенное время создается в пространстве школы, параллели, класса. Она не мешала разворачиваться другим видам деятельности детей и взрослых, но имела некоторое собственное содержание, правила, намеченный результат.

Основная цель таких акций — расширение жизненного пространства участников за счет внесения в их жизнь новых дополнительных смыслов,

чувственных красок, культурных значений, наглядное подтверждение афоризма «жизнь богаче, чем вы ее привычно воспринимаете».

Важные особенности акции — ненавязчивость и необычность. Она не мешает существовать в обычном режиме тем, кто не хочет ее замечать, окрашивает в новые яркие краски жизнь тех, кто готов в нее включиться. Акции создают в школе определенный настрой, доминирующее эмоциональное состояние; школа становится единым целым, а находящиеся в ней люди — близкими и интересными собеседниками.

Таких акций в нашей школе во время недели психологии прошло 7: Психологическая акция «Радуга настроения» (проводится в начале дня и в конце дня); Акция «Письмо самому себе»; Акция «Психологический портрет школы «Самые-Самые»; Акция для педагогов «Сторожка с запасами»; Психологическая акция «Ларец радости или Предсказания Цветной радуги»; Акция «Интервью с великими психологами»; «Акция для педагогов «Мой конек».

Опишу вам наиболее понравившуюся мне акцию: это Акция «Радуга»

Цель акции: вызвать интерес к себе, к осознанию собственного настроения и его влияния на окружающих; диагностика эмоционального состояния учащихся и педагогов.

В холле 1-го этажа психологом и его группой психологической службы вывешивается плакат «С каким настроением ты идешь сегодня в школу?». Здесь же находились психолог и помощники, которые, вручив входящему белый квадратик бумаги, предлагают опустить его в одну из разноцветных коробочек со словами: «Опусти, пожалуйста, этот квадратик в ту коробочку, цвет которой соответствует твоему сегодняшнему настроению».

Информация об учащихся и педагогах собирается отдельно. В конце трудового дня процедура повторяется.

Холл оформляется плакатом «С каким настроением ты сегодня уходишь из школы?».

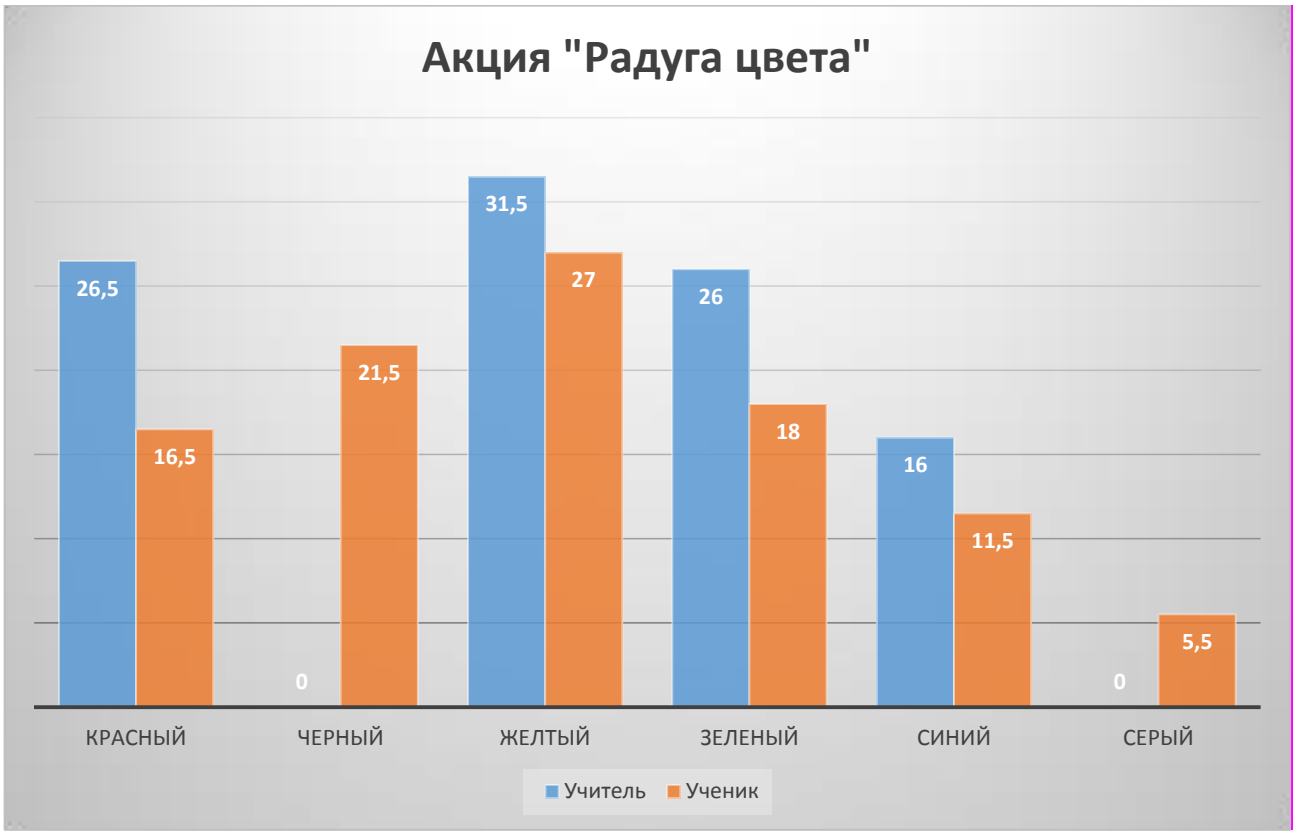
На следующее утро в холле вывешивается плакат с цветными диаграммами: «Утро — учащиеся», «Утро — педагоги», «Вечер — учащиеся», «Вечер — педагоги». Рядом вывешивается интерпретация цветов.

Боюсь признаться результат превзошел себя, вот некоторые показатели нашего мини эксперимента:

Итоги акции «Радуга»

1.«С каким настроением ты идешь сегодня в школу?»

№	Цвет	Учителя (кол-во человек)	Ученики (Кол-во человек)
1.	Красный	5	30
2.	Черный	0	39
3.	Желтый	6	49
4.	Зеленый	5	33
5.	Синий	3	20
6.	Серый	0	10



Интерпретация цветов

Синий — означает полное спокойствие, умиротворенность. Олицетворяет узы, которыми человек связывает себя с окружающим миром; объединение, чувство общности. Как говорят, это цвет верности, он также олицетворяет

глубину чувств. Он является предпосылкой умения сопереживать, символом эстетических переживаний и созерцательности.

Всякий, кто отдает предпочтение синему цвету, нуждается в спокойном и упорядоченном окружении, свободном от беспокойства, потрясений и ограничений, в котором события развиваются плавно и традиционно, в котором отношения с другими людьми безмятежны и свободны от разногласий. Человек чувствует потребность в доверии к другим людям, и другие могут ему доверять.

Желтый — производит впечатление легкости и радости. Выражает несдержанность, рефлективность, лучезарность, нематериальную радость. Освобождает от тяжести забот, проблем, ограничений. Символически соответствует теплу солнца, духу веселья. Это цвет надежды и ожидания большого счастья во всех его бесчисленных формах. Он всегда направлен в будущее, рвется вперед к новому, современному, развивающемуся.

Всякий, кто отдает ему предпочтение, имеет сильное желание уйти от существующих трудностей, найти выход, который принесет освобождение. Но ему свойственны и склонность к переменам ради перемен, нетерпеливый поиск альтернативных решений, непостоянство.

Красный— символизирует состояние «расходования энергии». Он выражает жизненную силу, нервную активность, означает всевозможные склонности и желание получать результаты и добиваться успеха, импульсивность, волю к победе, стремление ко всему тому что может способствовать насыщенности бытия.

Черный— это абсолютный предел, за которым жизнь прекращается. Он передает идею небытия, исчезновения.

Человек, который выбирает черный цвет, восстает против судьбы, склонен действовать опрометчиво и безрассудно.

Зеленый — выражает деятельную волю, упорство и целеустремленность, указывает на постоянство воззрений, самосознания и высокую оценку своего «Я».

Напряженность зеленого цвета действует подобно плотине, за которой накапливается, не получая разрядки, возбуждение от внешних раздражителей, при этом усиливается чувство гордости за себя, ощущение власти над событиями и возможности ими управлять. Это «зеленое» поведение выражается в скрупулезной точности при проверке и осмыслении фактов, точной памяти, ясности изложения, способности к критическому анализу, логической последовательности вплоть до абстрактного формализма.

Человек, предпочитающий этот цвет, хочет повысить свою уверенность в собственной ценности, цепляется за свой, им же созданный идеализированный образ либо ожидает, что другие будут выказывать ему уважение за те ценности, которыми он обладает, будь то богатство, физическое или культурное превосходство.

Серый— ни темный, ни светлый, абсолютно лишен каких-либо стимулирующих или психологических тенденций. Серый цвет — это пограничный район между противоборствующими сторонами, «ничейная»

земля, «железный занавес», по каждую сторону от которого свои методы, подходы, взгляды, свой мир.

Человек, отдающий предпочтение этому цвету, хочет от всего отгородиться, остаться свободным от каких-либо обязательств, ни в чем не принимать участия, укрыться от внешних влияний и стимулов. Участие этого человека в любом деле осуществляется дистанционно — он словно стоит в стороне и наблюдает за своими действиями.

Исходя из полученного, мы можем сделать вывод о том, что в основном в школу как педагоги, так и ученики идут в хорошем расположении духа, что не может нас не радовать, как педагогов школы.

Что еще приятней, так это то что после данной акции, и у педагогов и учеников появились вопросы, касаемо своей личности и интерпретации цветов. На все вопросы были получены ответы.

И много других интересный и полезных акций, и игр прошло во время недели психологии в нашей школе. Неделя психологии запомнились нашим ребятам, выводом этого послужил психологический забор (плакат в виде забора, вывешенный в холле в конце каждого дня), ученики написали, что такие мероприятия школе нужны, и они рады в них поучаствовать. Менее активными оказались педагоги, но на первый раз мы сошлем это на их большую занятость.

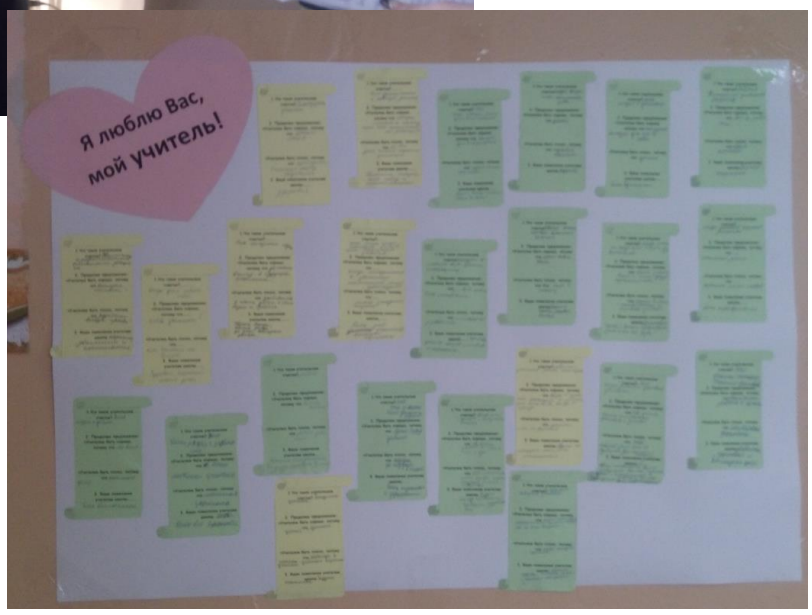
К выполненным задачам недели психологии можно отнести: повышение уровня психологической и коммуникационной культуры школьников; определение путей и условий для самореализации, раскрытия своего творческого и духовного потенциала.

И помните, быть здоровым, это не только быть физически сильным, но психологически компетентным!

Всем успехов и творческой реализации!

Школьный психолог: Лукьяненкова Татьяна Анатольевна.

Почта
«Тайный
друг»


Я люблю Вас,
мой учитель!