

ФОРМИРОВАНИЕ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ресурсов здоровья школьников

Людмила Феррон,
сотрудник Центра психолого-медико-социального
сопровождения детей и подростков

В последнее время много говорят и пишут о том, что в начальную школу с каждым годом приходит всё меньшее количество здоровых детей, а количество здоровых старшеклассников не превышает 10%. При этом основные «факторы риска» имеют не медицинскую, а поведенческую основу, т.е. решающую роль в сохранении и укреплении здоровья человека играет его образ жизни. Поэтому сегодня формирование здорового стиля и образа жизни — одна из наиболее актуальных проблем для российского образования.

В отечественной и зарубежной литературе последних лет рассматриваются подходы к воспитанию у школьников здорового образа жизни, анализируются пути развития их **персональных ресурсов**. Однако существующие программы предполагают воздействие на отдельные психологические 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 — необходимое условие для полноценного психического и физического развития, а отрицательные

эмоции могут стать причиной соматических заболеваний. Именно негативные эмоции, провоцируемые

конфликтами, выступают «носителями» психосоматической симптоматики.

В качестве персонального ресурса здоровья рассматривают и **психологическую готовность** к новой для ребёнка школьной деятельности. Не только учёные, но и педагоги-практики знают, что неготовность к обучению сказывается и на освоении школьной программы, и на психологическом комфорте ребёнка, который может испытывать 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 партнере по общению для построения субъективного представления о нём) и невербально-коммуникативную (самопрезентация, выражающаяся в общем стиле поведения и внешнем виде) компетенции.

В качестве персонального 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, овладение информацией о существующих позитивных моделях поведения, могут повысить его самооценку, развить эмоциональное восприятие окружающих людей, улучшить способность к коммуникациям.

Для формирования персональных ресурсов здоровья младших школьников авторским коллективом под руководством профессора В.Н. Касаткина (2001 г.) была разработана специальная **программа «Педагогика здоровья»**. Программа направлена на то, чтобы научить ребёнка различным методам эмоционального сенсорного восприятия, правильно оценивать себя и окружающий мир, показать методы общения между людьми в самом широком диапазоне — от желательного до крайне нежелательного, от полноценного конструктивного до пустого и разрушительного, научить позитивным методам решения конфликтов со взрослыми и сверстниками, самостоятельного принятия решений, ориентированных на собственное здоровье; познакомить с основами безопасного поведения в самых различных ситуациях.

Программа состоит из шести основных разделов, включающих 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 по этой программе 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, общения с другими людьми. Помочь школьнику реализовать и осознать себя в самых разных своих проявлениях, дать ему возможность осознать 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. Необходимо, чтобы такими элементарными знаниями ребёнок овладел в начальной школе, не дожидаясь курса анатомии и 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 — 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, «прочитаемый» 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 к серьёзным жизненным ошибкам. Так, став взрослым, человек за любовь иногда принимает всего лишь желание самоутвердиться за счёт другого или стремление к опеке.

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 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 незаменим. Его может использовать педагог в специальных упражнениях, для того чтобы дети лучше поняли, как выражаются те или иные эмоции, или как они сами выглядят в различных своих состояниях.

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 не замечают и не слышат друг друга, не умеют уступать или разрешать самую элементарную конфликтную ситуацию.

Развитие детских взаимоотношений может осуществляться по нескольким линиям. Во-первых, это сравнение себя с другим. Уже на первом этапе знакомства с организмом человека ребёнок 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. 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 неповто-

римость. 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. Уже давно доказано, 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.

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 правила 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). Это направление в современной социальной психологии базируется 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 приняли 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.

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. Аналогич-

ное 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 первых классов показали низкий уровень осведомлённости в вопросах здоровья, неумение большинства детей принять решение в эмоционально сложной для них ситуации.

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 явления, однако констатация этого факта подтверждает настоятельную необходимость специальных занятий в школе, 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. **НО**