**Методическая разработка.**

**Семинар-практикум для педагогов**

**«Факторы образовательной среды, негативно влияющие на психологическую устойчивость подростков».**

**Бурка Т.В. педагог-психолог,**

**МОУ «Гимназия №1 г.Нерюнгри**

**им.С.С.Каримовой»**

**Слайд 1.** Школьная жизнь ребенка дает достаточно поводов для того, чтобы испытывать состояние стресса, беспокойства и напряжения. Стрессовые факторы образовательной среды являются источником множественных нарушений в личностном и эмоциональном развитии детей и подростков, влияют на учебную мотивацию и процесс социализации. Уровень психологической безопасности образовательной среды оказывает влияние на показатели субъективного благополучия школьников, а именно на потребность в творческой самореализации, состояние напряженности, самооценку, активность, способность к рефлексии, познавательную мотивацию.

Проектирование и моделирование образовательного пространства, обладающего высоким уровнем психологической безопасности для его субъектов, будет способствовать снижению рисков, препятствующих позитивному психическому и социальному развитию личности.

**Слайд 2. Структура психологической устойчивости личности включает в себя следующие компоненты**

**Эмоциональное равновесие** - умение контролировать своё эмоциональное состояние, не доводя до нервного срыва, рациональное отношение к жизни.

**Постоянство жизненных ценностей, стойкость** - сохранение позитивного отношения к жизни, веры в лучшее, сохранение внутреннего стержня и уверенности при любых ситуациях.

Б**ыстрое психологические восстановление, сопротивляемость** - умение сохранять своё Я в стрессовой ситуации, быстро анализировать положение вещей, сохранять свободу выбора.

**Слайд 3. Исследования Института возрастной физиологии РАО позволили ранжировать факторы риска, влияющие на стрессоустойчивость.**

 Результаты свидетельствуют о том, что наиболее психологически травмирующими, стрессовыми факторами, отрицательно влияющими на психологическую устойчивость подростков, с точки зрения педагогов и их опыта работы, являются:

* Страх негативного оценивания себя как личности и как ученика
* Частые конфликты между сверстниками, сопровождающиеся угрозами, насмешками, унижением и оскорблением личности, травля, буллинг
* Конфликтные ситуации с педагогами, подросток постоянно сталкивается с унижением своей личности
* Отвержение сверстниками, отсутствие друзей в школе и значимой детской группы
* Отвержение сверстниками, отсутствие друзей в школе и значимой детской группы

 Однако данные исследования свидетельствует о том, что недооцениваются некоторые объективные факторы школьной среды, которые в реальности являются кризисными и стрессовыми.

* Отвержение сверстниками, отсутствие друзей в школе и значимой детской группы
* Школьная неуспеваемость в любых вариантах
* Отсутствие возможности своевременно получать психологическую помощь в условиях образовательной организации
* Ситуации, при которых подросток является свидетелем буллинга

 Например, косвенное участие в буллинге, в качестве свидетеля, формирует у подростков страх перед лицом насилия и тревожность по поводу того, что он может в любой момент столкнуться с травлей и насилием в отношении себя. Отсутствие вмешательства со стороны взрослых в ситуации буллинга приводит к формированию чувства незащищенности перед лицом агрессии и травли.

**Слайд 4.** Наиболее значимым из педагогических факторов риска является стрессовая педагогическая тактика.

Данные полученные специалистами института возрастной психологии свидетельствуют о том, что в классах с авторитарным, жестким педагогом, классным руководителем, текущая заболеваемость в 2 раза выше, число возникающих психо-неврологических расстройств в 1,5 – 2 раза больше, чем в классах со спокойным и доброжелательным педагогом (при равных условиях обучения).

*Функциональная грамотность включает в себя языковую, правовую, финансовую, компьютерную и информационную, гражданскую и экологическую грамотность. Функциональная грамотность — это способность заниматься саморазвитием и самообразованием.*

**Слайд 5** Результаты исследования тревожности у обучающихся.

 Наиболее выраженным является Страх не соответствовать ожиданиям окружающих Наименее - Страх ситуации проверки знаний, проблемы и страхи в отношениях с учителями

**Слайд 6 - 7** Психологическая устойчивость (от англ. упругость, эластичность) Несмотря на то, что это свойство врожденное, его можно развивать. В русском языке термин представлен в нескольких вариантах: жизнеспособность, жизнестойкость.

**Слайд 8. Предлагаем вам определить свой уровень стрессоустойчивости**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Утверждения**  | **редко**  | **иногда**  | **часто** |
|  | Я думаю, что меня недооценивают в коллективе  |  |  |  |
|  | Я стараюсь работать, учиться, даже если бываю не совсем здоров  |  |  |  |
|  | Я переживаю за качество своей работы |  |  |  |
|  | Я бываю, настроен агрессивно |  |  |  |
|  | Я не терплю критики в свой адрес |  |  |  |
|  | Я бываю раздражителен |  |  |  |
|  | Я стараюсь быть лидером там, где это возможно |  |  |  |
|  | Меня считают человеком настойчивым и напористым |  |  |  |
|  | Я страдаю бессонницей |  |  |  |
|  | Своим недругам я могу дать отпор |  |  |  |
|  | Я эмоционально и болезненно переживаю неприятность |  |  |  |
|  | У меня не хватает времени на отдых |  |  |  |
|  | У меня возникают конфликтные ситуации |  |  |  |
|  | Мне недостает власти, чтобы реализовать себя |  |  |  |
|  | У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом |  |  |  |
|  | Я все делаю быстро |  |  |  |
|  | Я испытываю страх, что не поступлю в институт |  |  |  |
|  | Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки. |  |  |  |

Чем меньше (суммарное число) баллов вы набрали, тем выше ваша стрессоустойчивость, и наоборот. *Если у вас 1-й и даже 2-й уровень стрессоустойчивости, то вам необходимо кардинально менять свой образ жизни!*

**Алгоритм оказания экстренной помощи при острой стрессовой ситуации.**

В первую очередь помощь оказывается при истероидной реакции, агрессии и психомоторном возбуждении, т. к. именно эти реакции могут нанести вред, как самому пострадавшему, так и другим людям (эмоциональное заражение).

Следующей в порядке оказания помощи следует реакция ступор, т. к. данная реакция опасна для жизни и здоровья самого пострадавшего.

Далее следует обратить внимание на пострадавших, находящихся в состоянии страха. Эта реакция опасна вероятностью перехода в панику. Реакция апатии опасна тем, что у пострадавшего частично утрачена способность обеспечивать собственные витальные потребности.

При нервной дрожи, в случае неоказания должной помощи, есть вероятность возникновения психосоматических заболеваний. Из всех вышеперечисленных реакций – реакция плача является самой адаптивной и способствует выходу негативных эмоций.