

Купцова Светлана Анатольевна,

кандидат педагогических наук, доцент психологии Института непрерывного педагогического образования ФГБОУ ВО «Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого», г. Великий Новгород

kupsv@yandex.ru



Организация работы по формированию ценностного отношения к здоровью у учащихся: психологический аспект

Аннотация. *Статья посвящена психологическим аспектам организации работы по формированию ценностного отношения к здоровью у учащихся. Представлены основы организации профилактических программ в сфере здоровьесбережения, критерии их эффективности с позиции психологической науки в системе образования.*

Ключевые слова: *психология, образование, здоровье, ценностное отношение.*

Раздел: *(01) педагогика; история педагогики и образования; теория и методика обучения и воспитания (по предметным областям).*

Ухудшение состояния здоровья населения, отклонения в состоянии физического, а также психического здоровья делают высоко актуальным исследование самого понятия «здоровье», его уровней, механизмов, а также факторов, оказывающих повреждающее воздействие и способствующих поддержанию здоровья.

На состояние здоровья человека влияет сложный комплекс факторов окружающей среды: экологических и социальных. Увеличиваются статические нагрузки и ограничения двигательной активности. В силу пассивного образа жизни страдает эндокринная, сердечно-сосудистая, иммунная и нервная системы.

Возрастает интенсивность умственной деятельностью при освоении и переработке значительного объема информации. Проявляется недостаток времени или нерациональное его использование.

Возрастает психоэмоциональная напряженность, перенапряжение ВНС. При этом любые усилия, превышающие адаптивные возможности здорового человека, вызывают различные дисфункции всех систем организма и деятельности, что приводит к возникновению психосоматических заболеваний, нарушению здоровья в целом.

В настоящее время так же наблюдается снижение защитных сил нервной системы и организма в целом. Увеличивается число людей с устойчивыми патологическими состояниями нервной системы и мозга.

В целом наблюдается снижение адаптационных и резервных возможностей современного человека, возможностей успешно учиться, эффективно трудиться, сохранять трудоспособность [4, 7].

Все это неизбежно ведет к глобальной неустойчивости в обществе, формированию групп населения, требующих целенаправленной лечебной и консультативно-психологической помощи, построенной с учетом психологических особенностей этих групп, без чего нельзя говорить об эффективности системы воспитания и образования, всего общества в целом.

Несмотря на основополагающие разработки в области исследования здоровья, интересные практические результаты, эти работы остаются фрагментарными и изолированными от системы психологического знания.

Система психологического знания поможет современной системе образования приблизить образовательные программы к современным потребностям, с помощью его модернизации готовить выпускников в соответствии с современной экономической, социокультурной, демографической, экологической ситуацией развития. Система образования может и должна быть более мобильной, больше ориентироваться на потребности населения.

Это позволит системе образования быть более мобильной, предоставлять специализированные услуги, ориентированные на конкретное производство, на конкретного потребителя.

В современной системе образования можно выделить несколько способов формирования ценностного отношения к здоровью у учащихся.

Так, например, тема здоровья достаточно легко может интегрироваться в уроки практически по всем учебным дисциплинам.

Учебные задания на профилактические темы не должны вызывать у учащихся отрицательные эмоции. Следовательно, исключаются задания, не соответствующие по сложности возможностям учащихся, а также оценивание результатов их выполнения [2, 4].

Увеличение учебной нагрузки нередко приводит к вынужденному сокращению такой формы организованного общения, как классный час, а формализм при его организации превращает классный час в производственное совещание. Вместе с тем воздействующий потенциал классного часа может быть достаточно велик.

Среди новых форм классных часов, предложенных в последнее время, интерес вызывают так называемые «встречи» (от англ. meeting). Подобный метод решает целый комплекс задач, среди которых диагностика внутригрупповых отношений, развитие коммуникативных навыков, профилактика социально обусловленных заболеваний. «Встреча» представляет собой своеобразный мини-тренинг, который может проводиться не только классным руководителем или психологом, но и самими учащимися. «Встреча», как правило, посвящается вопросам нравственности, поведения в обществе, здоровому образу жизни. Ее продолжительность – 20–30 минут, при этом обязательным условием является интерактивность. Ведущий старается подвести участников к самостоятельному принятию решения или формированию мнения по поводу той или иной проблемы. Для этого используются игры, упражнения и другие тренинговые методы. Подробно о классных часах «встречах» рассказано в статье «Элементы тренинга на классном часе».

В последние годы традиционная школьная практика обогащается новыми формами работы. Одной из них стала проектная деятельность, которая представляет собой совместную (учащегося и учителя) учебно-познавательную, творческую или игровую деятельность, имеющую конкретную цель, согласованные методы, способы деятельности, направленные на достижение запланированного результата. Это работа, направленная на решение интересной проблемы, сформулированной учащимся в виде цели собственной деятельности [2, 7].

Проектная деятельность имеет личностно значимую для учащегося цель, что делает ее эффективной формой осуществления программы психологии здоровья в школе. Именно личностная окраска проблемы, над которой учащийся работает, оказывает серьезное воздействие на его убеждения и, опосредованно, на поведение. Самостоятельный поиск информации развивает навыки критического подхода к ее источникам, приучает к проверке достоверности, отсеиванию второстепенных или сомнительных сведений. Такая своеобразная прививка делает школьника устойчивым к разного рода негативным влияниям, в том числе и к агрессивной рекламе. Это

способствует развитию критического мышления, что имеет особое значение в плане профилактики социально обусловленных заболеваний. Проектную деятельность можно рассматривать как один из немногих видов школьной работы, позволяющих преобразовать академические знания в реальный жизненный опыт учащихся, формировать у них эффективные стратегии поведения.

Для направленного воздействия с активным применением визуальной и кинестетической модальностей, а также для получения обратной связи может применяться смотр-конкурс рисунков (плакатов) на темы, связанные со здоровьем. А. Бадак предложил использовать подобные конкурсы не только для профилактической, но и для диагностической цели. Им были выделены одиннадцать основных сюжетов, которые можно объединить в три группы: активно отвергающие сюжеты, пугающие сюжеты и провоцирующие сюжеты. По наблюдениям автора, подростки, не употреблявшие наркотики, и подростки, употреблявшие (употребляющие) наркотики, склонны достоверно чаще выбирать определенные группы сюжетов. А. Бадак отмечает, «что в средствах массовой информации чаще используются провоцирующие сюжеты» [1, 5].

Большой потенциал заложен в таких мероприятиях, как День здоровья. Общение учащихся с педагогами в неформальной атмосфере способствует возникновению доверительных отношений, появляется возможность увидеть друг друга с новой стороны. Мероприятия Дня здоровья стимулируют интерес детей и побуждают их к активному участию в деятельности: уроки на природе, выезд в лес со спортивной программой, прогулка в парке с игровой программой, спортивный пеший поход и другие. На природе можно провести уроки физической культуры, экологии, биологии, литературного творчества, истории, трудового обучения, географии, изобразительного искусства, создать и защитить коллективный проект.

Рекреации, учебные кабинеты могут быть оформлены в соответствии с тематикой праздника (выставки рисунков, плакатов, стенных газет). В День здоровья могут проводиться беседы медицинских работников, массовые соревнования учащихся, совместные мероприятия с детьми и родителями, спортивные викторины, конкурсы, открытые или показательные занятия спортивных секций, встречи со знаменитыми спортсменами и тренерами. Завершается день церемонией торжественного награждения победителей, веселым праздничным вечером.

Специфика содержания и целей программы психологии здоровья в школе вызывает необходимость наряду с такой формой, как урок, использовать иные формы обучения. Это обусловлено тем, что конечной целью является не только передача определенных знаний, но и направленное воздействие на все компоненты установки. И если при работе с когнитивным компонентом можно опираться на такие традиционные для школы формы, как урок, то при работе с аффективным и поведенческим компонентами не обойтись без тренингов, тренинговых занятий и психологических игр [3, 5].

Тренинг позволяет, воздействуя на эмоциональную сферу ребенка, обеспечить его нужной информацией, помогает сформировать необходимые навыки и отработать оптимальную личную стратегию поведения в типичной ситуации. Существует много значений термина «тренинг». С. И. Макшанов и Н. Ю. Хрящева приводят некоторые из них: «метод развития способностей к обучению», «способ перепрограммирования модели управления поведением и деятельностью», «часть планируемой активности организации, направленной на увеличение профессиональных знаний и умений». При этом авторы выделяют наиболее часто используемый термин «психо-

логическое воздействие», отмечая, что «адекватность этого термина можно признать лишь отчасти: как понятия, отражающего именно процесс движения информации от одного участника взаимодействия к другому». Тренинг рассматривают как метод группового обучения его участников, а также как «опыт совместного переживания и проживания проблемной ситуации» [1, 2].

Несмотря на различия в деталях, суть метода в том, что он является способом организации активности участников в пространстве и времени тренинга с целью достижения изменений в их жизни и в них самих (Вачков И. В., 2004). Целью профилактического тренинга является формирование представлений о сущности здорового образа жизни, его целесообразности, убеждений в ценности физической безопасности своей и других людей, умений распознавать потенциально опасную ситуацию, предвидеть последствия своих и чужих действий, способности избегать или минимизировать риск. При таком подходе появляется возможность воздействовать на все основные компоненты поведенческой установки, что делает тренинг наиболее эффективной формой реализации профилактической программы.

Исследования показывают, что в результате проведения профилактических тренингов у школьников не только снижается риск приобретения социально обусловленных заболеваний, к которым относится и СПИД. У них достоверно уменьшается число прогулов, улучшается успеваемость, повышаются коммуникативные способности.

В последнее время в практику школьных психологов вошли так называемые тренинговые занятия. Эта своеобразная форма психологической работы позволяет, с одной стороны, до определенной степени реализовать задачи классического психотренинга, а с другой – учесть школьную специфику. В отличие от тренинга цикл тренинговых занятий может быть растянут во времени и продолжаться несколько месяцев. Занятия, как правило, имеют продолжительность 40–45 минут, что позволяет без труда включить их в обычное школьное расписание. Проходить они могут не чаще одного-двух раз в неделю.

Одним из наиболее успешных способов организации формирования ценностного отношения к здоровью является психологическая игра, в которой обучение социальным и здоровьесберегающим навыкам осуществляется через проигрывание и проживание ситуации, а не благодаря заучиванию сообщенного взрослым «правильного ответа». Психологические игры разнообразны по своим целям и содержанию. М. Р. Битянова отмечает, что игрой называют «психотехнический прием, с помощью которого за 1,5–2 минуты можно настроить детей на работу в группе, структурированное действие по правилам (например, «колдунчики» или «колечко»), большое и сложное ролевое действие и многое другое». В соответствии с ее определением, «психологическая игра – это целостное законченное действие, совершенно самостоятельное, имеющее свою внутреннюю систему целей и правил, достаточно продолжительное по времени» [6].

Эрик Берн называл игрой «серию последовательных скрытых трансакций (условных единиц общения), результат которых можно четко установить и предсказать. Результат психологических игр можно предсказать далеко не всегда. Так, достаточно простые по форме игры-эстафеты проходят, как правило, стандартно. Более сложные по форме игры, например игры-проживания или игры-драмы, в разных группах (классах) могут протекать и заканчиваться совершенно по-разному [6, 7].

Игра обладает определенной атрибутикой. Игровой замысел проявляется в названии игры и может быть выражен в виде проблемы, которую предстоит решить. Правила помогают определить поведение участников в ходе игры и порядок игровых

действий, позволяющих участникам проявить себя. Познавательное содержание заключается в приобретении определенных знаний и навыков в процессе решения проблемы, поставленной игрой. К оборудованию относятся средства, необходимые для ведения игры, а также для усиления эмоционального воздействия: флوماстеры, бумага, видеомаягнитофон и др. Завершением игры является ее результат в виде решения проблемы. Игра обязательно сопровождается рефлексией.

Ознакомление учащихся с некоторыми темами и аспектами тем, которое осуществляют психолог и (с его помощью) педагог, может актуализировать имеющиеся у подростков психологические проблемы. В тех случаях, когда помощь не может быть оказана в присутствии группы, применяется индивидуальное консультирование.

Значимое влияние на поведенческие установки учащихся оказывают их родители. Следовательно, важным и обязательным шагом должен стать налаженный диалог с родителями, традиционной формой работы с которыми в школе является родительское собрание (или индивидуальные встречи).

Ссылки на источники

1. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. – М., 2014.
2. Касаткин В. Н. Основы педагогики и психологии здоровья – М., 2014.
3. Кривцова С. В., Мухаматулина Е. А. Тренинг. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. Практическое руководство для школьного психолога. – М., 2013.
4. Купцова С. А. Психологические основы здоровьесбережения в современной системе образования // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – № 1 (январь). – С. 94–99. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/170013.htm>.
5. Макшанов С. И., Хрящева Н. Ю. Психогимнастика в тренинге. Каталог. Часть 1. – СПб, 2012.
6. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Азарова Т. В., Барчук О. И., Белова Т. В. и др.; под общ. ред. М. Р. Битяновой. – СПб., 2012.
7. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М., 2012.

Svetlana Kuptsova,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Psychology, Institute of Continuing Teacher Education, Novgorod State University Named after Yaroslav Mudryj, Velikiy Novgorod

Kupsv@yandex.ru

Organization of work on the formation of a value attitude to health students: the psychological aspect

Abstract. The article is devoted to the psychological aspects of the organization of work on the formation of a value attitude to the health of students. The bases of the organization of preventive programs in the sphere of health-saving, the criteria of their effectiveness from the position of psychological science in the education system are presented.

Key words: psychology, education, health, value attitude.

Рекомендовано к публикации:

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

Поступила в редакцию <i>Received</i>	14.04.17	Получена положительная рецензия <i>Received a positive review</i>	17.04.17
Принята к публикации <i>Accepted for publication</i>	17.04.17	Опубликована <i>Published</i>	20.04.17



www.e-koncept.ru

© Концепт, научно-методический электронный журнал, 2017

© Купцова С. А., 2017