

## Формирование персональных ресурсов здоровья школьников

Людмила Феррой,

сотрудник  
Центра психолого-медико-  
социального сопровождения детей  
и подростков

*Формирование здорового стиля и образа жизни — одна из наиболее актуальных проблем для российского образования.*

В начальную школу с каждым годом приходит всё меньшее количество здоровых детей, а к моменту окончания старших классов это количество не превышает 10%. И медицина зачастую оказывается бессильной, поскольку основные факторы риска имеют поведенческую основу (Л.С. Выготский, Д.Н. Исаев, А.И. Захаров, В.Ф. Базарный), а решающую роль в сохранении и укреплении здоровья человека играет его образ жизни (Ю.П. Лисицин, Б.Н. Чумаков, А.В. Сахно, В.П. Петленко). В связи с этим проблема формирования здоровья человека выходит за рамки медицинской науки и перемещается в образовательную плоскость. Ведь представить образование ребёнка как процесс, отстранённый от его телесных ощущений, эмоциональных переживаний, опыта коммуникаций, невозможно. Поэтому здоровье, в широком смысле этого слова, выступает и как одна из целей в процессе получения образования, и как средство достижения «высокой гармонии».

Исторически важнейшая роль в формировании адекватного здоровому образу жизни поведения школьника отводилась учителю. Именно учитель совместно с семьёй в контексте общей культуры человека призван формировать культуру здорового образа жизни. Именно учитель способен помочь младшему школьнику реализовать и осознать себя в самых разных своих проявлениях и дать ребёнку возможность почувствовать себя, свои особенности, свои возможности и переживания.

В отечественной и зарубежной литературе широко рассматриваются подходы к воспитанию у школьников здорового стиля жизни, анализируется развитие **персональных ресурсов**, способных обеспечить индивиду здоровый образ жизни. Однако существующие программы предполагают воздействие на отдельные психологические

## ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА

свойства детей, и ни одна из них не обсуждает весь комплекс персональных ресурсов, на основании которого можно воспитывать у детей здоровый стиль жизни.

Большое количество исследований посвящено **эмоциональному развитию**, которое является важнейшим персональным ресурсом. Ещё в 1954 году Н.М. Щелованов, рассуждая о причинах, порождающих повышение или угнетение активности, пришёл к выводу, что преобладание положительных эмоций является условием для хорошего психического и физического развития, а длительность отрицательных эмоций может стать причиной соматических заболеваний, так как негативные эмоции, провоцируемые конфликтами, выступают «носителями» психосоматической симптоматики. В качестве персонального ресурса здоровья рассматривают и **психологическую готовность** к новой для ребёнка школьной деятельности (обучение) и делают вывод о том, что неготовность к обучению сказывается и на освоении школьной программы, и на психологическом комфорте ребёнка: многие дети испытывают хронические перегрузки даже при щадящем режиме.

Многочисленные исследования посвящены одному из важнейших ресурсов — **коммуникативной компетенции** школьников, которая включает когнитивную (способность понять точку зрения собеседника и адекватно интерпретировать поведение партнёра по общению), личностную (коммуникативная тревожность, дружелюбность), вербально-коммуникативную (способность к самораскрытию и коммуникативный интерес, выражающийся в направленности получать содержательную информацию о партнёре по общению для построения субъективного представления о нём) и невербально-коммуникативную (самопрезентация, выражающаяся в общем стиле поведения и внешнем виде) компетенцию.

В качестве ресурса необходимо также рассматривать уровень социализации. Индивидуальное развитие ребёнка находится в постоянном противоречии с системой социально-культурных правил (Щербо И. 2002. Журавлёв Д. 2002 г.): воздействие социума на ребёнка наиболее ярко проявляется в школе. Именно в ней противоречие индивидуального развития ребёнка и системы, взявшей на себя функции по его формированию, столь очевидно. Это противоречие связано с плохой осведомлённостью, закрытостью, непониманием учителем и учеником друг для друга, а также непростыми взаимоотношениями между детьми и педагогами.

Занятия, ориентированные на понимание и познание ребёнком самого себя и своих возможностей, развитие способности к самореализации, овладения информацией о существующих моделях поведения с ориентацией на здоровье, могут повысить его самооценку, развить эмоциональное восприятие окружающих людей, улучшить способность к коммуникациям, т.е. формируют те персональные ресурсы, которые необходимы человеку.

#### **Л. Ферри. Формирование персональных ресурсов здоровья школьников**

Для формирования персональных ресурсов здоровья младших школьников авторским коллективом под руководством профессора В.Н. Касаткина (2001 г.) была разработана специальная **программа «Педагогика здоровья»**. Курс включает информацию по анатомии, физиологии, психологии, гигиене и многим другим предметам. Программа даёт возможность школьникам обнаружить в себе главные психические и физические составляющие: сенсорные ощущения, зрительно-моторные увязки, эмоциональные колебания и пр., учит методам конструктивного переживания внутренних конфликтов.

Программа направлена на то, чтобы научить ребёнка различным методам эмоционального сенсорного восприятия и оценки себя и окружающего мира; показать практические методы общения между людьми в самом широком диапазоне — от желательного до крайне нежелательного, от полноценного конструктивного до пустого и разрушительного, научить ребёнка позитивным методам решения конфликтных вопросов со взрослыми и сверстниками; практическим методам самостоятельного принятия решений, ориентированных на собственное здоровье; познакомить с основами безопасного поведения в самых различных ситуациях.

Программа состоит из шести основных информационных разделов, дающих школьникам информацию и модели поведения с ориентацией на здоровье: «Самопознание через чувство и образ»; «Школа здорового питания»; «Ослепительная улыбка на всю жизнь», «Профилактика аддиктивного поведения», «Безопасность детей на дорогах», «Поведение в экстремальных ситуациях». (В экспериментальных школах обучению здоровья отводился один час в неделю.)

#### **Концепция раздела «Самопознание через чувство и образ»**

Автором данной статьи самостоятельно разработан раздел программы «Самопознание через чувство и образ». Раздел знакомит детей с широким спектром вопросов, не связанных напрямую со школьным обучением, но жизненно важных для становления личности. Это строение и функционирование организма, понимание своего физического состояния, своих эмоций, правил поведения в быту, на улице, в общении с другими людьми. Помочь школьнику реализовать и осознать себя в самых разных своих проявлениях, дать ему возможность осознавать свои особенности, возможности и переживания — чрезвычайно важная задача воспитания.

Задача педагога заключается в том, чтобы дать ребёнку точку опоры для узнавания и оценки самого себя. А знакомство с собой лучше начинать со строения собственного тела. Это самая наглядная, чувственно воспринимаемая сторона существования, которую проще всего увидеть и ощутить. Такие элементарные знания необходимо дать ребёнку в начальной школе, не дожидаясь курса анатомии и

## ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА

физиологии человека. Но это должны быть не абстрактные знания, а та точка опоры, которая поможет школьнику посмотреть на себя со стороны, почувствовать свой собственный организм. Только в этом случае дети могут осознать ответственность за состояние своего здоровья.

Следующий этап самопознания — это понимание работы органов чувств, закономерностей ощущений и восприятий. Очень важный аспект внутренней жизни человека — и взрослого и ребёнка, — эмоции и переживания. Природа эмоций такова, что превращает внешние сигналы выражения эмоциональных состояний в язык, понятный, «прочитываемый» каждым. Как правило, эмоциональная жизнь у детей достаточно бурная и интенсивная. Однако они обычно не замечают своих эмоций, не обращают на них внимания; например, просто радуются. Маленькие дети часто находятся в плену эмоций, поскольку ещё не могут управлять своими чувствами, что и приводит к импульсивности поведения, осложнениям в общении со сверстниками и взрослыми. При этом элементарная форма поведения ребёнка — реактивная, где главная роль принадлежит именно эмоциям.

Каждая эмоция имеет двойственную природу: с одной стороны, она сообщает человеку чрезвычайно важную информацию о происходящем, а с другой — несёт и негативные последствия, если она безудержна и неконтролируема. Верное распознавание эмоции, правильное её истолкование обеспечивают рост самосознания и лучшее понимание происходящего. Непонимание собственных чувств может привести в дальнейшем — во взрослой жизни — к серьёзным жизненным ошибкам. Так, человек за любовь принимает всего лишь желание самоутвердиться за счёт другого или стремление к опеке.

Итак, человеку присуща очень важная потребность в эмоциональных переживаниях. Но эмоции и чувства имеют и ряд вполне определённых функций, среди которых надо, прежде всего, назвать информационную и регулятивную. Информационная функция эмоций заключается в оценивании поступающих в мозг сведений о внешнем и внутреннем мире, их передаче организму на языке переживаний. Регулятивная функция связана с осуществлением мобилизации ресурсов организма для решения проблемной ситуации. Приведём пример: ученик на уроке ожидает, что его спросят, и волнуется. Это волнение создаёт напряжённость, состояние готовности, сосредоточенности, что чаще всего позволяет ему справиться с заданием. На занятиях педагог должен помочь детям понять и осознать собственные переживания и чувства; обратить внимание на те или иные состояния (как свои, так и чужие); научить их более

**Учитель должен понимать и видеть разницу между чувствами ребёнка, которые отражают его долговременные и устойчивые переживания, и собственно эмоциями как не слишком устойчивыми процессами реагирования на конкретные жизненные ситуации.**

#### Л. Феррои. Формирование персональных ресурсов здоровья школьников

тонко различать разные, но близкие эмоции: тревогу и волнение, печаль и скуку, страх и гнев. Главный критерий, разводящий эмоции и чувства, — длительность их протекания. Это означает, что эмоции характеризуют непосредственные, как правило, яркие и кратковременные переживания, связанные с отношением к нашим сиюминутным потребностям. Чувства же отражают устойчивое отношение человека к предметам, явлениям и другим людям, поэтому они значительно протяжённее во времени. Учитель должен понимать и видеть разницу между чувствами ребёнка, которые отражают его долговременные и устойчивые переживания, и собственно эмоциями как не слишком устойчивыми процессами реагирования на конкретные жизненные ситуации.

Называя различные эмоциональные состояния, учитель объясняет детям, как обычно они выражаются. Осваивая язык эмоций, дети начинают лучше понимать себя и других. Они учатся узнавать эмоции на картинках, на лицах своих товарищей и, конечно, на своём собственном лице. Большую роль в этом играет зеркало, которое, как известно, специально предназначено для того, чтобы человек мог увидеть, как он выглядит со стороны, и понять, как его воспринимают другие. Для формирования образа себя этот привычный прибор имеет незаменимое значение. Его может использовать педагог в специальных упражнениях, для того чтобы дети лучше поняли,

**В школах детей не учат общаться, понимать и чувствовать другого, правильно относиться к тем или иным его поступкам.**

**В результате часто младшие школьники не замечают и не слышат друг друга, не умеют уступать или разрешать самую элементарную, конфликтную ситуацию.**

как выражаются те или иные эмоции или как они сами выглядят в различных своих состояниях. Такие упражнения не только увлекательны, но и чрезвычайно полезны для осознания детьми своих эмоциональных состояний. Зеркало может пригодиться также в ситуациях, когда нужно сконцентрировать внимание ребёнка на самом себе, помочь ему понять, что с ним происходит и как овладеть собой.

Осознание своих эмоций делает внутреннюю жизнь ребёнка более богатой, сложной и дифференцированной. Он начинает различать не только весёлое и грустное настроение, но и более тонкие и глубокие оттенки эмоциональных состояний. Кроме того, дети начинают понимать, что некоторые эмоции лучше скрывать, потому что они могут обидеть других, и учатся управлять своим лицом. Но самое главное — дети постепенно начинают узнавать и понимать различные эмоциональные состояния других людей.

Развитию межличностных взаимоотношений и общению детей в этом разделе программы уделяется особое место. Это, пожалуй, главная сфера жизни человека, которая во многом определяет не только его положение в коллективе, но и его самочувствие, самосознание, отношение к миру и к себе. Между тем в школах детей не учат общаться, понимать и чувствовать другого, правильно относиться к тем или иным его поступкам. В результате часто младшие школьники

## ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА

не замечают и не слышат друг друга, не умеют уступать или разрешать самую элементарную, конфликтную ситуацию. Мы полагаем, что педагог должен вовремя помочь детям. Развитие детских взаимоотношений может осуществляться по нескольким линиям.

Во-первых, это сравнение себя с другим. Уже на первом этапе знакомства с организмом человек понимает, что в основном все люди устроены одинаково, но у каждого есть свои особенности: цвет волос и глаз, форма носа и пр. Это, пока ещё чисто внешнее, сравнение привлекает внимание ребёнка к другому, делает его интересным для него. При знакомстве с работой органов чувств дети сравнивают собственные ощущения и восприятия с впечатлениями товарищей. Они убеждаются, что одно и то же можно видеть и слышать по-разному, в зависимости от пространственной и смысловой позиции. С помощью педагога они учатся воспринимать окружающее с разных позиций и принимать точку зрения другого. Это очень важно для понимания самого себя. Чтобы осознать собственную индивидуальность, ребёнок должен сравнить себя с кем-то другим, ощутить, как тот, другой, воспринимает вкус, цвет, запах, понять различие между собой и другим.

На занятиях по осознанию эмоций дети присматриваются друг другу и стремятся понять переживания сверстников. Происходит сравнение своих и чужих эмоций. Очень полезны игры с отражением, когда в качестве зеркала выступает другой ребёнок. Без слов он воспроизводит, отражает выражение лица своего товарища и через это лучше понимает его эмоциональное состояние. Такие упражнения учат детей быть более чуткими к переживаниям других людей, «читать» с лица их эмоции. Полезны также речевые описания своих и чужих эмоций, анализ их причин и мотивов действий. При этом обсуждения ни в коем случае нельзя сводить к однозначной оценке, это должен быть именно анализ мотивов и эмоций, вызывающих то или иное поведение.

Ещё одну возможность понять себя через другого дают продукты детского творчества. В них ребёнок реализует свою особенность и неповторимость. Важно, чтобы учитель смог выявить своеобразие каждого своего ученика и показать, что каждый видит мир и выражает его по-своему.

Вторая линия развития детских отношений направлена на формирование их общности, единства группы. Опыт совместной деятельности чрезвычайно полезен для ребёнка. Он даёт ощущение своей причастности к другим, единства с ними. Кроме того, в совместной деятельности дети просто вынуждены не только замечать, но и ориентироваться на действия других, подстраиваться под общий замысел и согласовывать свои действия с другими.

**Опыт совместной деятельности чрезвычайно полезен для ребёнка. Он даёт ощущение своей причастности к другим, единства с ними. Кроме того, в совместной деятельности дети просто вынуждены не только замечать, но и ориентироваться на действия других, подстраиваться под общий замысел и согласовывать свои действия с другими.**

#### **Л. Феррои. Формирование персональных ресурсов здоровья школьников**

что совместная деятельность сближает детей и готовит их к жизни в коллективе.

Есть ещё одна чрезвычайно важная линия развития детских взаимоотношений, где в центре находится не собственное — Я и не общее — МЫ, а неповторимое — Ты другого человека. Способность принять другого таким, какой он есть, и относиться к нему как к высшей ценности — наверное, главное достоинство человека. Это важнейшее качество нужно воспитывать с раннего детства. Более простой способ научить гуманному отношению к другому — выполнение правил человеческого общения. Младший школьный возраст — это период интенсивного усвоения самых разных правил, не только учебных, но и правил общественной жизни. Научить ребёнка следовать всем этим правилам и контролировать своё поведение — важная задача педагога, решить которую далеко не просто. Однако опыт свидетельствует, что само по себе знание правил ещё ничего не значит. Учитель должен сделать так, чтобы правило стало понятным и лично значимым для ребёнка, приобрело личностный смысл.

Преподавание в рамках этой программы строилось на основе интеракционизма (от англ. interaction — «взаимодействие») — направление в современной социальной психологии, базирующееся на концепциях американского социолога и психолога Дж. Г. Мида (1977). Задача интерактивных форм обучения: научить учиться, учиться играючи.

В соответствии с задачами, поставленными в работе, был разработан комплекс диагностических методик, характеризующих уровень развития персональных ресурсов здоровья ребёнка и позволяющих оценить эффективность обучения на основе изменений показателей здоровья в течение года обучения.

Всего в исследовании приняло участие 1299 человек. В качестве экспериментальной группы выступали 535 школьников первых классов школ Центрального административного округа г. Москвы и 60 учащихся школы № 942 Южного административного округа, обучавшихся в течение года по экспериментальной программе обучения здоровью, и 40 учителей, проводивших занятия в этих школах в рамках эксперимента. Контрольная группа — 544 школьника Центрального округа г. Москвы, 60 учащихся средней школы № 37 и 60 учителей первых классов школ Центрального округа г. Москвы, в которых занятия по обучению здоровью не проводились.

В качестве критериев были выбраны параметры эмоционально-личностной, коммуникативной и когнитивной сфер, воздействия на которые осуществлялось в процессе обучения: развитие эмоционального восприятия, сформированность образа Я по ведущим признакам, уровень социальной приспособленности ребёнка и сфера его межличностных отношений, уровень представлений о строении собственного тела.

## ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА

Исследование проводилось по классической схеме «пре-тест» — «пост-тест». 60 учащихся контрольных школ и 60 экспериментальных проходили индивидуальное обследование, включающее оценку лицевой экспрессии, самооценку, самопринятие, тревожность, исследование социальной приспособленности (коммуникативных ресурсов). По окончании четверти проводилось повторное тестирование с применением программ-контроля. Аналогичное тестирование проводилось в конце каждого цикла раздела в течение четырёх лет (в конце первой четверти 2-го, 3-го и 4-го годов обучения). Повторное исследование по углублённому протоколу проводилось по окончании 4-летнего обучения.

Исследования персональных ресурсов учащихся 1-х классов показали низкий уровень осведомлённости в вопросах здоровья, неумение большей части детей принять решение в эмоционально сложной для них ситуации и подтвердили актуальность предпринятого исследования.

Полученные данные свидетельствуют о том, что на подсознательном уровне дети достаточно часто негативно относятся к себе. К сожалению, в рамках данного исследования мы не имели возможности изучить причины такого отношения, однако констатация этого факта подтверждает настоятельную необходимость специальных занятий в школе, позволяющих повысить самоотношение и тем самым способствующих адекватному формированию образа Я ребёнка. Ещё хуже обстоит дело с самопринятием. Каждый пятый ребёнок не принимает себя таким, какой он есть, и каждый четвёртый не совсем принимает. Безусловно, самоотношение и самопринятие ребёнка до 7 лет формируются в семье под воздействием значимых близких. Источником представлений о себе для него являются взрослые, особенно мать. Характер их взаимоотношений напрямую связан с формированием личностной сферы ребёнка. Однако влияние на самоотношение и самопринятие ребёнка оказывают и люди, с которыми он встречается в школе (учителя, одноклассники). Значимость мнения окружающих о себе — характерная особенность младшего школьника. При поступлении в школу ребёнок начинает оценивать себя в новой для него роли. И если его оценка оказывается неадекватной, то впоследствии это может привести к повышенной тревожности. Поэтому для него чрезвычайно важно представление других детей о нём. Именно другие дети выступают в качестве «зеркала» для ребёнка младшего школьного возраста. Это необходимо учитывать при проведении занятий по обучению здоровью.

Формирование персональных ресурсов здоровья может быть реализовано исключительно в логике личностно-ориентированной педагогики, когда ученик самостоятельно принимает решение о выборе поступка, даёт ему нравственную оценку, обосновывает личную и социальную значимость своих действий, ставит нравственно оправдываемую цель и проявляет волевое усилие для её достижения, выражает свою индивидуальность в творческом продукте.



**Р Е К Л А М А**

**НИИ школьных технологий организует на базе заказчика  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ СЕМИНАРЫ  
по следующим направлениям:**

**1.** Новые системы оплаты труда. Нормативное финансирование. Новые организационно-правовые формы. Автономные учреждения. Попечительские и управляющие советы. Налогообложение образовательных учреждений. Бюджетный учёт.

**Руководитель программы — Вифлеемский Анатолий Борисович**, доктор экономических наук.

**2.** Оценка качества труда учителя в условиях новой системы оплаты труда педагогов.

**3.** Экспериментальная работа в школе как ресурс повышения качества образовательного процесса.

**Руководитель программ — Галева Наталья Львовна**, заместитель заведующего кафедрой управления образовательными системами Московского педагогического государственного университета.

**4.** Природосообразные подходы к организации образовательного процесса в современной школе.

**Руководители программы — Остапенко Андрей Александрович**, доктор педагогических наук,

**Кушнир Алексей Михайлович**, кандидат психологических наук

**5.** Общественное участие в управлении образовательным учреждением.

**Руководитель программы — Прутченков Александр Сергеевич**, доктор педагогических наук.

**6.** Управление воспитательным процессом в современной школе.

**Руководители программы — Маленкова Людмила Ивановна**, профессор кафедры управления образовательными системами Московского педагогического государственного университета,

**Григорьев Дмитрий Васильевич**, старший научный сотрудник Центра теории воспитания Института теории и истории педагогики РАО

**7.** Управленческая антропология (о человековедческой компетентности руководителя образовательного учреждения).

**8.** Здоровьесберегающие технологии в организации образовательного процесса.

**Руководитель программ — Шепель Виктор Максимович**, доктор философских наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ.

**9.** Основы теории и методики педагогических измерений. Применение тестовых форм в учебном процессе.

**Руководитель программы — Аванесов Вадим Сергеевич**, доктор педагогических наук, профессор, главный редактор журнала «Педагогические измерения».

**10.** Организация инновационной и экспериментальной работы в образовательных учреждениях. Психолого-педагогические основы системы М. Монтессори.

**Руководитель программы — Сумнительный Константин Евгеньевич**, директор Центра Монтессори, доктор педагогических наук.

Сроки, продолжительность и состав слушателей согласовываются по телефонам (495) 739-34-11, 972-59-62 (Ярулов Александр Анатольевич).  
e-mail: reduprobr@mail.ru; narodnoe@narodnoe.org