

УДК 159.922.7:37.015.3(075.8)
ББК 88.611я73-9
П 86

*Печатается по рекомендации
отдела мониторинга качества обучения
БУ «Сургутский государственный
педагогический университет»*

Рецензенты:

Л.В. Шибеева, доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психологии
Сургутского государственного педагогического университета

Л.З. Зарипова, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития
Пермского государственного национального исследовательского университета

П 88 **Психологическое здоровье обучающихся** : учебно-методическое пособие / Департамент образования и науки ХМАО – Югры, Бюджетное учреждение высшего образования ХМАО – Югры «Сургутский государственный педагогический университет» ; составители : К. Ю. Галушак, И. А. Верченко. – Сургут : РИО БУ «Сургутский государственный педагогический университет», 2024. – 57, [1] с. – Текст : непосредственный.

Учебно-методическое пособие «Психологическое здоровье обучающихся» предназначено для педагогов образовательных организаций, системы повышения квалификации педагогических кадров.

В пособии раскрываются вопросы психологического здоровья в условиях образовательной организации, а также рассматривается содержание деятельности педагога по формированию психологически здорового образа жизни обучающихся, предложен диагностический инструментарий и материалы для просветительских и воспитательных мероприятий.

УДК 159.922.7:37.015.3(075.8)
ББК 88.611я73-9

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	4
Модуль 1. Теоретические основы психологического здоровья обучающихся и условия его формирования в образовательной среде	12
У.Э.1.1. Психологическое здоровье обучающихся как основа психологически здорового образа жизни	13
У.Э.1.1.1. Общая характеристика психологического здоровья обучающихся	13
У.Э.1.1.1.1. Методические рекомендации	14
У.Э.1.1.2. Критерии психологического здоровья обучающихся	15
У.Э.1.1.2. Методические рекомендации	15
У.Э.1.2. Условия формирования психологического здоровья обучающихся в образовательной среде	18
У.Э.1.2.1. Подходы к исследованию условий формирования психологического здоровья обучающихся	19
У.Э.1.2.1. Методические рекомендации	19
У.Э.1.2.2. Изучение педагогом условий образовательной среды, влияющих на психологическое здоровье обучающихся	21
У.Э.1.2.2. Методические рекомендации	22
У.Э.1.3. Рубежный контроль	23
У.Э.1.3. Методические рекомендации	24
Модуль 2. Виды деятельности педагога по формированию и поддержке психологического здоровья обучающихся	25
У.Э.2.1. Развивающая деятельность педагога как условие формирования психологического здоровья обучающихся	27
У.Э.2.1.1. Педагогическая диагностика психологического здоровья обучающихся	28
У.Э.2.1.1. Методические рекомендации	31
У.Э.2.1.2. Проектирование психологически безопасной и комфортной образовательной среды	32
У.Э.2.1.2. Методические рекомендации	33
У.Э.2.2. Воспитательная деятельность педагога по формированию психологического здоровья обучающихся	34
У.Э.2.2.1. Принципы воспитательной деятельности педагога по созданию условий психологического здоровья обучающихся	35
У.Э.2.2.1. Методические рекомендации	37
У.Э.2.2.2. Воспитательные мероприятия, направленные на формирование психологического здоровья обучающихся	37
У.Э.2.2.2. Методические рекомендации	39
У.Э.2.2.3. Педагогическое просвещение родителей, направленное на поддержание и развитие психологического здоровья обучающихся	40
У.Э.2.2.3. Методические рекомендации	42
У.Э.2.2.4. Педагогическое просвещение обучающихся, направленное на поддержание и развитие их психологического здоровья	45
У.Э.2.2.4. Методические рекомендации	47
У.Э.2.3. Рубежный контроль	51
У.Э.2.3. Методические рекомендации	51
Заключение	53
Тезаурус	54
Список литературы	55
Приложение 1. Анкета «Диагностика психологического здоровья обучающихся»	56
Приложение 2. Беседа «Исследование факторов, определяющих уровень сформированности психологически здорового образа жизни обучающихся»	57

ПРЕДИСЛОВИЕ

Одной из основных задач психологии здоровья является изучение различных факторов, определяющих состояние здоровья человека, а также его критериев, имеющих прогностическую значимость в формировании психологически здорового образа жизни.

Психологическое здоровье – это оптимальное функционирование всех психических структур, необходимых для текущей жизнедеятельности, включающее мотивационную, эмоциональную, познавательную, волевую сферы; это внутреннее состояние человека, обеспечивающее ему адекватную действительности регуляцию поведения.

Учебно-методическое пособие «Психологическое здоровье обучающихся» включает в себя теоретические и прикладные вопросы психологического здоровья, методов его изучения, а также способов поддержания и развития в условиях образовательной среды.

Пособие разработано на основе результатов деятельности преподавателей кафедры психологии и студентов факультета психологии и педагогики БУ «Сургутский государственный педагогический университет» в рамках реализации психолого-педагогического проекта «Психология здорового образа жизни», целью которого явилось изучение и создание условий психологически здорового образа жизни обучающихся в образовательной среде с применением методов и средств его развития и сохранения.

Данное учебно-методическое пособие составлено с учетом профессионального стандарта педагога (от 06.12.2013 № 544н), который ориентирует учителей на осуществление профессиональной деятельности по созданию условий для поддержания и формирования психологического здоровья обучающихся, а также овладению технологиями профилактической и воспитательной работы, которые являются важными составляющими профессиональной компетентности педагога образовательной организации.

В основе разработки данного пособия заложены требования федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (от 18 мая 2023 г. № 371), а именно на личностный результат освоения основной образовательной программы – 12 (бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как к собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь и пр.).

В соответствии с целью психолого-педагогического модуля ядра высшего педагогического образования развивающая деятельность педагога связана с формированием психолого-педагогических компетенций, позволяющих решать профессиональные задачи в области развития обучающихся, индивидуализации обучения и преодоления трудностей в обучении, реализации инклюзивного образования.

Модуль воспитательной деятельности направлен на формирование у обучающихся способности к осуществлению целенаправленной воспитательной деятельности, использованию методов и форм организации воспитательных мероприятий, оказанию консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями.

Планируемые результаты освоения программы:

<i>Профессиональные компетенции</i>	<i>Знания</i>	<i>Умения</i>	<i>Трудовые действия</i>
Развивающая деятельность	– законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития; – теория и технологии учета возрастных особенностей обучающихся; – закономерности формирования детско-взрослых сообществ, их социально-психологических особенности и закономерности развития детских и подростковых сообществ;	– владеть профессиональной установкой на оказание помощи любому ребенку вне зависимости от его реальных учебных возможностей, особенностей в поведении, состоянии психического и физического здоровья; – использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий;	– выявление в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития; – оценка параметров и проектирование психологически безопасной и комфортной образовательной среды, разработка программ профилактики различных форм насилия в школе;

<i>Профессиональные компетенции</i>	<i>Знания</i>	<i>Умения</i>	<i>Трудовые действия</i>
	– основные закономерности семейных отношений, позволяющие эффективно работать с родительской общественностью.	– осуществлять (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическое сопровождение основных общеобразовательных программ; – составить (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося; – владеть стандартизованными методами психодиагностики личностных характеристик и возрастных особенностей обучающихся.	– развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.
Воспитательная деятельность	– основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности, индикаторы и индивидуальные особенности траекторий жизни и их возможные девиации, приемы их диагностики; – основы методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий.	– анализировать реальное состояние дел в учебной группе, поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу; – защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; – сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач.	– регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды; – проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка (культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка); – развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.

Цель учебно-методического пособия – совершенствование компетенций, необходимых для профессиональной деятельности педагога в области диагностики, поддержания и формирования психологического здоровья обучающихся.

Задачи учебно-методического пособия:

1. Научиться выделять базовые категории психологического здоровья обучающихся, а также условия его формирования в образовательной среде.
2. Научиться диагностировать и формировать психологическое здоровье обучающихся в условиях образовательной среды.

Учебно-методическое пособие «Психологическое здоровье обучающихся» включает в себя два модуля: «Теоретические основы психологического здоровья обучающихся и условия его формирования в образовательной среде» и «Содержание деятельности педагога по формированию психологического здоровья обучающихся».

Первый модуль включает в себя теоретическую информацию о психологическом здоровье обучающихся, его критериях и показателях, а также условиях образовательной среды, способствующих его формированию.

Во *втором модуле* раскрываются практические аспекты формирования психологического здоровья: способы диагностики, содержание и принципы развивающей и воспитательной деятельности педагога.

Каждая тема предполагает самостоятельную работу с целью расширения и закрепления теоретического материала и овладения практическими умениями и включает вопросы и задания для самоконтроля. Самостоятельная работа ориентирована на более углубленное решение задач профессиональной подготовки педагога. В процессе самостоятельной работы может быть использована литература из основного и дополнительного списков, а также интернет-ресурсы.