

670045, г.Улан-Удэ, ул.Шаляпина, 14 А, тел/факс 44-28-69, e-mail: school_38@ulan-ude-eg.ru
исх _____ « 29 » _____ 09 _____ 2022г.

**Выписка из общешкольного родительского собрания
«Родителям о психологической безопасности детей и подростков»**

В рамках реализации мероприятий по программе антирисковых мер «Преодоление пониженного уровня школьного благополучия» в МАОУ «СОШ №38 г.Улан-Удэ», годового плана работы школы на 2022-2023уч.г. 29 сентября 2022г. было проведено общешкольное родительское собрание, на котором одним из вопросов на повестке была тема **«Родителям о психологической безопасности детей и подростков»**.

Дата проведения: 29.09.2022г.

Место проведения: МАОУ «СОШ № 38 г.Улан-Удэ».

Время проведения: 18.00 час

Присутствуют: родители обучающихся 1-11 классов (122 чел), классные руководители, социальный педагог, медсестра, директор школы, заместитель директора по ВР.

Повестка:

1. Родителям о психологической безопасности детей и подростков

Докладчик - заместитель директора по ВР «Психологическое здоровье учащихся».

По первому вопросу Ханхараева М.С., зам.директора по УВР рассказала о работе в школе 38 по обеспечению психологического здоровья учащихся, о сопровождении участников образовательного процесса, направленное на создание психологической безопасности образовательной среды, о рекомендациях по сохранению психологической безопасности в школе.

Докладчик – педагог-психолог школы Чумак Н.И. «Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде».

По данной теме Чумак Н.И., психолог школы, рассказала об обеспечении психологической безопасности в детско-подростковой среде. (Приложение 1).

Решение:

1. Родителям принять к сведению информацию, полученную на собрании.

Председатель собрания:

В.С.Турунхаева

Секретарь

Э.П.Данчинова

Приложение № 1

Уважаемые родители! Мы с вами уже неоднократно и вполне обоснованно обращались к проблеме сохранения и укрепления здоровья наших детей. С ясным пониманием мы должны отдавать себе отчет в том, что здоровье - это состояние, характеризующееся не только отсутствием болезней или физических или психических дефектов, но и полным физическим, духовным и социальным благополучием.

Психосоматические заболевания у детей- ведущая медико-социальная проблема века. Психологическая безопасность напрямую связана с психологическим здоровьем, Мы знаем, как может испортить настроение, а то и довести до инфаркта, грубый, несправедливый начальник. У взрослого человека всегда есть возможность изменить

ситуацию, в конце концов - уволиться. У ребенка такой возможности нет. Значит - надо заболеть. Причина имеет психосоматическое происхождение, так как у ребенка единственным легальным способом пропустить занятия является болезнь. Утомленный психологическим давлением организм «с радостью» заболевает, предоставляя ученику долгожданную передышку. Ваше собственное психологическое состояние, уважаемые родители, в значительной степени определяет уровень вашего общения с детьми,

комфортность их пребывания в семейном кругу.

В настоящее время проблема психологической безопасности личности и государства приобретает мировой масштаб, особенно в условиях глобализации общества. Это нашло отражение в государственной «Концепции информационной безопасности РФ» и в

«Концепции общественной безопасности РФ», одобренных Президентом России. Частными проблемами концепций являются: проблема обеспечения экономической и информационной безопасности государства, отдельного гражданина и лидерства.

Психологическая безопасность личности и среды неотделимы друг от друга. Среди причин психологического насилия выделяют биологические, семейные, средовые и межличностные. Со стороны учащихся встречаются- неприятие других культур; отчуждение и предвзятое отношение к учащемуся со стороны сверстников и/или преподавателей; напряженность в межличностных отношениях и несоответствие требованиям - являются характеристиками, уменьшающими способность образовательной среды быть безопасной. Если физическое насилие является предметом однозначно осуждаемым, более того идет активный поиск средств противостояния, а вот психологическое насилие лишь становится предметом обсуждения как в общественном мнении, так и в научных исследованиях. Психически здоровой личностью может быть только в определенных условиях. Одним из важнейших условий является психологическая безопасность образовательной среды. Цель школьного образования состоит и в создании условий для ребенка, предполагающих свободную от любых конфликтов окружающую среду, а в обеспечении разносторонней подготовленности подрастающего поколения к вступлению во взрослую жизнь. Психологическая безопасность образовательного процесса - это состояние защищенности школьника от угроз его достоинству, душевному состоянию. Психологическую безопасность на сегодняшний день можно определить как:

- 1) состояние сохранности психики человека;
- 2) сохранение целостности личности, адаптивности функционирования человека, социальных групп, общества;
- 3) устойчивое развитие и нормальное функционирование человека во взаимодействии со средой (умение защититься от угроз и умение создавать психологически безопасные отношения);
- 4) возможности среды и личности по предотвращению и устранению угроз;
- 5) состояние среды, создающее защищенность или свободное от проявлений психологического насилия во взаимодействии, способствующее удовлетворению потребностей в личностно-доверительном общении, создающее референтную

значимость/причастность к среде и обеспечивающее психическое здоровье включенных в нее участников.

Школу можно рассматривать как объект высокого риска, так как она призвана выпускать «сверхсложный продукт» - психологически здоровую личность. Отсюда крайне актуальным становится вопрос о психологической безопасности или культуре психологической безопасности во взаимодействии участников образовательной среды. И тогда третьим основанием для выявления сущности функций психологической безопасности в образовательной среде является характеристика психотравмирующего воздействия возможного в педагогическом общении.

Такие характеристики, как доброжелательная атмосфера; высокие ожидания от работы учащихся без предвзятости, одинаковые способы оценивания учащихся; высокий уровень вовлеченности в образовательную среду и процесс обучения, а также вовлеченность родителей; обучение социальным навыкам взаимодействия – повышают психологическую безопасность. Позвольте мне обобщить причины психического нездоровья детей. Нарушение психического здоровья чаще всего отмечают у детей, которые находятся в дисгармоничных отношениях с родителями и педагогами. Отрицательное влияние одного человека на другого называют антропогенной. Это приводит у детей к ощущению безродности, бесперспективности, нереализованности, опустошенности, к психическим травмам, бытовому экстремизму, сектантству. Итак, какие воздействия нарушают психическое здоровье детей?

1. Стрессогенная тактика педагогических воздействий — это систематическое использование окриков или так называемых «психологических пощечин», а также ограничение времени в процессе деятельности. Ребенок испытывает стресс из-за постоянной гонки, неудач, неудовлетворенности взрослых. Школьники, ожидая очередных упреков и даже унижений, находятся в постоянном психологическом напряжении.

2. Перегрузка — интенсификация учебной деятельности — один из факторов роста нервно-психологических нарушений. Большая учебная нагрузка тормозит реализацию возрастных биологических потребностей организма подростка в сне, двигательной активности, пребывании на воздухе.

3. Ситуация в семьях. Семья претерпела серьезные изменения. А ведь модель поведения ребенком чаще всего избирается по образцу родителей. Сегодня заметно утрачивается подвижническое отношение родителей к своим детям. За последние пять лет около 2000 женщин совершили убийство своих новорожденных детей. Каждое шестое преступление в стране совершают женщины, из которых 80% — матери.

Беспокоит и другое. В благополучных семьях царят жестокость, грубость, какой-то невидимый агрессивный стиль взаимоотношений с собственным ребенком. Известный детский хирург, академик Я. Долецкий даже ввел новый термин — синдром опасного обращения с детьми. Речь идет о физических и психических травмах, причиняемых в семье близкими. Сегодня до 50 тыс. ребят самовольно уходят из семьи, множится число юных бомжей и изгоев.

4. Некомпетентность родителей и педагогов в вопросах физиологического развития ребенка, непредсказуемые поступки подростков, оказывается, связаны с незрелостью мозга. Лобные доли, отвечающие за принятие осмысленных решений, у подростков функционируют не так как у взрослых. Учителя, родители должны проявлять терпение и снисхождение к необдуманным поступкам своих подопечных, в надежде, что через какое-то время их мозг заработает в полную силу. Дети «эмоционально мудрых» родителей легче справляются со стрессовыми ситуациями, более успешны в учебе, у них мало проблем со сверстниками.

5. Зависимости. Это страшная беда, в сети которой попадают многие подростки. Чаще всего — это уход от реальности, которая чем-то не устраивает ребенка, форма неосознанного протеста. Рамки нашей встречи не позволяют углубиться в эту проблему, это тема для отдельного серьезного разговора, напрямую связанного с проблемой психического здоровья школьников.

И, наконец, наш главный вопрос — как защитить наших детей от стрессов, как укрепить их психологическое здоровье? Предлагаем вам небольшую памятку «Как сохранить психическое здоровье ребенка» (раздает тексты).

Памятка «Как сохранить психическое здоровье ребёнка».

- * уметь активно слушать и понимать переживания и потребности ребенка;
- * стремиться разрешать возникающие конфликты с ребенком без угроз и наказаний, доверять его пониманию и делиться своими чувствами, которые возникли из-за конфликта, объяснять их;
- * поддерживать успехи ребенка;
- * исключать непоследовательные требования и пустые угрозы, выражение недовольства ребенком;
- * исключать нереальные родительские ожидания по отношению к ребенку.

Родители должны знать и понимать психологию детства. Только сами родители способны изменить свою позицию по отношению к ребенку.

* Эта позиция означает быть не столько ответственным за ребенка, сколько быть ответственным перед ребенком.

* Это значит обращаться с ребенком не как с недоразвитым взрослым, а как с тем, кто меньше тебя, но так же велик как ты!

Это важнейший принцип охраны психического здоровья ребенка.

Итак, давайте подведём итог всему сказанному выше. Как сформировать у детей правильное отношение к своему здоровью?

- Внимательно относитесь к формированию образно-словесных ассоциаций у детей, особенно касающихся отношений к здоровью.
- Формируйте у ребенка положительное отношение к физическому Я.
- Помните, что ваше отношение к здоровью влияет на отношение ребенка к здоровью «Учи показом, а не рассказом».
- Помните, что для закрепления привычки похвала взрослого имеет гораздо большее значение, чем порицание.

Задачей школы и родителей является – объяснить подростку, что красота (а ведь каждый из них хочет быть красивым и любимым) – это красота физическая, духовная, это здоровье. К нашему большому сожалению, медицинские обследования детей, ежегодно проводимые в школе, выявляют все больше и больше заболеваний у подростков. Наши дети, еще только начинающие жить, зачастую уже имеют целый «букет» достаточно серьезных хронических заболеваний.

Родители должны создать такие условия, чтобы ребенок мог избежать первого фактора – малоподвижности. Движение как форма физиологической активности показатель физического здоровья, присуще практически всему живому и играет важную роль в развитии психики и интеллекта человека.

У растущего организма создается некоторый избыток двигательной активности. Существует понятие «биологической достаточности движений».

Например, минимальная норма количества шагов в день для взрослого человека – 10 тысяч, а школьник должен сделать 25–30 тысяч шагов в день.

Если родители имеют избыточный вес, то 80 % детей его имеют тоже.

У людей, не занимающихся спортом, частота пульса на 20 % выше. Это приводит к быстрому изнашиванию организма. По статистике у 20 % родившихся детей развивается плоскостопие. Это связано со слабостью мышц.

Второго фактора - стрессовые воздействия во время обучения и перегрузка учебного процесса многими дисциплинами.

Повышение психоэмоциональной устойчивости.

По материалам исследований, особо опасны для любого человека и ученика в том числе, не активные эмоции, а пассивные: отчаяние, тревога, боязливость, депрессия. Именно поэтому надо развивать позитивное мышление, которое достигается упорными тренировками.

Школьника важно учить радоваться даже малой своей победе, а ещё больше чужой удаче. Обучение только тогда будет эффективным, когда ученик будет испытывать радость от процесса познания.

Родители также должны помнить, что только в крепкой, дружной, благополучной семье, где комфортная обстановка и понимающие родители, где царит взаимопонимание и любовь, где конфликты носят внутренний характер и быстро разрешаются, только в такой семье воспитать поистине здоровое потомство.

Третьего фактора – несбалансированное питание. Правильное питание – это то, о чем должны заботиться родители в первую очередь, желая увидеть своего ребенка здоровым. Некогда древнегреческий философ Сократ дал человечеству совет *“Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть”*. Никто еще не оспорил Сократа, но следуют его советам немногие. Родителям нельзя забывать о том, что соблюдение режима питания – основа здорового образа жизни. Правильное питание организовать не просто. Нужно заботиться о том, чтобы в рационе ребенка правильно сочетались различные продукты и химические вещества.

Рациональное питание. Пища должна быть рациональной по химическому составу и содержать белки, жиры и углеводы, витамины и микроэлементы. Быть безвредной и безопасной. Ещё в древности было известно, что правильное питание есть неперемное условие долгой жизни.

Современные учёные выявили, что основными нарушениями в питании являются избыток углеводов и жиров животного происхождения, дефицит фруктов, овощей и ягод, а также нарушение режима питания.

Родителям также надо помнить, что детям в младшем школьном возрасте надо питаться не менее 4–5 раз в день и придерживаться таких правил: разнообразие умеренность и своевременность питания.

Следует ли заставлять ребёнка кушать, если он отказывается? Заставлять нельзя, оценивая своё желание поесть, ребёнок прислушивается к потребностям своего организма. Обязательно ли детям есть первые блюда? Да. Употребляемые только вторые блюда не вызывают достаточного отделения желудочного сока, пища долгое время задерживается в пищеварительном канале, бродит и раздражает слизистую оболочку.

Кроме того следует научить ребенка есть не спеша, хорошо пережёвывая пищу, не заниматься во время еды посторонними делами.

Четвертого фактора - несоблюдение режима дня.
Значение сна для детей.

Особое место в режиме дня отводится сну. Младший школьник много времени проводит в школе, он подвижен, легко возбудим, поэтому ему требуется полноценный сон. Первоклассникам надо спать 11 часов, а учащимся 8–10 лет до 10 часов в сутки.

Правильный сон обеспечивает отдых, высокую работоспособность, предупреждает возникновение переутомления, головные боли, слабость, раздражительность, плаксивость. И если ребёнок хронически недосыпает, у него развивается нервно-психическое заболевание.

Пятого фактора - несоблюдение гигиенических требований.
Гигиенические требования при выполнении домашних заданий.

Воздушно-тепловой режим – один из важных факторов среды, оказывающих влияние на работоспособность и здоровье детей. Гигиенистами установлен, что в помещении, где ребёнок работает, должна быть температура 18–20 градусов, относительная влажность до 60 %. Измерение температуры проводится в центре помещения на уровне роста ребёнка. Обязательным является ежедневное осуществление влажной уборки и проветривание помещения.

Световой режим – может предупредить перегрузки, стимулировать развитие зрительно анализатора, препятствовать возникновению близорукости. Наиболее оптимальное расположение комнаты для уроков – южная или юго-восточная сторона. Недопустимо использование в интерьере тёмных цветов. Красный цвет используется только в качестве сигналов. Рекомендуются тёплые тона – оранжевый и жёлтый, Можно использовать оттенки зелёного. Можно использовать искусственное освещение в дополнение к естественному. В декабре месяце свет должен гореть до 10 часов утра и с 14 часов дня. Далее каждый месяц сокращать дополнительный световой режим на 1 час.

Мебель и другие предметы оборудования тоже влияют на здоровье школьников. Уровень столешницы должен быть на 4 см выше локтя свободно опущенной руки сидящего человека.

При слишком низком стуле, ученик вынужден высоко поднимать правое плечо, а если стул высокий, ребёнок вынужден горбиться, а это всё приводит к искривлению позвоночника.

Поэтому лучше готовить домашние уроки так:

1-й урок – фаза вработывания, уроки средней сложности. 2–3-й уроки – уроки максимальной сложности.

4-й урок – более лёгкий.

Длительность непрерывного чтения в начальной школе такова: 10 минут для учеников 1–2-х классов, до 20 минут для учащихся 3–4-х классов.

Для работы с компьютером отводится такое же время.

Шестого фактора - отсутствие здорового образа жизни во многих семьях.

Закон «Об образовании в РФ» (ст.18) возлагает всю ответственность за воспитание детей на семью, а все остальные социальные институты (в том числе школьные учреждения) призваны содействовать и дополнять семейную воспитательную деятельность. Здоровье - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам. Задача родителей - создать ребенку условия для продвижения по этому пути. И в этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья. Существует правило: *"Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!"*.

Итак, давайте подведём итог всему сказанному выше. По исследованиям ученых здоровье человека на 50% - его образ жизни, на 20% - наследственность, еще 20 % - окружающая среда и только 10% - здравоохранение.