Задача сохранения и укрепления здоровья населения , в том числе психического является национальной задачей нашего государства о чем говорится в **Указе Президента РФ от 31.12.2015 N 683 "О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации"**

В связи с этим актуальной практической задачей учреждений образования становится создание  социальной среды, сохраняющей и укрепляющей здоровья всех участников образовательного процесса, развивающей и поддерживающей личностный потенциал педагогов и учеников. Важнейшая характеристика такой среды – психологическая безопасность.

Психологическая безопасность образовательного процесса – это состояние защищенности от угроз достоинству, душевному благополучию, позитивному мировосприятию и самоотношению.

Уже давно не секрет, что большинство проблем взрослой жизни берут свой исток из детства. И что окружающие взрослые люди вольно или невольно становятся причиной серьезных психологических травм. Психологические травмы могут перерасти в психические расстройства, которые в детстве могут проявляться не столь четко, а в зрелом возрасте дать о себе знать серьезными фобиями, нездоровыми склонностями, психозами и неврозам.

В качестве яркого примера можно привести воспоминания известного мастера фильмов ужасов Альфреда Хичкока о неудачных методах воспитания его отца: «*В пять лет мой отец отправил меня с запиской к начальнику полицейского участка. Тот прочел записку, а затем закрыл меня в камере минут на пять, потом открыл дверь и сказал: «Вот так мы поступаем с непослушными маленькими детьми». С тех пор мне так и не удалось избавиться от всепоглощающего страха перед полицейскими*». И хотя Хичкок добился славы как знаменитый режиссер, но всю жизнь сам страдал от своих страхов, например, он в течение 11 лет не мог заставить себя сесть за руль автомобиля, потому что боялся встречи с полицейским и штрафа. Этот пример показывает, как **психологическая безопасность детей** важна для всей последующей жизни человека. При этом не стоит путать её со вседозволенностью, поскольку некоторые современные родители буквально восприняли японскую мудрость о том, что ребенок до 5 лет царь, а потом раб. В подавляющем большинстве случаев итогом неразумной вседозволенности до 5-6 лет становится исковерканная психика ребенка, который не знает слова «нет» и впадает в истерики при каждой попытке отказа.

В качестве основных угроз психологической безопасности в образовательной среде является наличие психологического насилия, неудовлетворенность основных потребностей в личностно-доверительном общении; отсутствие значимости образовательной среды.

 Что же это за угрозы? Что может разрушительно действовать на психику ребенка в детском саду или на поведение подростка в школе? Обратившись к книге великого педагога В.А. Сухомлинского «Сердце отдаю детям»,  мы легко составим их список **угроз** (сохранив терминологию автора):
 ·     скука;
 ·    предельное напряжение умственных сил ребенка на уроке и в процессе выполнения домашних заданий;
 ·    изматывающие, издергивающие  нервную систему детей умственные, эмоциональные и физические перегрузки;
 ·    педагогический  и родительский  «психоз» отличных отметок;
 ·    многолетний временной цейтнот на уроке и при выполнении домашних заданий;
 ·    формализм программных  знаний;
 ·    нервозность школьной обстановки, в которой царит торопливость, напряжение, поощряются конкурентные отношения между школьниками;
 ·   недоверие к ребенку, к его желанию учиться, к его индивидуальности.

Обратившись к работам современных психологов и физиологов, мы можем дополнить список, выделив так называемые школьные факторы риска (М. Безруких), остающиеся, по мнению исследователей,  устойчивыми  и трудно преодолимыми в течение многих десятилетий во всех школах мира:
 ·    это стрессовая тактика педагогических воздействий,
 ·    несоответствие методик и технологий возрастным и индивидуальным возможностям ребенка,
 ·   нерациональная организация образовательного процесса,
 ·   в особенности режима движений, отдыха, питания;
 ·   недостаточная психологическая компетентность педагогов и многое другое.

 По результатам исследования были выделены следующие угрозы :

1. «Унижение» ; «оскорбления», «обидные обзывания», «высмеивание

2. «Угрозы» со стороны сверстников и педагогов ;

3. «Негативное» или «недоброжелательное» отношение

4. «Игнорирование» или «равнодушие

5. «Принуждение», , «подавление» .

Для педагогов основными угрозами являются снижение эмоциональной устойчивости , нервно-психические перегрузки , которые приводят к возникновению проблем со здоровьем и, в конечном итоге, к развитию синдрома эмоционального выгорания.

Основными симптомами эмоционального выгорания являются :

* подавленность, плохое настроение в течение длительного периода,
* разочарование в профессиональной деятельности
* неуверенность в себе, в своих силах
* страх ошибок, страх оказаться недостаточно совершенным
* раздражительность по отношению к окружающим (учащимся, коллегам), иногда даже к самым близким людям
* чувство обиды, чувство невостребованности
* усталость от всего
* негативизм, негативный взгляд на все,
* и другие

 Возможно ли, чтобы конкретная школа не просто сохраняла, а формировала, укрепляла здоровье детей, педагогов, родителей ? Очевидно, что возможно, но только в том случае, если здоровье рассматривается как категория педагогическая, а психологическая безопасность в образовательном процессе обеспечивается с той же обязательностью, как пожарная безопасность или санитарно-гигиенический режим в школе.

Одним новых направлений образовательного учреждения может стать работа по проектированию и моделированию психологически безопасной образовательной среды. Где одним из компонентов будет являться сопровождение участников образовательного процесса*,* она осуществляется комплексно в отношении всех субъектов; включает групповые дискуссии и обучение жизненно важным умениям по вопросам безопасного психологического взаимодействия, ненасильственной коммуникации, последствий психологического насилия для личностного роста.

Рекомендации по сохранению психологической безопасности в образовательной среде . ( О чем надо помнить)

* Неумеренное поощрение или наказание приносят вред. Одобрение, поощрение будут по-разному восприняты разными учащимися. Психологически важно не захвалить хорошо успевающего ученика с высокой самооценкой, важно и для самого ученика, и для учащихся класса (А.В.Макаренко)
* Обучение и воспитание должно строиться без наказания и окриков (В.С.Сухомлинский.)
* Психологический дискомфорт на уроке для учителя, а затем и для учащихся, часто идет от чувства профессионального бессилия, поэтому учителю важно совершенствовать свое профессиональное мастерство.
* Нужно приходить в кабинет немного раньше звонка. Убедится, все ли готово к уроку. Стремится к организованному началу урока.
* Начинать урок энергично. Не задавать вопросы о том, кто не выполнил домашнего задания. Урок вести так, чтобы каждый ученик с начала и до конца был занят делом.
* Применять на уроке специально разработанный дидактический материал, использовать  разноуровневые задания.
* Увлекать учеников содержанием материала, контролировать темп урока, помогать «слабым» поверить в свои силы. Держать в поле зрения весь класс. Особенно следить за теми, у  кого внимание неустойчиво. предотвращать попытки нарушить рабочий ритм. Обращаться чаще с вопросами к тем, кто может на уроке отвлечься.
* Мотивировать оценки знаний: ученику следует знать, над, чем ему поработать еще. Это будет приучать к дисциплинированному труду. Ученик будет привыкать к тому, что указания учителя надо выполнять обязательно.
* Заканчивать урок общей оценкой работы класса и отдельных учеников. Пусть все испытают чувство удовлетворенности от результатов труда на уроке. Постараться заметить положительное в работе недисциплинированных ребят.
* Прекращать урок со звонком. Напомнить дежурному о его обязанностях. Удерживаться от излишних замечаний.
* Помнить, налаживание дисциплины, может быть единственная область педагогической практики, где помощь не идет на пользу.
* Обращаться за помощью к самим ученикам.
* Не допускать конфликтов с целым классом, а если он возник, не затягивать его, искать разумные пути его разрешения.
* Помнить слова Н.А. Добролюбова о том, что справедливый учитель - это такой учитель, поступки которого оправданы в глазах учеников.

Для укрепления и сохранения здоровья педагогов и родителей необходимо следующее:

Научиться заботиться о себе, о своем здоровье. Находить время, для своевременного обращения к врачам, соблюдать режим сна и отдыха, заниматься посильными физическими упражнениями, приносящими удовольствие(бассейн, пешие прогулки на природе).

Найти место, где вам приятно бывать, занятие, которое вас увлекает, людей, с которыми хотелось бы общаться. Старайтесь получать как можно больше удовольствия, положительных эмоций. Учитесь радоваться жизни

Учится планировать свою деятельность, не брать на себя обязанности, с которыми заведомо не сможете справиться. Ставить перед собой достижимые цели. Избегать конкуренции.

Сосредоточится на положительных качествах окружающих. Стараться не критиковать других.  Учится хвалить людей за те вещи, которые вам в них нравятся.

Учится систематическому, безмедикаментозному методу снятия напряжения. Медитация, йога, аутогенная тренировка, релаксация помогут сохранить здоровье.

 В рамках концепции национальной безопасности страны психологическая безопасность педагогов, детей и их родителей может рассматриваться как защищенность их жизни, здоровья, прав и свобод, чести и достоинства. А психологическая безопасность образовательной среды — как прямое продолжение психологической безопасности личности учителей, учащихся и их родителей, а также как защита общественного порядка и спокойствия, духовных ценностей, прав и свобод образовательных учреждений и их нормальной деятельности.

Подготовила педагог-психолог О.В.Гасинец