



Психологическое консультирование учителей общеобразовательной школы по проблемам реализации здоровьесберегающего потенциала образования

Аннотация. В статье рассмотрены актуальные проблемы психологического консультирования учителей средней школы, направленного на реализацию здоровьесберегающего потенциала образования. Основное внимание уделено вопросам профилактики утомления и учебной перегрузки учащихся, учета динамики работоспособности школьников, создания положительного эмоционального фона учебной деятельности, педагогического оценивания, обеспечения удовлетворенности учащихся результатами учебной деятельности. Рекомендации психолога-консультанта представлены на основе обобщения опыта работы автора в МОБУ СОШ № 12 г. Таганрога Ростовской области, приведен пример проведения одного из педагогических советов школы.

Ключевые слова: психологическое консультирование, здоровьесберегающее образование, утомление, работоспособность, учебные перегрузки, оптимум мотивации, педагогическая оценка, стиль педагогического общения.

Одним из актуальных направлений работы психологической службы в общеобразовательной школе является психологическая помощь учителям и учащимся в полноценной реализации здоровьесберегающего потенциала образования. В частности, такая помощь предполагает психологическое консультирование педагогов по проблемам здоровьесберегающего урока, преодоления трудностей школьной адаптации, профилактики утомления учащихся, преодоления учебных перегрузок, повышения работоспособности школьников, устранения психологических причин нервных и соматических заболеваний.

Психологическое консультирование – область практической работы психолога, предполагающая оказание непосредственной психологической помощи клиентам в виде анализа их психологических проблем, предложения советов, рекомендаций [1–4 и др.]. Рассмотрим задачи психологического консультирования учителей по проблемам здоровьесберегающего урока. Зачастую учителя внедряют идеи здоровьесберегающего обучения фрагментарно, например, через введение на уроке физкультминуток, релаксационных пауз, смену видов работы учащихся. Психолог образования помогает учителям сформировать системное представление о здоровьесберегающем уроке, которое включает контроль таких его методических аспектов, как профилактика утомления и учебной перегрузки учащихся, учет динамики их работоспособности, создание положительного эмоционального фона учебной деятельности.

Психолог-консультант разъясняет учителям, что профилактика утомления и учебной перегрузки школьников предполагает дозирование количества и объема учебных заданий; при обилии учебной информации – ее структурирование, схематизацию; учет индивидуальных особенностей учащихся с низким уровнем самоорганизации деятельности, со сниженной энергетикой – астеничных, соматически ослабленных; формирование у учащихся навыков самоконтроля и самоорганизации деятельности.



Учет динамики работоспособности школьников требует дифференцированного подхода к дозированию учебной нагрузки на уроках в периоды сниженной работоспособности: в понедельник (период «вработываемости»), пятницу (период нарастания утомления), на 4–6 уроках (нарастание утомления). Особенности недельной динамики работоспособности следует учитывать также при определении объема домашних заданий. Для профилактики утомления учащихся на уроке психолог рекомендует учителю осуществлять смену видов деятельности, по возможности – задействовать разные анализаторы учащихся (зрение, слух, кинестетику), чередовать периоды мобилизации и расслабления, проводить физкультминутки, релаксационные паузы. Подчеркивая значимость отмеченных условий здоровьесберегающего урока, психолог, однако, прежде всего, ориентирует учителя на то, что основным фактором здоровьесберегающего образования выступает создание эмоционально-положительного фона на уроках, атмосферы заинтересованности, радости, учебного творчества.

В процессе консультирования психолог должен очертить систему условий, обеспечивающих заинтересованность учащихся на уроке. Создание эмоционально-положительного фона урока подразумевает использование учителем проблемных заданий; активизацию общения учащихся на уроке и применение групповых форм работы; учет «оптимума мотивации» школьников – установление оптимального уровня трудности учебных заданий, которые не должны быть слишком легкими или слишком сложными; наличие интереса к материалу урока и его методическим аспектам у самого учителя; целесообразную стратегию оценивания; соответствие урока требованиям технологического подхода: четкое целеполагание и выделение четких критериев контроля усвоенного; преодоление педагогом синдрома хронической усталости, проявления которого могут индуцироваться учащимся. Каждый из этих аспектов требует развернутого пояснения со стороны психолога-консультанта.

Так, целесообразная стратегия оценивания подразумевает актуализацию таких функций педагогической оценки, как ориентировочная (нормативная, направляющая, разъяснительная), стимулирующая (рост положительной мотивации учения), регулятивная (регулирование в учебной деятельности целеполагания, самоконтроля, коррекции, рефлексии), развивающая (развитие точности, последовательности, критичности мышления); воспитывающая (формирование оптимистической самооценки, уверенности в себе, умения конструктивно реагировать на успех-неуспех). Психолог обращает внимание учителя на недопустимость редукции разъяснительного компонента оценивания, понимания стимулирования ученика как его принуждения и запугивания (реализацию манипулятивной и карающей функции оценки), нецелесообразность подмены саморегуляции ученика в учебной деятельности внешним регулированием – авторитарным внешним контролем и оцениванием. Психолог-консультант подчеркивает, что при педагогическом оценивании недопустимо совершать действия, ведущие к формированию у ученика чувства посредственности, некомпетентности, неполноценности, неадекватности; необходимо безукоризненное соблюдение учителем педагогического такта. Реализация стимулирующей функции педагогической оценки должна исключить формирование у учащихся школьной тревожности, которая особенно высока у академически успешных учеников. Важно соблюдать «оптимум мотивации»: перспектива оценивания должна стимулировать зону роста, но не быть болезненно привлекательной или несущей угрозу нарушить значимые для ученика сферы.



Особое внимание в консультировании по проблемам здоровьесберегающего урока должно быть уделено вопросам о его результативности и контроле его эффективности. Эмоциональное благополучие ученика на уроке, его заинтересованность учебной деятельностью возможны только при условии, что он в полной мере усваивает учебный материал, выполняет требования учителя и переживает эмоции успеха. Гарантированный результат успешного усвоения учебного материала реализует технологический подход к построению урока [5, 6]. Такой подход предусматривает определение его целей, критериев оценивания через результаты обучения, выраженные в конкретных и наблюдаемых действиях учащихся (сформулировать, выбрать, назвать, перечислить, записать, интерпретировать, преобразовать, вывести следствия и т. д.). Нетехнологично определять цели урока только через изучаемое содержание, через деятельность учителя, через процессуальные аспекты деятельности учащихся, через внутренние процессы развития ученика, которые трудно проконтролировать и нерезультативно изменить в течение одного урока, через результативные параметры, допускающие неоднозначную трактовку (узнать, понять, воспринять, почувствовать и т. д.). Четко обозначенный результат урока должен обеспечиваться системой средств, направленных на его достижение, и контролироваться учителем.

Наконец, одним из ведущих условий, определяющих эмоциональное благополучие ученика на уроке, является стиль общения учителя с классом. Стиль педагогического общения на уроке предполагает корректность, доброжелательность учителя, интерес к личности каждого ученика, к высказанным на уроке мнениям, обоснованиям, гипотезам, заданным вопросам.

Возможно, приведенные выше советы психолога по реализации здоровьесберегающего потенциала урока покажутся учителям очевидными или знакомыми. Однако отмеченные правила проведения урока и обеспечения его результата зачастую реализуются педагогами на уровне лишь житейских знаний, недостаточно рефлектируются, в реальной деятельности представлены лишь в отдельных аспектах (вне целостной системы), применяются недостаточно «технологично». Общие принципы зачастую не претворяются как последовательность педагогических действий, ориентированных на достижение запланированного результата.

Наш опыт консультативной работы с учителями МОБУ СОШ № 12 г. Таганрога позволил достичь существенного прогресса в плане повышения заинтересованности учащихся на уроках и снижения учебных перегрузок. После обсуждения педагогическим коллективом правил здоровьесберегающего образования, представленных в концепции и программе развития школы, а также анализа творческими группами учителей процесса и результатов внедрения этих правил, обобщения опыта отдельных педагогов, учителя отмечали эффект внутришкольного повышения квалификации, всестороннее совершенствование проводимых уроков, рост эмоционально-положительного фона учения. Педагогами отмечалось также повышение самооценки у ряда неуверенных, тревожных учеников, существенное снижение числа пропусков уроков учащимися и опозданий на уроки (особенно в 8–10-х классах).

Психологическая помощь учителям по реализации здоровьесберегающего потенциала обучения предполагает не только их индивидуальное психолого-педагогическое консультирование, но и использование групповых форм консультирования, в контекст которых включены активные формы социально-психологического обучения.

Рассмотрим пример влияния одного из педагогических советов, проведенного нами в МОБУ СОШ № 12 г. Таганрога в форме проблемно-деятельностной игры по теме «Анализ учебной нагрузки школьников (домашние задания)», на понимание



педагогами проблемы учебных перегрузок учащихся и их снижение. Эффективность этой работы анализировалась в диссертации директора школы Т. В. Белоусовой [7]. Целью проведения педсовета была оптимизация самостоятельной учебной деятельности школьников при выполнении домашних заданий, в результате чего предполагалось снижение (а в идеале – исключение) перегрузок. Задачи педсовета были следующими:

- изучение степени реальной загруженности учащихся при выполнении домашних заданий;
- выявление фактов и причин учебной перегрузки школьников;
- демонстрация неадекватности представлений отдельных педагогов о затратах времени на выполнение домашних заданий школьниками;
- стимулирование координации деятельности учителей, работающих в одной параллели, по определению объема домашних заданий;
- сплочение педагогического коллектива;
- активизация исследовательской деятельности педагогов в области совершенствования содержания и методики обучения;
- обращение к использованию данных педагогического мониторинга в методической работе.

Содержание работы педсовета предполагало следующие направления:

- анализ недельной и суточной динамики работоспособности человека, причин развития утомления;
- изучение объема домашних заданий учащихся разных классов по дням недели;
- поиск путей оптимизации учебной нагрузки школьников.

Методика проведения педсовета предполагала следующие этапы работы. На этапе проблематизации члены администрации, психологи сообщили о нормативах времени выполнения домашних заданий по классам, фактах превышения нормативов по отдельным дисциплинам, наличии хронического утомления у части школьников, предложили изучить графики недельной и суточной работоспособности человека. Далее педагогический коллектив был разбит на микрогруппы-лаборатории, исследующие оптимальность учебной нагрузки школьников по отдельным параллелям. Выделились микрогруппы «начальная школа», «5-е классы», «6-е классы» и т. д., «11-е классы» (всего 8 микрогрупп), которые работали в специально отведенных лабораториях. В микрогруппах были проведены следующие виды работы:

- изучение классных журналов и дневников учащихся (записи о домашних заданиях: характер, объем, соответствие фиксируемых в журнале и реальных заданий);
- анализ результатов недельного хронометража выполнения домашних заданий тремя учениками каждого класса параллели;
- исследование соответствия данных хронометража предполагаемому учителями объему работы (по результатам предварительно проведенного опроса);
- изучение результатов проведенного психологами исследования динамики работоспособности ученика в школе (трехкратные срезы по тесту М. Люшера: графики, таблицы, комментарии);
- оценка рациональности учебного расписания;
- выявление задач оптимизации учебной нагрузки школьников.

Далее на общем собрании представители групп выступили с отчетами, демонстрируя составленные ими графики, характеристики объема домашних заданий по



классам параллели, предложения по его регламентации. Предложения микрогрупп обсуждались и были внесены в проект решения педсовета.

Участникам проблемно-деятельностной игры были предоставлены для работы следующие материалы, которые комментировались в ходе группового психологического консультирования учителей:

- графики недельной и суточной динамики работоспособности человека;
- результаты недельного хронометража школьниками выполнения домашних заданий по разным предметам (по дням недели) – по три анкеты на класс;
- результаты опроса учителей о предполагаемых затратах времени на выполнение домашних заданий, формах их проверки, числе прошедших контроль учащихся по каждому заданию;
- результаты анализа динамики работоспособности учащихся классов параллели в течение дня (пятница) методом теста М. Люшера;
- памятка для работы микрогрупп.

Кроме того, учителя, работающие в составе микрогрупп, получили классные журналы, дневники учащихся с записями домашних заданий, комплект учебников для определенной параллели. Каждая микрогруппа получила задание оценить объем учебной нагрузки школьников, выполнив коллективно хотя бы часть заданного учащимся на дом.

Были достигнуты следующие результаты работы педсовета:

- установление отдельных фактов превышения предельно допустимых норм учебной нагрузки (рефераты по истории, чтение текстов по зарубежной литературе, обилие заданий по иностранному языку, химии и др.);
- стимулирование координации действий педагогов-предметников по определению объема домашних заданий; корректировка объема домашних заданий;
- активизация индивидуальных исследований учителей в области научного обоснования методических аспектов педагогической деятельности.

В результате дальнейшей работы учителей по внедрению решений педсовета о преодолении учебных перегрузок отмечались рост удовлетворенности учащихся школой, взаимоотношениями с учителями, реальное снижение учебных перегрузок и утомления, повышение уровня работоспособности школьников.

Описанный опыт организации психологического консультирования учителей позволяет констатировать целесообразность специальной работы школьной психологической службы с педагогами по проблемам реализации здоровьесберегающего потенциала образования.

Ссылки на источники

1. Венгер А. Л. Схема индивидуального обследования детей младшего школьного возраста. Для психологов-консультантов / Под ред. П. Г. Нежнова. – М.: ВНИК «Школа», 1989. – 80 с.
2. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования и групповой психотерапии. – М.: Академический Проект, 2003. – 464 с.
3. Меновщиков В. Ю. Введение в психологическое консультирование. – М.: Смысл, 2004. – 109 с.
4. Немов Р. С. Психологическое консультирование. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
5. Болдырева-Вараксина А. В. Гуманизация коррекционно-развивающего обучения в начальных классах массовой школы. – Таганрог: Изд-во Таганрог. гос. пед. ин-та, 2002. – 48 с.
6. Кларин М. В. Педагогическая технология в учебном процессе. Анализ зарубежного опыта. – М.: Знание, 1989. – 80 с.
7. Белоусова Т. В. Внутришкольное управление как фактор стимулирования профессионального развития учителя: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М., 2002.



Psychological counselling of teachers of secondary school on the problems of implementation of health-saving potential of education

Abstract. The article is devoted to topical problems of psychological counseling secondary school teachers aimed at the implementation of health-saving potential of education. The main attention is paid to the issues of prevention of fatigue and the training overload of students, accounting dynamics of the performance of pupils, creating a positive emotional background of training activities, pedagogical evaluation, ensuring satisfaction of the students of the results of the training activities. The recommendations of the psychologist-consultant presented on the basis of generalization of experience of the author in the of school № 12 of Taganrog of Rostov region, is an example of one of the pedagogical councils schools.

Keywords: psychological counselling, health protection in education, fatigue, hard-working, training overload, optimum motivation, pedagogical assessment, the style of pedagogical communication.

ISSN 2304-120X



9 772304 120135

17

Рекомендовано к публикации:

Горевым П. М., кандидатом педагогических наук, главным редактором журнала «Концепт»