

Никонорова Елизавета Юрьевна

студент психолого-педагогического факультета

направления «Психология в образовании»

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет»

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ ПЕДАГОГА- ПСИХОЛОГА С ДЕТЬМИ ОВЗ

Последнее десятилетие обозначилось реальной тенденцией ухудшения здоровья детей, увеличилось число детей с ограниченными возможностями здоровья.

Дети с ОВЗ – одна из наиболее многочисленных категорий детей, отклоняющихся в своем развитии от нормы. Морфологические изменения захватывают многие участки коры головного мозга ребенка, нарушая их строение и функции. У таких детей сочетаются нарушения развития разных сфер: эмоциональной, интеллектуальной, речевой, двигательной, сенсорной.

Поэтому приоритетной задачей педагога-психолога образовательного учреждения является сохранение психологического здоровья ребенка, профилактика его переутомления и психоэмоционального напряжения, то есть создание атмосферы благоприятного психологического комфорта для детей в ходе образовательного процесса.

Одним из путей решения возникших нарушений в развитии ребенка является комплексный подход к формированию его психологического здоровья через использование здоровьесберегающих технологий.

Здоровьеформирующие образовательные технологии — это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание ребенка культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни (Н.К. Смирнов).

Психологическая поддержка ребенка с ОВЗ как субъекта образовательного процесса осуществляется педагогом-психологом. Педагог-психолог помогает обеспечить психологические условия для охраны здоровья и развития личности детей.

Необходимо формировать у детей с ОВЗ когнитивные и поведенческие компоненты представлений о здоровом образе жизни, подготовку к социализации и интеграции.

Профилактическая и коррекционно-развивающая деятельность педагога-психолога включает следующие здоровьесберегающие технологии и методы:

Психогимнастика. Одним из ее составляющим является мимическая гимнастика. Для детей с ОВЗ большое значение приобретает эмоциональная разгрузка. Лучшим средством эмоционального тренинга в таких ситуациях является мимическая гимнастика, которая помогает ребенку:

- познать сущность эмоциональных состояний как собственных, так и окружающих людей;
- развить произвольность собственного поведения через осознанное и адекватное проявление эмоций;
- усилить глубину и устойчивость чувств;
- разгрузиться от излишних переживаний, проявив свое эмоциональное состояние.

Проводится в непосредственно-образовательной деятельности как часть занятия.

Музыкотерапия и звукотерапия (лечение звуками природы) заключается в музыкальном сопровождении режимных моментов и занятий. Технология музыкального воздействия позволяет корректировать эмоциональный фон ребенка. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей и влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает, вызывает различные эмоциональные состояния от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). При использовании музыки необходимо помнить об особенностях воздействия характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей.

Сказкотерапия используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Сказки не только читаем, но и обсуждаем с детьми. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Дети также сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы - основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.

Технологии воздействия цветом. Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров образовательного учреждения. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Современная арт-терапия насчитывает большее количество видов методик. К ней так же относят:

- библиотерапию,
- мульттерапию,
- оригами,
- видеотерапию,
- песочная терапия
- игротерапию

Арттерапия – позволяет корректировать отклонения и нарушения личностного развития (агрессивности, негативизма, раздражительности). Арттерапия является хорошим способом социальной адаптации детей с ОВЗ, она дает им возможность более активно и самостоятельно участвовать в жизни общества.

Су-джок терапия, обладая высокой эффективностью, безопасностью и простотой, базируется на традиционной акупунктуре и является достаточно хорошей системой самооздоровления. Сочетание су-джок терапии и таких упражнений, как пальчиковая гимнастика, самомассаж с упражнениями по коррекции звукопроизношения и формированию лексико-грамматических категорий, позволяют значительно повысить эффективность коррекционных занятий.

Биологическая обратная связь (БОС) – это принцип, лежащий в основе организации самоуправления физиологическими функциями организма. Технология биоуправления особенно эффективна при профилактике и коррекции у детей психосоматических заболеваний, в патогенезе которых имеют место отрицательные эмоциональные стрессы - тревога, депрессия, страх, гнев, агрессия.

Использование программы БОС « Комфорт » позволяет обучить ребенка навыкам саморегуляции и оптимизации своего функционального состояния и помогает педагогу – психологу выработать конструктивные стратегии борьбы со стрессом.

Использование его широких возможностей способствует:

- повышению стрессоустойчивости и адаптационных ресурсов организма;
- нормализации психоэмоционального состояния (купирование избыточного психоэмоционального напряжения, стресса, тревоги, страха, депрессивных состояний), предупреждение психосоматических заболеваний;

- оздоровлению, повышению сопротивляемости организма;
- повышению концентрации внимания и работоспособности;
- профилактике отклонений личностного развития и поведенческих расстройств;
- расширению возможностей социально-психологической адаптации;

Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксационные упражнения полезны всем, но особенно - часто болеющим детям, гиперактивным, возбудимым, тревожным, детям с ОВЗ. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, скованность, возбуждение, восстанавливает силы, помогает сконцентрировать внимание, увеличивает запас энергии.

Использование вышеперечисленных здоровьесберегательных технологий при проведении коррекционно-развивающей работе с детьми ОВЗ способствуют:

- Повышению работоспособности, выносливости детей;
- Развитию психических процессов;
- Формированию, развитию двигательных умений и навыков;
- Развитие общей и мелкой моторики;
- И в итоге способствует социальной адаптации детей с ОВЗ

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка с ОВЗ стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Список литературы:

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход// Школа здоровья.- 2004
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе/Н.К.Смирнов. - М.АРКТИ, 2003.
3. Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. – М.: ТЦ Сфера, 2005