(cc) BY

УДК 1

Старченко Елена Юрьевна
педагог-психолог
ГБОУ города Москвы «Школа №1811 «Восточное Измайлово»
г. Москва

СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

Аннотация*: о здоровье говорят как о важнейшей ценности, которая формируется под влиянием ряда социальных факторов, именуемых здоровым образом жизни. Специалисты здравоохранения считают, что здоровье человека на 50% зависит от здорового образа жизни, поэтому первоочередной задачей является сохранение и укрепление организма.*

Ключевые слова*: психологическое здоровье, здоровый образ жизни, социальные факторы.*

Школу не обходят стороной проблемы, с которыми сталкивается общество, поэтому особую актуальность приобретают вопросы построения здоровьесберегающей образовательной среды. Создать здоровьесберегающую среду в условиях обучения, значит создать соответствующую педагогическую среду. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

– стрессовая педагогическая тактика;

– несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям учащихся;

– несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;

– недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;

– провалы в существующей системе физического воспитания;

– интенсификация учебного процесса;

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– функциональная неграмотность педагогов в вопросах охраны и укрепления здоровья;

– частичное разрушение служб медицинского контроля;

– отсутствие системной работы по формированию мотивов ценности здоровья и здорового образа жизни.

Использование здоровьесберегающих технологий ведет к повышению профессиональной компетентности руководителей, преподавателей, кураторов образовательных учреждений, что необходимо для успешного выполнения здоровьесберегающей деятельности, с учетом новых условий, запросов и потребностей государства и общества в целом.

Понятие здоровьесберегающих технологий относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, которая показывает, насколько решается задача сохранения здоровья. Такие технологии можно рассматривать также как совокупность принципов, приемов и методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаками здравоохранения. Под здоровьесберегающими технологиями в образовательной среде следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья молодежи, учитывая важнейшие характеристики образовательной среды с точки зрения влияния на здоровье данной группы лиц.

Главными направлениями деятельности по здоровьесбережению в образовательных учреждениях являются:

– рациональная организация учебного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями;

– проведение ежегодной диспансеризации;

– рациональная организация двигательной активности, включающая предусмотренные программой занятия физкультурой, динамические изменения и активные паузы в режиме дня, а также спортивно-массовую работу;

– организация рационального питания;

– работа по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни;

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– создание службы психологической поддержки;

– доврачебное выявление факторов и групп риска девиантного поведения, в том числе употребления психоактивных веществ среди молодежи.

В создании здоровьесберегающих образовательных технологий важную роль играют стратегии здоровьесбережения, которые связаны с актуализацией потребностно – мотивационной сферы личности в аспекте своего здоровья. Именно поэтому при рассмотрении здоровьесберегающих технологий необходимо учитывать копинг-стратегии (стратегии совладающего поведения), без которых не представляется возможным говорить о формировании устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Образовательные здоровьесберегающие технологии.

Личностно-ориентированные технологии. Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого учащегося и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии. Личностно-ориентированное обучение пред полагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности. При этом перед педагогом встают новые задачи: создание атмосферы заинтересованности каждого учащегося в работе; стимулирование их к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться; построение педагогических ситуаций общения на занятии, позволяющих каждому учащемуся проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы; создание обстановки для естественного самовыражения ученика.

Технологии развивающего обучения строятся на плодотворных идеях Л.С. Выготского, в частности, его гипотезе о том, что знания являются не конечной целью обучения, а лишь средством развития учащихся. Классификационные характеристики технологии развивающего обучения, разработанной Д.Б. Элькониным и В.В. Давыдовым, в определенной части отвечают

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

принципам здоровьесберегающей педагогики. Ориентация на «зону ближайшего развития» учащегося при построении его индивидуальной образовательной программы позволяет в максимальной степени учесть его способности, возможности, темпы развития, влияние окружающей среды и условий.

Педагогика сотрудничества – ее можно рассматривать как создающую все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов. Важнейшая черта этой педагогики – приоритет воспитания над обучением – позволяет в рамках формирования общей культуры личности последовательно воспитывать культуру здоровья учащегося. Гуманное отношение к учащимся, оптимистичная вера в них, отсутствие прямого принуждения, приоритет положительного стимулирования, терпимости к недостаткам, в сочетании с проявлениями демократизации отношений – правом учащегося на свободный выбор, на ошибку, на собственную точку зрения, ведет к формированию здоровой психики и, как следствие, высокому уровню психологического здоровья. Этому же способствует решение одной из задач такой технологии – формирование положительной Я-концепции личности подростка.

Создание благоприятного психологического климата на занятии. Одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт учащихся во время занятия. С одной стороны, решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой – возникает дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого учащегося. Доброжелательная обстановка на занятии, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция педагога на желание учащегося выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление – вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог.

На сегодняшний день очень важно вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов. Это позволит не только углубить получаемые знания и осуществить межпредметные связи, но и показать учащемуся, как соотносится

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье.

В качестве основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий можно выделить.

1. Формирование образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебно-воспитательного процесса. Атмосфера доброжелательности. Требуется индивидуальный подход и создание для каждого ситуации успеха. Это необходимо не только для познавательного развития учащихся, но и для их нормального психофизиологического состояния.

2. Творческий характер образовательного процесса. Обучение без творческого заряда не интересно, а значит, в той или иной степени является насилием над собой и другими. Возможность для реализации творческих задач достигается использованием на занятиях, уроках и во внеурочной работе активных методов и форм обучения.

3. Формирование мотивации образовательной деятельности, когда обучающийся должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации, что обеспечивает естественное повышение работоспособности и эффективности работы мозга не в ущерб здоровью.

4. Построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций. Прежде всего, имеется в виду переход от совместных действий к самостоятельным, от действия в материальном плане по материализованной программе к речевому и умственному планам выполнения действия, переход от развернутых поэтапных действий к свернутым и автоматизированным.

5. Учет системного строения высших психических функций. При формировании базовых функций педагогу важно принимать во внимание все входящие в данную функцию компоненты, их готовность к формированию новой функции.

6. Осознание учащимся успешности в любых видах деятельности.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

7. Рациональная организация двигательной активности обучающихся. Сочетание методик оздоровления и воспитания позволяет добиться быстрой и стойкой адаптации к условиям школы: снижаются общая заболеваемость, обострение хронических заболеваний, пропуски по болезни.

8. Обеспечение адекватного восстановления сил. Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, смена произвольной и эмоциональной активации необходимы во избежание переутомления.

9. Последовательность реализации целей и задач формирования здорового образа жизни, по принципу постепенности, предусматривающему возраст индивида, личностные качества, изменения условий жизни, настроения, нравственных законов социальной среды.

Из всего сказанного выше следует, что нужна реальная, продуманная система мер по изменению отношения общества и каждого его члена к проблеме здоровья. Необходимо, чтобы сохранение и укрепление здоровья стали элементами национальной культуры, важнейшей задачей экологического, нравственного, патриотического воспитания и рассматривались в логике сохранения благополучия нации и государства. Как показывают исследования, наиболее значимыми для психологического здоровья и благополучия являются такие ее компоненты как: принятие себя; позитивное эмоциональное состояние; низкая или умеренная тревожность; уверенность в своих силах как в плане коммуникации (высокая социальная самооценка), так и в плане учебных и рабочих достижений (высокая интеллектуальная самооценка), сопряженная с развитыми познавательными процессами. Уверенность является предпосылкой для развития самоуправления и потребности в самосовершенствовании и личностном росте.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Выводы.

1. Качество психологического здоровья определяется совокупностью индивидуальных особенностей личности и состояния внутренней среды организма, складывающейся из взаимодействия биологических, психологических и социально-средовых факторов (наследственность, возраст, условия воспитания, качество подготовки, сформировавшийся тип характера и приспособительного поведения, приобретенные навыки в преодолении стрессов и т. д.).

2. Психологическое здоровье обеспечивает возможность личностного выбора и автономного развития. К его механизмам относятся: самопознание, способность к принятию решений в направлении будущего, готовность к изменениям и возможность выделять альтернативы, исследовать и эффективно использовать свои ресурсы, нести ответственность за сделанный выбор.

3. Понятие «психологическое здоровье» фиксирует сугубо человеческое измерение, по сути, являясь научным эквивалентом здоровья духовного. Проблема психологического здоровья – это вопрос о норме и патологии в духовном развитии человека, а основу психологического здоровья составляет нормальное развитие человеческой субъективности, или «самости» – формы существования и способа организации человеческой реальности.

4. Сущностная характеристика психологического здоровья понимается как становление субъективного духа, следование высшим образцам человеческой культуры, нравственным принципам.

5. Выделяют несколько основных факторов, необходимых для того, чтобы человек чувствовал себя здоровым:

– наличие надежной системы взглядов на жизнь;

– стабильный положительный жизненный настрой (способность видеть конструктивный аспект происходящих событий);

– способность работать на пределе своих возможностей, периодически активируя свои ресурсы;

– наличие чувства сопричастности к духовной жизни (веры в помощь «свыше» в особо трудные моменты жизни);

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– способность быстро адаптироваться к изменяющимся условиям (учиться, переучиваться, совершенствоваться);

– умение быстро реагировать на стресс (действием или изменением отношения к ситуации) и восстанавливаться после него;

– повышенная восприимчивость к позитиву (умение замечать хорошее вокруг себя);

– удовольствие от физических нагрузок (чувство мышечной радости);

– умение анализировать свои чувства и доверять им;

– стремление внести свой вклад в жизнь других людей (оставить свой след);

– умение проявлять великодушие и благородство (выстраивать позитивные отношения с другими);

– обладание чувством юмора.

Список литературы

1. Амосов Н.М. Моя система здоровья / Н.М. Амосов. – Киев, 1997.

2. Башкирева Т.В. Общие критерии психического, психологического и социального здоровья / Т.В. Башкирева // Мир психологии. – 2007. – №2. – EDN IAXGNJ

3. Громов М.Ю. Технологии психологического сопровождения учебной группы / М.Ю. Громов, Н.К. Смирнов. – М., 2009.

4. Дубровина И.В. Современное образование и психологическое здоровье школьников / И.В. Дубровина // Психологическое здоровье подрастающего поколения: проблемы и пути решения: материалы Международной научно-практической конференции (Астрахань, 19–20 ноября 2009).

5. Советова Е.В. Оздоровительные технологии в школе / Е.В. Советова // Эффективные образовательные технологии. – Ростов н/Д., 2007.

6. Уоттлс У. Искусство быть здоровым / У. Уоттлс, Дж. Пауэлл. – СПб., 1997.

7. Караваев Ф.Ф. Психологическое здоровье и здоровьесберегающие технологии в образовании / Ф.Ф. Караваев [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://clck.ru/38ERd9 (дата обращения: 24.01.2024).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)