ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГОВ И УЧАЩИХСЯ: организационный аспект

Наталья Николаевна Малярчук,
профессор кафедры медико-биологических дисциплин и безопасности жизнедеятельности Тюменского государственного университета, доктор педагогических наук, кандидат медицинских наук

В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ) в статье 28 (пункты 1 и 2) утверждается автономия образовательной организации, которая предопределяет повышение ответственности руководителя за процессы, происходящие в образовательном учреждении. В последнее время в зарубежных и российских публикациях особое внимание уделяется сохранению и развитию здоровья как своего рода индивидуального ресурса, который в значительной мере обеспечивает высокий уровень работоспособности сотрудника организации. Одна из ошибок руководителей образовательных организаций — нежелание вкладывать ресурсы в профессиональное здоровье сотрудников.

• *организационная культура* • *профессиональное здоровье* • *здоровый стиль жизни* • *ценностное отношение к здоровью* • *соратничество* • *родительский клуб*

Здоровье персонала в образовательной организации

Расширение функций современного педагога предъявляет к нему все новые требования, которые вступают в противоречия с далёким от благополучия состоянием его собственного здоровья.

Было проведено анкетирование 142 педагогов г. Тюмени в возрасте от 22 до 65 лет со стажем работы в школе от 2 до 38 лет. Отвечая на вопросы о состоянии собственного здоровья, лишь 14% педагогов оценивали его как «вполне хорошее». Все остальные указывали на наличие многочисленной патологии, среди которой: остеохондроз (59%), сердечно-сосудистые заболевания (39%), заболевания желудочно-кишечного тракта (18%), болезни органов дыхания (14%), эндокринная патология (7%), гинекологические заболевания (6%) и другие.

Заболевания чаще регистрируются в группе педагогов с чрезмерно высоким уровнем вовлечённости в работу — «яростными трудоголиками». Эти учителя полностью поглощены профессиональной ролью, не умеют переключаться после работы, недостаточно активны вне профессиональной среды, ограничены в своих интересах и социальных контактах. В качестве факторов компенсации затрат психоэмоционального

и телесного здоровья они указали на те, которые непосредственно связаны с профессиональной деятельностью: «взаимопонимание с учениками», «благодарность выпускников», «перспективы профессионального роста».

Гораздо меньше жалоб на состояние здоровья предъявляли педагоги с нормальным типом вовлечённости в работу. Среди факторов компенсации они перечислили «поддержку близких», «общение с друзьями», «семью», «активный отдых», которые способствуют эффективному переключению центральной нервной системы с профессиональной на другие виды деятельности. Именно это обстоятельство ведёт к быстрому восстановлению работоспособности учителя, к нормализации психических процессов, профилактике психосоматических заболеваний.

Особо акцентируем внимание управленческих структур на выявленном факте: чрезмерная приверженность педагога к работе и его неумение восстанавливать силы приводит к значительным психоэмоциональным и физическим перегрузкам, что неизбежно сопровождается ухудшением состояния здоровья.

Следовательно, администрации необходимо вовлекать педагогов в деятельность, **характер которой напрямую не связан** с профессиональной сферой. А для этого необходимо использовать неформальные структуры организации[1].

По профессиональной и социальной роли учитель не только носитель специальных знаний, но и воплощение нравственных норм, поэтому он образец ценностного отношения к здоровью, человек, демонстрирующий здоровый стиль жизни. Но в повседневной жизнедеятельности у педагогов не всегда это получается (табл. 1).

Результаты исследования свидетельствуют, что 2/3 учителей не соблюдают режима дня, ложатся спать по окончании всех дел (42%) и в результате ежедневно испытывают чувство недосыпания (61%).

Основная причина недосыпания — увеличение времени, затрачиваемого на выполнение профессиональных обязанностей, особенно трудоголиками. А между тем, именно сон — один из наиболее рациональных способов не только восстановления функционирования коры головного мозга при утомлении, но и нормализации вегетативного состояния и иммунного статуса. Если учитель высыпается, он эмоционально уравновешен, работоспособен, обладает хорошим иммунитетом, поэтому редко болеет простудными заболеваниями.

Одна из особенностей жизнедеятельности учителя — ограничение физической активности как в трудовой, так и бытовой сферах. Только каждый шестой педагог делает утреннюю гимнастику, 18% педагогов 3 раза в неделю занимаются физической культурой в течение 30 минут. 2/3 учителей вполне устраивает повседневная двигательная активность.

Недостаток физического компонента в работе педагогов вызывает гиподинамию, выключающей конечное звено стрессовой реакции — движение. Это ведёт к напряжению центральной нервной системы, что в условиях высоких информационных и социальных перегрузок педагогов закономерно приводит к проявлениям дистресса, формированию неврозов и психосоматических заболеваний, ограничивающих двигательную активность. Образуется своего рода замкнутый круг.

К сожалению, педагоги по причине профессиональной занятости (которая приводит к тому, что функции скелетных мышц в результате умственной работы снижаются), а также слабой выраженности потребности в двигательной активности (из-за возрастных особенностей организма, физической лености), среди жизненных приоритетов ставят физкультуру на последнее место. Зачастую полностью исключают её из собственного образа жизни.

[1] *Руднев Е.А.* Организационные и неформальные способы профессионального развития руководителей и персонала // Народное образование. — 2012. — № 10.

Таблица 1

Характеристика составляющих образа жизни педагогов

Позиции	Количество респонд, %
1. Соблюдение режима дня	
• соблюдают	24,6
• нет	24,6
• иногда	50,8
2. Испытывают чувство недосыпания	
• не чаще 1 раза в неделю	18,8
• 2 раза в неделю	20,3
• ежедневно	60,9
3. Ложатся спать	
• всегда в одно и тоже время	28,9
• по самочувствию	28,9
• по окончанию всех дел	42,2
4. Проснувшись утром	
• сразу же приступают к бытовым действиям	21,7
• встают и делают зарядку	11,6
• ещё немного нежатся под одеялом	66,7
5. Отношение к физкультуре	
• иногда выполняют утреннюю гимнастику	14,5
• не менее 3-х раз в неделю занимаются физкультурой в течение 30 минут	18,8
• вполне удовлетворяет повседневная двигательная активность	66,7
6. При недомогании	
• принимают лёгкое лекарство	30,4
• рассчитывают, что всё пройдёт само собой	40,6
• используют естественные средства оздоровления	29
7. Частота пользования больничными листами при недомогании	
• 1–2 раза в год	29
• > 2 раз	29
• не берут	42
8. В выходные дни предпочитают	
• заниматься домашними делами	43,5
• побольше двигаться	23,2
• спокойно отдохнуть за просмотром телевизионных передач, любимым делом, книгой	33,3
9. Употребление алкоголя	
• в год — ни разу	2,9
• 1–2 раза в год	16
• чаще чем 3 раза в год	49,3
• 1–2 раза в месяц	21,7
10. Табакокурение	
• не курят	84
• курят	16
11. После тяжёлого рабочего дня	
• занимаются домашними делами	40,6
• стараются отвлечься у телевизора	46,4
• активно двигаются	13

Учитывая высокий уровень распространённости заболеваний сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, педагогам необходим не просто набор физических упражнений, а комплексные занятия лечебной физкультурой. Группы ЛФК должны быть организованы (это функция администрации образовательного учреждения) на базе школы, занятия проводиться под руководством профессионального инструктора ЛФК (или учителя физкультуры, имеющего специальную подготовку) в удобное для педагогов время, желательно в виде обязательной производственной гимнастики между первой и второй сменами, продолжительностью как минимум — 30 минут.

О пренебрежительном отношении опрашиваемых к индивидуальному здоровью свидетельствуют следующие результаты исследования: при возникновении симптомов заболевания 40% педагогов рассчитывают, что всё пройдёт само собой; 30% принимают лёгкое лекарство. Они предпочитают заболевание переносить «на ногах», даже при необходимости не оформляя листка нетрудоспособности (42%), либо оформляют его при тяжёлой патологии (29%).

Отсутствие в течение трудовой жизни постоянного режима дня, связанного с изменением расписания занятий по полугодиям и двухсменной работой, приводит к нарушению режима питания и отдыха педагогов, что ведёт к возникновению переутомления и истощению функций центральной нервной системы.

С учётом требований правильного питания (приём пищи через каждые 3–4 часа, разнообразие продуктов) администрация должна предоставить сотрудникам школы возможность обязательного горячего питания и богатый ассортимент овощных блюд и фруктов.

Вызывает настороженность и тот факт, что 16% обследуемых курят, а каждый пятый употребляет алкоголь — ежемесячно. Вредные привычки ухудшают не только здоровье педагога, но и служат одним из барьеров в воспитании ценностей здорового образа жизни у школьников.

Результаты проведённого исследования свидетельствуют о том, что в организационной культуре образовательной организации отсутствуют одни из основных направлений работы — сохранение профессионального здоровья учителя[2] и организация здорового образа жизни сотрудников.

Поскольку в современных исследованиях индивидуальное здоровье рассматривается с позиций холистического подхода (единство телесного, душевного и духовного в человеке), постольку содержательно здоровый образ жизни должен включать определённые навыки и умения по сохранению и развитию всех трёх компонентов здоровья.

В медико-биологических исследованиях здоровому образу жизни отводится роль сохранения и развития телесного здоровья. Современные авторы пишут о здоровом стиле поведения, который включает умения и навыки человека:
• выстраивать стратегию отношения к здоровью с учётом генетической предрасположенности членов семьи к различным заболеваниям и самооценки функционального состояния систем своего организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и др.);
• строить жизнь в соответствии с биологическим возрастом, биоритмологическими и морфофункциональными характеристиками, соизмерять поведение как в профессиональной сфере, так и в быту с возможностями организма;
• организовывать: а) полноценное питание; б) целесообразный режим двигательной активности с целью поддержания и совершенствования физических качеств и уровня тренированности; в) быт с учётом оздоровительного влияния естественных факторов среды; г) рабочее место согласно гигиеническим требованиям;
• избегать и преодолевать вредные привычки;
• организовывать профилактику заболеваний и оказывать доврачебную помощь.

Специалисты, рассматривающие ЗОЖ с психологических позиций, определяют следующие умения и навыки сохранения человеком душевного здоровья:
• ценностно относиться к индивидуальному здоровью;
• эффективно, бесконфликтно обращаться с окружающими;
• поддерживать межличностные контакты, уважая права и мнения других;
• выражать эмоции адекватно ситуации;
• избегать стрессов и владеть умениями снятия их последствий;
• вырабатывать качества, характеризующие психическую устойчивость личности (выдержка, тактичность, вежливость, учтивость, обходительность, доброжелательность).

Таким образом, перед руководителями образовательных организаций встаёт задача по реализации программы «Профессиональное здоровье сотрудников». На управленческом уровне необходимо предусмотреть функционирование диагностического, организационного, рекреационно-оздоровительного, информационно-познавательного модулей.

[2] *Малярчук Н.Н.* Факторы и культура здоровья педагогов / Н.Н. Малярчук. — Народное образование, 2013. — № 6. — С. 129–140.

1. *Саногенное (рождающее здоровье) мышление* (Л.Б. Дыхан).

• В нашей голове проносится множество мыслей. Но хозяином этих мыслей являемся мы. Важно увидеть свои негативные мысли. Для этого, например, можно записать на диктофон свой разговор с подругой по телефону. А далее развивать умение не концентрироваться на негативных мыслях. Древние советовали: «Не каждую мысль, пришедшую в голову, — думай». Увидев привычное негативное утверждение, замените его на позитивное. То, что мы воспринимаем как проблемы, можно воспринимать как задачи, требующие разрешения.

• В любой мысли есть позитивный потенциал — надо его найти. Не надо путать факт и его оценку. Сам факт нейтрален, негативной или позитивной является только оценка этого факта, которую мы проживаем как соответствующую эмоцию, и именно наши оценки мы путаем с фактами. «Я думаю, что это будет плохо — и сам же верю в эту оценку как факт». Учитесь оценивать факты позитивно, ищите в них возможности. Например, в конфликтных ситуациях заложены возможности личностного роста. Для того чтобы справиться со своими негативными эмоциями, чаще задавайте себе вопросы:

– Неужели я нисколько не сомневаюсь в том, что (далее, вставляете свою негативную мысль или предчувствие) обязательно произойдёт?

– Какие у меня имеются доказательства того, что я виноват (далее, снова ваша негативная мысль)?

– А что самое ужасное могло произойти в данной ситуации? И насколько плоха данная ситуация?

– Неужели (далее вставляете ту ошибку, которая, по вашему мнению, судьбоносна) настолько серьёзна, что может повлиять на моё будущее?

– Неужели такого мнения (негативного) обо мне и все остальные?

• Учитесь доверять жизни. Жизнь каждый раз даёт нам наилучшую возможность из имеющихся. И если вас сегодня укусила пчела, вам не всегда дано знать, что так вас защитили от укуса гремучей змеи.

• Каждый день практикуйте благодарность жизни за то, что у вас есть (например, сев за обеденный стол, поблагодарите всех, кто участвовал в создании, выращивании и обработке продуктов; перед сном поблагодарите жизнь за каждый приятный момент дня). Чаще практикуйте прощение. Осознанно развивайте в себе чувство любви.

В задачи *организационного* модуля входят планирование, организация и поддержка деятельности педагогов по сохранению собственного здоровья и здоровья учащихся. *Диагностический* модуль включает изучение психосоматического здоровья педагогов и использования ими внутренних ресурсов для сохранения как собственного здоровья, так и здоровья учащихся.

Рекреационно-оздоровительный модуль объединяет психопрофилактические, психогигиенические и психотерапевтические мероприятия по снятию эмоционального напряжения педагогов. В связи с высокой распространённостью психосоматических заболеваний среди сотрудников педагогического коллектива целесообразно разрабатывать реабилитационные мероприятия, включающие гомеопатию, рефлексотерапию, комплексы ЛФК и массажа. Обязательное условие — деятельность приглашённых специалистов (психотерапевта, инструктора ЛФК, массажиста) на базе образовательного учреждения.

В рамках *информационно-познавательного* модуля возможно информирование сотрудников о проблемах в состоянии здоровья учающихся, раскрывается роль их собственного примера в организации здорового образа жизни как образца для воспитанников, обучение педагогов способам, методам, конкретным приёмам по сохранению и развитию, как собственного здоровья, так и здоровья школьников.

Формирование ценностного отношения к здоровью у детей и подростков

Компетентной сферой для педагогов является формирование у подрастающего поколения умений и навыков сохранения и развития *духовного здоровья*, которые заключаются в: 1) достижении достаточной зрелости личности в целях преодоления на определённых этапах жизни примитивных инстинктов и влечений; 2) признании привата духовно-нравственных ценностей, традиционных для российской культуры;

3) отказе от эгоизма и эгоцентризма, принятии альтруизма как философии жизни.

Вопросы воспитания у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих актуализируют проблему взаимодействия педагогов с родительской общественностью. Педагогам и родителям необходимо объединяться в формировании духовно-нравственного здоровья подрастающего поколения, в целях сопротивления разрушению традиционных российских ценностей и навязыванию средствами массовой информации потребительского отношения к окружающему миру.

Педагогам и родителям, выступая как соратникам в процессе воспитания детей, подростков, юношей и девушек, целесообразно руководствоваться *принципом единства ценностных ориентиров* в: а) семейных ценностях (семья, родители, дети, верность, послушание, ответственность за ближнего, забота, воспитание, основанное на вековых традициях народа); б) гражданских ценностях (патриотизм, любовь к Родине, отечественная культура, историческое прошлое России); в) эстетических ценностях (красота природы, русского и национальных языков, уважение традиций в воспитании и др.) (Малярчук Н.Н., 2013).

Установление взаимоотношений в диаде «педагог-родитель» по типу «соратничество» предъявляет особые требования к организации взаимодействия школы и семьи. Эти требования реализуются в следующих положениях:
• педагоги и родители, идентифицируя себя как представителей системы взаимосвязанных институтов социализации ребёнка, должны осознавать необходимость совместных действий для личностного развития ребёнка и раскрытия его творческого потенциала для службы России;
• совместные усилия педагогов и родителей должны быть согласованы и на уровне транслируемых ребёнку ценностей, норм, правил и образцов, и на уровне оценки поведения ребёнка в заданном нормативном пространстве;
• педагоги и родители могут дополнять усилия друг друга, поскольку если родители в большей степени способны повлиять на аффективные компоненты социальной идентичности ребёнка, субъективное принятие правил (перевод во внутренний план), то педагоги определяют социальные нормы и способствуют переводу их на поведенческий (внешний) уровень;

• Не сетуйте на жизнь, на зарплату, на коллег. Сконцентрируйтесь на целях. Ставьте перед собой цели и взращивайте в себе уверенность, что вы достойны этого. При постановке цели в мозге формируется соответствующий «акцептор результата действия» — образ желаемого. И вся сила вашей личности устремляется на исполнение вашего желания. Если поставленная цель долгое время не исполняется, возможно, это было не ваше истинное желание или же какая-то часть вас самих боится его исполнения (считает недостойным или недостижимым; боится того, чего лишится в результате и т.д.)

• Внешние изменения есть отражение внутренних изменений. Меняйтесь сами в сторону большего соответствия своим целям. «Счастье — категория внутренняя!» Учитесь чувствовать себя счастливым, любящим, щедрым.

• Когда вы хотите получить — отдавайте. Сполна, легко, свободно. «Дарение — самый лёгкий способ получения».

• Если вы часто болеете простудами, найдите в себе мысль-уверенность, что вы им подвержены. Отслеживайте впредь подобные мысли и замещайте их на уверенность, что ваше здоровье и иммунитет с каждым днём усиливаются. На «перепрофилирование» ваших стереотипных мыслей потребуется некоторое время.

• Проанализируйте свои убеждения относительно своих хронических заболеваний. Взращивайте в себе уверенность, что вы сможете с ними справиться. Предпринимайте реальные меры по общему оздоровлению и растите в себе уверенность, как «моя жизнь с каждым днём становится все лучше и лучше во всех отношениях» (формула самовнушения Куэ, которую он рекомендовал повторять по 20 раз утром и перед сном).

[*Дыхан Л.Б.* Культура здоровья и здорового образа жизни. — Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2014. — 59 с. С. 32–34].

2. *Музыкально-медитативное упражнение «Зеркало»* (автор: музыкальный терапевт, д.п.н. В.И. Петрушин). Упражнение проводит психолог под музыкальное сопровождение. Используется одно из произведений на выбор: 1) А. Бородин. Ноктюрн из струнного квартета; 2) Ф. Шопен. Концерт № 1 для ф-п с орк., II часть; 3) Л. Бетховен. Концерт № 3 для ф-п с орк., II часть.

- Удобно сели, закрыли глаза, расслабились и успокоились.
- Мысленно повторили про себя фразу «Я совершенно спокоен».
- Ваше дыхание ровное и безмятежное.
- Мысленно представляете перед собой чистый экран вашего сознания.
- Этот экран превращается в зеркало.
- Вы сосредоточиваетесь на ощущениях и образах вашего лица.
- Вы внимательно смотрите на себя в зеркало и видите своё лицо таким, каким оно обычно бывает.
- Постарайтесь посмотреть на себя как на незнакомого человека.
- Смотрите на себя без предубеждения и внимательно изучайте.
- Внимательно всматривайтесь в самого себя и неторопливо пытайтесь ответить на вопросы:
  - Какое обычно выражение вашего лица?
  - Какое настроение стоит за ним?
  - Что несёт миру этот взгляд?
  - Не кажетесь ли вы себе изможденным или старым?
  - Есть ли у вас морщины на шее?
  - Не потухли ли ваши глаза?
  - Как вы спали последнюю ночь?
  - Чувствуете ли вы себя счастливым?
- Внимательно смотрим на себя глазами умудрённого жизнью человека, от вашего взгляда ничто не может ускользнуть.
- Смотрим на себя спокойно и немножко отстранённо, не любуясь собой и не казня себя, просто наблюдаем и открываем в себе новые черты, неизвестные ранее.
- Какими мы кажемся себе и какие мы есть на самом деле?
- Доходим до самых глубин своей души и смотрим на неё в упор.
- Сквозь плоскую полоску зеркала видим свою душу такой, какая она есть.
- Созерцаем свою собственную основу и отчётливо видим:

- педагоги организуют общение в школе, поэтому педагогический коллектив может не только своевременно информировать родителей о качестве этого процесса, но и работать в режиме «online», регулярно получать обратную связь от родителей и оперативно корректировать педагогические воздействия на ребёнка;
- педагогам, владеющим системой методических приёмов общения с родителями (диагностических, организационных, коммуникативных), умением отбора и реализации адекватных форм индивидуальной и групповой работы, необходимо гибко и оперативно реагировать на запросы родителей[3].

Для построения межличностных отношений по типу «соратничество» требуется развитие определённых личностных качеств (ответственности, терпимости, адекватной самооценки, коммуникабельности, эмпатии) как педагогов, так и родителей.

Диалог становится успешен тогда, когда организационная культура образовательной организации позволяет формировать опыт эффективного социального взаимодействия.

Этот опыт приобретается при работе педагогического коллектива в следующих направлениях: 1) изучение условий семейного воспитания; 2) психолого-педагогическое просвещение родителей (тематические конференции для родителей, родительские лектории, оформление стендов для родителей с разнообразной печатной продукцией); 3) ознакомление родителей с содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса (открытые уроки, внеклассные мероприятия); 4) вовлечение родителей в совместную с детьми деятельность (семейные праздники, конкурсы, участие родителей в различных формах внеурочной деятель-

[3] *Григорович Л.А.* Сотрудничество образовательных учреждений и семьи / Л.А. Григорович. Педагогическое образование в эпоху перемен: результаты научных исследований и их использование в образовательной практике (отечественный и зарубежный опыт): Сборник статей по материалам международной научной конференции, 17–19 марта 2009 года. — СПб: Изд-во РПГУ им. А.И. Герцена, 2009. — С. 153–156.

ности), проведение «недели семьи» (написание писем родителям, составление рассказа о семье, изучение семейной родословной); 5) активизация и коррекция семейного воспитания вовлечением родителей в практические семинары с элементами психологических тренингов; 6) обобщение и распространение опыта достойного семейного воспитания; 7) дифференцированная и индивидуальная помощь родителям со стороны классных руководителей и педагога-психолога; 8) работа с родительским активом; 9) организация работы родительского клуба.

Приведём пример работы родительского клуба (как части организационной культуры образовательной организации), на базе МБОУ СОШ д. Шугур, ХМАО, Кондинского района Тюменской области. Организатор: педагог-психолог Н.В. Марьинских

Девиз клуба: «Нас много — я, ты, он, она, а вместе мы семьЯ».

Цель клуба: возрождение национальных и создание новых традиций семейного воспитания с целью формирования духовно-нравственного здоровья ребёнка.

Задачи клуба:
1. Сплочение родителей из разных семей с целью формирования и укрепления духовно-нравственных ценностей в воспитании ребёнка.
2. Удовлетворение потребности ребёнка в понимающих родителях.
3. Удовлетворение потребности родителей в психолого-педагогическом образовании и поддержке.
4. Разрешение потребности общества в духовно-нравственной, здоровой и дружной семье.

Этапы организации работы клуба.
1. Подготовительный: определение потребностей родителей с помощью собеседования и анкетирования. Дифференцирование выявленных проблемных ситуаций в соответствии с возрастом детей.
2. Организационный: составление перспективного плана работы клуба, утверждение графика проведения занятий. Разработка методического сопровождения: составление конспектов занятий, подборка стимульного и раздаточного материала.
3. Непосредственная работа «Родительского клуба».

– На что нацелены ваши внутренние силы?
– Чего вы боитесь в жизни?
– Чему больше всего радуетесь?
– Из-за чего вы гневаетесь?
– Какие у вас есть отрицательные качества и привычки?
– От чего вам хотелось бы избавиться?
– Можете ли вы сказать про себя, что чем старше вы становитесь, тем моложе себя чувствуете?
– Каким человеком вы хотели бы стать?

• Сейчас вы увидели в зеркале себя таким, каким вам хотелось бы быть.

• Извлеките из глубин вашей души свои лучшие душевные силы и состояние, вы видите, как меняется и светлеет ваше лицо.

• Вы почувствовали возвышение вашей души и ваши глаза засветились по-иному — весело и дружелюбно.

• Вы чувствуете в вашей душе необратимые изменения к лучшему.

• А теперь постарайтесь запомнить это состояние и выражение вашего лица, которое засветилось внутренним светом, вы почувствовали себя необыкновенно благородным и красивым человеком.

• Повторите себе: «Я всегда хочу быть таким, как сейчас».

• Широко и светло улыбнитесь своему отражению в зеркале.

• Запомните эту улыбку и ваш прекрасный образ, который вы сотворили себе сами.

• Ничто в жизни вам не может помешать быть таким, каким вы сейчас являетесь.

• Весь ваш облик гармонирует с этой прекрасной музыкой, которую вы сейчас слышите.

• Постарайтесь и впредь внутренне походить на образ того человека, который вы сейчас видите перед собой.

• Ваше мысленное зеркало с каждым разом будет превращать вас в другого человека всё лучше и эффективнее.

• Через всё наносное в вашей жизни к вам пробьётся свет ваших лучших духовных качеств.

• Вы должны жить, и вы уже живёте той самой жизнью, которая приносит вам радость и удовлетворение. Чем лучше вы узнаете себя, тем легче вам будет этого добиться.

Формы работы клуба:
• обучающие занятия с элементами тренинговой работы;
• практические семинарские занятия;
• выездные мероприятия на природу;
• заседания-праздники (дни рождения участников клуба, торжественные семейные даты, «День семьи, любви и верности»);
• спортивно-оздоровительные мероприятия и др.

Методы работы:
• *дискуссия* (способствует повышению валеологической и психолого-педагогической грамотности родителей, помогает изучить индивидуальные и стереотипные формы взаимодействия с ребёнком);
• *игра* (позволяет смоделировать и проконтролировать проблемную ситуацию в диаде «родители-ребёнок»);
• *совместная деятельность* родителей и детей (помогает выявить особенности поведения родителя и ребёнка в общении);
• *обсуждение и разыгрывание ситуаций* (позволяет найти оптимальный способ общения родителей с детьми);
• *обучающий эксперимент* (помогает родителям применить полученные знания по воспитанию детей на практике);
• *анализ поступков детей и родителей* (способствует вскрытию причины возникновения детско-родительских конфликтов);
• *анализ типов коммуникативных взаимоотношений* (позволяет выявить причины ухода родителей от решения проблем во взаимоотношениях с детьми);
• *анализ ситуаций* (помогает научить родителей принимать проблему, понимать мотивацию ребёнка в совершении тех или иных действий, корректировать своё поведение).
• *анализ видео- и аудиоматериалов* (позволяет родителям со стороны увидеть собственный способ взаимодействия с ребёнком, провести анализ и самоанализ деструктивных форм общения);
• *интернет-общение* через сайт образовательного учреждения.

Организация заседаний проводится 1 раз в неделю в виде циклов занятий, тематика которых определена возрастными особенностями детей:
1. Цикл «Моя семья» — ранний возраст (1,5—2 года).
2. Цикл «Учусь быть родителем» — младший и средний возраст (3—4 года).
3. Цикл «Я успешный родитель» — старший возраст (5—6 лет).
4. Цикл «Мой ребёнок первоклассник» — младший школьный возраст (6—7 лет).
5. Цикл «Мой ребёнок — мой друг» — младший школьный возраст (8—11 лет).
6. Цикл «Мой ребёнок пятиклассник» — младший подростковый возраст (11—12 лет).
7. Цикл «Особенное время» — подростковый возраст (12—15 лет).
8. Цикл «Пора любви и выбора детей» — старший подростковый и юношеский возраст (15—18 лет).
9. Цикл «Основы семейной жизни для будущих родителей» — юношеский возраст (10—11 класс).
10. Цикл «Оздоровительная гимнастика для родителей».

Тематика занятий в каждом блоке подбирается с учётом запроса родителей и особенностей структуры семьи в целом. Цель каждой новой встречи специалистов с родителями — моделирование проблемных ситуаций, в которых родители вынуждены размышлять о духовно-нравственных и психофизических закономерностях развития ребёнка. Вследствие обогащения жизненного опыта, родители постепенно научаются всесторонне изучать проблему, понимать мотивы поведения ребёнка, формируют адекватное представление о детских потребностях и возможностях растущего организма, расширяют личный арсенал средств взаимодействия с ребёнком, получают профессиональную психолого-педагогическую поддержку в поиске эффективных способов взаимодействия с ребёнком.

Таким образом, организационная культура образовательной организации, основанная на ценностях российской культуры и педагогического сообщества, ориентирует руководителя на развитие и поддержку организационных структур, связанных с сохранением здоровья педагогического коллектива и с привлечением родительской общественности с целью воспитания ценностного отношения к здоровью у учащихся. **НО**