

« МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Мысливцева Т.М.

МОУ «Лицей №26»

г. Подольск

2014 г.

Оглавление

I. 1. Введение

2. Саморегуляция учебной деятельности

3. Задачи саморегуляции

4. Деятельностная и личностная саморегуляция

5. Приемы организации групповой оценочной деятельности

II. Саморегуляция, самоконтроль и самооценка как проявление субъектной позиции школьника в учебной деятельности

III. Психическая саморегуляция в работе преподавателей общеобразовательной школы

IV. Методы саморегуляции.

V. Рекомендации

VI. Заключение

VII. Литература

1. В наши дни существует много факторов, оказывающих негативное воздействие на состояние здоровья и настроение человека. Это стрессы, интенсивный ритм работы и городской жизни, создающий значительное психо-эмоциональное напряжение и нагрузки. Справиться со стрессом, улучшить настроение и сформировать более позитивный взгляд на жизненные ситуации помогают методы саморегуляции.

Саморегуляция (лат. regulare - приводить в порядок, налаживать) - это заранее осознанное и системно организованное воздействие индивида на свою психику с целью изменения ее характеристик в желаемом направлении.

2. Саморегуляция учебной деятельности – это специфическая регуляция, осуществляемая учеником как субъектом деятельности. Ее назначение состоит в том, чтобы привести в соответствие возможности ученика с требованиями учебной деятельности, т. е. ученик должен осознать свои задачи в качестве субъекта учебной деятельности.

Саморегуляция, проявляемая и востребованная в учебной деятельности, имеет структуру, аналогичную саморегуляции всех иных видов деятельности. Она состоит из таких компонентов, как осознанные цели деятельности, модель значимых условий, программы действий, оценка результатов и коррекция (А. К. Осницкий).

Ученик должен прежде всего осознать и принять цель учебной деятельности, т. е. понять, что от него требует учитель. Далее, в соответствии с понятой целью, ученик продумывает последовательность действий и оценивает условия достижения этой цели. Результатом этих действий является субъективная модель учебной деятельности, на основе которой ученик составит программу действий, средств и способов ее осуществления.

Для оценки результатов своей деятельности ученики должны располагать данными о том, насколько она признается успешной. Поэтому они заинтересованно следят за оценками и комментариями, идущими со стороны учителя, сопоставляя при этом данные самооценки с данными учителя и теми критериями, которые они выдвигают в качестве требований к учебным действиям. Чем адекватнее оцениваются результаты учебной деятельности, тем точнее и направленнее совершаемые учебные действия. Оценка результатов как компонент саморегуляции позволяет принять решение о том, нужна ли коррекция действий или можно их продолжать в том же направлении.

Уровень саморегуляции – динамичное образование, зависящее от опыта включения в учебную деятельность, от этапа обучения. Отдельные структурные звенья системы саморегуляции изменяются при развитии познавательных процессов (мышления, восприятия, памяти, воображения), включенных в акты регуляции. В ходе обучения функции ученика как субъекта постепенно уточняются, совершенствуются.

Если отдельные звенья саморегуляции оказываются недостаточно сформированными, целостная система регуляции учебной деятельности будет нарушена, а продуктивность действий – снижена.

На основе сформированной учебной саморегуляции впоследствии может развиваться продуктивная саморегуляция в других видах деятельности. Учебная саморегуляция, таким образом, становится основой для развития всех видов активности учащегося.

Развитие саморегуляции у учащегося находится в большой зависимости от профессионализма педагога, который должен предвидеть ход учебного

процесса, степень новизны для ученика излагаемого материала, его интересность и значимость. Поэтому в его арсенале должны быть средства, помогающие сохранению усваиваемого материала, его дублированию в слуховой, зрительной, двигательной и других формах, а также способы сосредоточения и направления внимания учащихся на необходимое содержание, создания ассоциаций, использования схем и наглядных пособий. Не менее значимо для развития саморегуляции у учащихся владение учителем глубокими психологическими знаниями, касающимися особенностей их восприятия, памяти, мышления, воображения и личности в целом. Учитель должен понимать, что развитие у учащихся функции моделирования условий осуществления учебной деятельности связано с познавательными процессами.

Экспериментально доказано, что эффективность решения учебных задач и закрепление пройденного материала повышаются, если материал включен в контекст более общей задачи. Такие задачи способствуют переходу прилагаемых усилий на уровень саморегулирования.

3. *Специальными педагогическими задачами* являются своевременное развитие у учащихся сенсомоторики (связь движений с восприятием органами чувств), формирование умений точно выполнять стереотипные задания, отработка скоростных и точных навыков слежения за информацией. В ходе такого обучения будут формироваться механизмы саморегуляции, обеспечивающие исполнительность, своевременную реактивность, ответственность, трудолюбие и другие личностные параметры.

Накапливаемый опыт преодолений и достижений делает обучаемого более уверенным в реализации целей, поставленных учителем или самим учеником. Получены данные, что формированию саморегуляции способствует также обучение учащихся специальным умениям планировать свою деятельность, устанавливать порядок действий, замечать отклонения «реализуемой программы» от заданной и в связи с этим корректировать свои действия.

Саморегуляция находится в большой зависимости от представления ученика о себе, о своих реальных способностях и возможностях. Если ученики имеют неадекватную самооценку (завышенную или заниженную), то это сказывается на их умении анализировать достижения и неудачи, на неточном осознании своих возможностей. С расширением индивидуального опыта, с усвоением эталонов и средств для сопоставления своих сил и достигаемых результатов самооценка может стать более адекватной, т. е. соответствующей

оценкам соучеников, учителей, родителей. Повышению точности самооценок способствует доброжелательное и внимательное отношение педагога к учащемуся даже в случае неуспеха.

4. Саморегуляция может быть *деятельностной и личностной*. Эти два вида саморегуляции не существуют изолированно, а находятся во взаимозависимости и взаимодействии друг с другом и очень редко проявляются отдельно.

Саморегуляция деятельности обуславливает последовательность продвижения учащихся по всем этапам учебной деятельности – от начала (мотива) до завершения (результата). Личностная саморегуляция проявляется в рефлексировании учащимися смысла и значения своих поступков, в следовании своим принципам и умении их аргументировать.

Оба вида саморегуляции осуществляются и закрепляются в поступках, действиях и отношениях, но содержательно они отличаются друг от друга. Основным предметом личностной саморегуляции являются действия, направленные на преобразование отношений учащегося к различным видам деятельности, к другим людям и к самому себе. Постепенно ученик научается устанавливать и поддерживать отношения, осознавать правила и нормы отношений, их значимость и избирательность. Предметом деятельностной саморегуляции являются действия, направленные на преобразование предметного мира, на регуляцию исполнительской деятельности. Итак, если в деятельностной саморегуляции преобладает регуляция действий, то в личностной – регуляция отношений.

Саморегуляция каждого вида осуществляется в определенном действии, связанном с принятием решения и следованием ему. Программирование действий и отношений происходит по-разному, но в ходе осуществления и предметного действия, и поступка ученик опирается на свой личный опыт.

Поступок связан преимущественно с социальными, личностными оценками, с сопоставлением с социальными нормами и идеалами.

Предметное действие в большей мере направлено на постановку целей практических преобразований и их последующую оценку. При саморегулировании деятельности происходит произвольное регулирование ее организации и осуществления.

Процесс личностной саморегуляции есть более высокий уровень регуляции. Этот вид саморегуляции часто обозначается как самодетерминация (Б. Ф.

Ломов). Она состоит в том, что на определенных стадиях своего развития личность начинает сознательно организовывать свою жизнь, самостоятельно определять свое развитие.

Замечено, что если на первых этапах обучения учитель руководит учением ученика, то по истечении определенного времени ученик начинает сам организовывать свое учение. Переломные моменты самодетерминации поведения и деятельности учащегося выделить гораздо легче, чем ежедневные изменения в его самооценках, переживаниях, убеждениях и мировоззрении.

Механизм самоуправления учебной деятельностью находит свое выражение в том, что обучаемый выступает для себя и как объект (Я-исполнитель) и как субъект (Я-контролер) управления, который планирует, организует и анализирует собственные действия. Такое самоуправление Ю. Н. Кулюткин называет рефлексивным, так как оно основано на осознании обучаемым собственных действий (деятельностная саморегуляция) и себя (своего Я) в системе Я и другие (личностная саморегуляция).

Рефлексивное самоуправление является следствием коренного изменения отношения обучаемого к собственной учебной деятельности. Он не просто предвосхищает результаты производимых им действий, но и начинает произвольно организовывать эти действия:

формулировать и обосновывать цели, анализировать их с точки зрения значимости и возможности достижения. Обучаемый не просто действует на основе выработанных у него программ, но и создает новые способы осуществления действий. Наконец, он не просто контролирует свои действия путем сравнения их результатов с эталоном, но и определяет разнообразные критерии, показатели контроля и оценки. Иными словами, обучаемый начинает овладевать процессом управления собственной учебной деятельностью.

В последние годы в практике обучения создаются такие ситуации, в которых обучаемый проигрывает различные роли в деятельности, совместной с другими учащимися и учителем, осваивая тем самым управленческие функции. Например, формирование у обучаемых самооценки, согласно Ш. А. Амонашвили, проходит три этапа: от оценочной деятельности учителя через

совместную деятельность учащихся к самостоятельным оценочным действиям ученика.

Оценочная деятельность педагога заключается в стимулировании учебной деятельности учащихся, корректировке ее, а также в демонстрации учащимся эталонов оценки и ее способов. Учащимся еще трудно самостоятельно контролировать и тем более оценивать себя. Лишь после овладения эталонами и способами оценки школьники могут использовать их в своей самооценке. Наиболее содержательные оценки формируются в процессе групповой учебной деятельности, когда эталоны оценки принимаются учащимися как общественные нормы оценочных суждений. Именно в такой деятельности у учащихся накапливается опыт контроля и оценки.

5. Существуют различные *приемы организации групповой* оценочной деятельности: педагог может предложить учащимся выбрать наилучший образец выполнения задания, совместно обсудить и определить требования к рассказу, организовать свободную дискуссию и др.

В совместной деятельности учащиеся учатся выступать в разных ролях по отношению друг к другу. В одних случаях они выступают в роли рецензентов, которым поручается сделать обзор выставки работ учащихся, в других – один из учеников выполняет роль опрашиваемого, а остальные задают ему вопросы и, наоборот, один из учеников играет роль учителя, задавая классу вопросы и комментируя их ответы. Наконец, учащиеся переходят к самостоятельной оценке своих действий. Овладев критериями и эталонами оценивания, опытом оценивающей деятельности, они оценивают себя более адекватно. Самооценка направлена теперь на осознание своего повседневного продвижения и на понимание того, какие задачи еще предстоит решить.

Принято считать, что основной путь развития саморегуляции и обучения самоуправлению – это организация самостоятельной работы учащихся. Однако не всякая самостоятельная работа может быть достаточно эффективной. Для того чтобы она стала полноценной, в ее организации должны быть реализованы функции управления учебной деятельностью.

И. А. Зимняя определяет самостоятельную работу как целенаправленную, внутренне мотивированную, структурированную самим субъектом в совокупности выполняемых действий, контролируруемую и корректируемую им по процессу и результатам деятельности. По критерию саморегуляции и самоуправления самостоятельная работа обучаемого представляет собой высшую форму учебной деятельности.

Организация самостоятельной работы как формы учебной деятельности требует специального обучения учителем ее приемам, формам и содержанию¹. Программа такого обучения может включать:

- диагностирование школьником своей познавательной потребности в расширении, углублении полученных знаний;
- определение собственных интеллектуальных, личностных и физических возможностей;
- определение цели самостоятельной учебной работы – ближайшей и отдаленной (для чего она нужна);
- самостоятельный выбор обучаемым объекта изучения и его обоснование для себя;
- разработку конкретного плана, долгосрочной и ближайшей программы самостоятельной работы;
- определение форм и времени самоконтроля.

Учащихся, владеющих приемами организации самостоятельной учебной работы, называют «автономными», независимыми от посторонней помощи, а учащихся, у которых приемы организации самостоятельной учебной работы развиты плохо или совсем не развиты, относят к «зависимым» (О. А. Конопкин, Г. С. Прыгин).

Учащиеся автономного типа видят основной смысл учения в приобретении необходимых им знаний и профессиональных умений. Критерии успешности учения не сводятся к полученным оценкам, хотя требования к ним достаточно высокие. Эти учащиеся считают, что успех в учебной деятельности значительно зависит от их личных качеств и прилагаемых усилий. Они тщательно контролируют и оценивают свою деятельность при выполнении каждого типа задания.

Учащиеся зависимого типа могут быть представлены двумя подгруппами. Учащиеся первой подгруппы, несмотря на низкую успеваемость, оценивают свою учебу как успешную и достаточную для себя, а учащиеся второй подгруппы – как неуспешную. Учащиеся первой подгруппы соглашаются на меньшие результаты, лишь бы не прилагать больших усилий, не сталкиваться с чем-то непривычным. Они не хотят брать на себя дополнительную ответственность, так как наличный уровень учебной деятельности соответствует сложившемуся у них критерию успеха – сданным экзаменам,

удовлетворительным оценкам. Этому способствует уверенность, что очень многое в проверке знаний зависит от случая, от «везения».

Учащиеся второй подгруппы стремятся получить высокие оценки, и многие из них тратят на это много сил и времени. Однако они не осознают зависимости успехов в учебе от своих личностных качеств, а поэтому и не пытаются развить качества и навыки, способствующие эффективности учебной деятельности. Их деятельность производит впечатление бессистемной, ситуативной, неуверенной. Они часто обращаются за помощью и действительно в ней нуждаются; помощь должна состоять в специальной педагогической коррекции, направленной на формирование у них основных умений и приемов самоорганизации, саморегуляции и самоуправления учебной деятельностью.

6. Саморегуляция, самоконтроль и самооценка как проявление субъектной позиции школьника в учебной деятельности

В процессе обучения и воспитания эталоны, демонстрируемые взрослыми, интериоризируются, присваиваются обучаемым и становятся неотъемлемым компонентом психической саморегуляции выполняемой им деятельности, тем самым, позволяя обучаемому переходить на самостоятельный контроль своих действий, своего поведения. Потенциальные возможности человека могут в полной мере реализоваться лишь при рациональной самоорганизации и саморегуляции учебной деятельности. При этом следует иметь в виду, что способность к самостоятельной учебной работе не имеет непосредственной связи с уровнем развития отдельных познавательных процессов.

Под эффективной самостоятельностью понимается учение без систематического контроля, помощи и стимуляции со стороны учителя. Развитие самостоятельности есть не что иное, как переход от системы внешнего контроля и управления к внутреннему контролю и самоуправлению, саморегуляции учебной деятельности. При этом у учащихся должна быть информация о самом себе, об особенностях его учебных действий, возможностях и достижениях. Именно на этой основе формируется самооценка школьником его учебной деятельности.

7. Психическая саморегуляция в работе преподавателей общеобразовательной школы

Значительную роль в духовном совершенствовании человека играет система психической саморегуляции, нейтрализующие последствия внутреннего

напряжения, которое возникает в ситуации недостаточного физического движения и нарушения других законов жизнедеятельности учащегося

Педагогический процесс в общеобразовательной школе должен не только обогащать учащихся конкретными знаниями об окружающем мире и развивать творческое мышление, но и закладывать основы эстетического восприятия, а также этически верного реагирования.

Поэтому очень важно, если на уроках кроме информации по предмету ученики получают знания о том, что такое духовность, истина, любовь, то есть, знания гуманистические. И роль педагога в этом процессе является одной их главных. Так как человек, не чувствующий гармонию вокруг себя, ... — что может дать он детям, кроме раздражения, суеты, нервозности?! И напротив, педагог, умеющий видеть себя со стороны, управлять своими эмоциями, контролирующей тембр голоса, жесты, взгляд, — он притягивает к себе.

Практически каждый человек, обучившись, может гармонизировать обстановку вокруг себя. А это так необходимо в нашей школьной жизни, полной конфликтов и стрессов!

Пути избавления от напряжения и стресса

Существуют различные источники энергии.

-*Пища*, которую мы едим - это первый источник энергии. Она должна быть качественной, ее должно быть ни много ни мало.

- *сон*.

-*дыхание*, о котором мы обычно забываем или игнорируем. Десятью процентами загрязнений выводятся из организма через дыхание. С каждым выдохом мы выбрасываем углекислый газ, токсины уходят из организма и очищается кровь. Дыхание - связующая нить тела и ума. Каждой эмоции соответствует определенный ритм дыхания. Можно заметить, что в депрессии, несчастье, беспокойстве или напряжении течение дыхания разное.

Дыхание - ключ для устранения эмоциональных токсинов, негативных ощущений и создания гармоничных эмоций. Для этого существуют специальные дыхательные упражнения

- *позитивное состояние ума*.

Сюда мы можем отнести все, что приводит человека в восторг, что вызывает радость, восхищение, а также различные способы релаксации, медитации, аутогенную тренировку и многое другое.

Опытным путем доказано, что если все мускулы тела пребывают в расслабленном состоянии, в состоянии покоя, то абсолютно невозможно ощутить страх, раздражение, тревогу, вообще любые негативные эмоции. Научиться расслаблению (релаксации) — это возможность качественно изменить свою жизнь, войти в гармонию с природой.

8. Методы саморегуляции.

Одна из наиболее интересных технологий саморегуляции, на мой взгляд, разработана профессором, кандидатом медицинских наук Х. М. Алиевым. Она названа «Методом Ключа» и позволяет эффективно контролировать здоровье и повышать творческие, волевые, адаптивные и физические возможности человека.

Суть методики предельно проста и выражается фразой - "найди свое движение". Для изменения собственного состояния не нужно ни специальных условий или оборудования, ни чьей-либо помощи.

Алиев говорит: "Попробуй движение выполнить не силой мышц, а силой своего желания". К примеру, он предлагает медленно поднять руки. Но при этом объясняет: "Не нужно для этого напрягать мышцы, а нужно просто захотеть, чтобы руки твои это сделали. И не волнуйся, они сами пойдут вверх обязательно, если это движение - твое. Но сделают они это хоть и по твоей воле, но как бы сами собой, автоматически".

Это найденное каждым для себя особое движение и есть "Ключ", который *создает связь между умом и телом.*

Как работает КЛЮЧ?

Это движения особые, полуавтоматические. Они сродни тем, что люди сами инстинктивно совершают в состоянии волнения или напряжения. Кто-то в волнении начинает ходить, кто-то - качать ногой, постукивать пальцами, покачиваться всем телом. Дети часто на стульях раскачиваются. Потому что мозг заставляет и нас, и детей наших делать эти неосознанные автоматические движения не случайно - так он подсказывает способ снять напряжение, восстановить утраченное внутреннее равновесие. Но приемы "Ключа" отличаются от обычных нервных движений тем, что осуществляются в иной - сознательной форме. По-научному эти движения

называются идеомоторными. Научившись управлять идеомоторными движениями, человек обретает способность управлять своим состоянием. Другими словами, человек сознательно вводит себя в трансовое состояние, в котором становится возможным управлять своими психофизиологическими реакциями и процессами.

-аутогенная тренировка

АТ основывается на самовнушении в состоянии расслабления. При расслаблении мышц, дыхания, сосудов, сердца сознание не мешает подсознанию воспринимать самовнушение в виде целевых формул. АТ - это методика самовнушения, которая позволяет посредством психических процессов, прежде всего представления, внимания и эмоциональных состояний, влиять на деятельность органов, управляемых вегетативной нервной системой. Ею можно заниматься в любом месте и в любое время. Слово «аутогенная» произошло от греческих слов «аутос» - сам, и «генос» - род, рождающий, и означает сам себя рождающий. Человек, освоивший аутогенную тренировку, чувствует себя «заново родившимся». Он становится более терпимым к окружающим, изменяются его поведение, отношение ко многим вещам, которые раньше могли вывести из равновесия. АТ имеет набор приемов, позволяющих каждому из нас произвольно саморасслабиться, чтобы прийти к состоянию релаксации через расслабление мышечного тонуса. С помощью АТ можно научиться преодолевать боль, усталость и упадок сил, различные негативные эмоции, застенчивость, всевозможные комплексы и многое другое. АТ поможет нам расслабить мышцы, концентрировать или отвлекать внимание, управлять вегетативной нервной системой, а через нее - деятельностью внутренних органов, создавать состояние покоя, внушать себе желаемые модели поведения.

Релаксацией называется состояние бодрствования, характеризующееся пониженной психофизиологической активностью, которое ощущается либо во всем организме, либо в любой его системе.

Каким же образом действует релаксация на состояние стресса?

Автоматическая реакция тревоги состоит из трех последовательных фаз (согласно теории Г. Селье): 1) импульс, 2) стресс, 3) адаптация.

Иными словами, если наступает адаптация, то стрессовое состояние вскоре идет на убыль - человек, так или иначе, успокаивается. Если же адаптация

нарушается (или вообще отсутствует), то возможно возникновение некоторых психосоматических заболеваний или расстройств. С помощью релаксации человек в состоянии вмешиваться в любую из трех фаз стресса. Тем самым можно помешать воздействию стрессового импульса, задержать его или (если стрессовая ситуация еще не наступила) ослабить стресс, предотвратив тем самым психосоматические нарушения в организме.

Активизируя деятельность нервной системы, релаксация регулирует настроение и степень психического возбуждения. Это позволяет ослабить или сбросить вызванное стрессом психическое и мышечное напряжение.

Было проведено тестирование добровольцев, имеющих достаточный опыт использования методов релаксации. Измерялись

-пульс

-кровенное давление

-регистрировались электроэнцефалограмма (биоэлектрические колебания, связанные с активностью мозга)

-уровень потребления кислорода и выделения углекислого газа

-а также уровень лактата (молочной кислоты) в крови.

При сравнении данных были получены следующие результаты. Пульс становился реже, дыхание успокаивалось. потребление кислорода снижалось в среднем на 16 % (с исходным 251 см/мин до 211 см/мин), уменьшалось количество выделяемого углекислого газа. Электроэнцефалограмма показала успокоение, проявлявшееся в увеличении количества альфа-волн. В ходе релаксации снижался уровень лактата в крови. Интересно отметить, что по окончании релаксации уровень лактата в крови оставался пониженным в течение некоторого времени, а затем довольно медленно возвращался к исходному. Данные этих замеров согласуются с опытом многих людей, которые утверждают, что после релаксации в течение определенного времени они чувствуют себя спокойными и уравновешенными. Объясняется это сравнительно просто. Дело в том, что источником лактата является гладкая мускулатура. Естественно, при релаксации мышц она вырабатывает гораздо меньшее его количество, что, в свою очередь, благоприятно для здоровья. Эти объективные показатели, полученные в результате измерений,

еще раз доказывают, что релаксация снижает активность симпатической нервной системы, в то время как при стрессе активность резко возрастает.

Усталость, стрессы, связанные с проблемами в семье и на работе, в личной жизни, отрицательно влияют на самочувствие, на настроение и на работоспособность человека. Для того, чтобы избавиться от негативных последствий переутомления и нервноэмоционального перенапряжения и привести в норму свое психическое и физическое состояние, в повседневной жизни чаще всего используются:

Сон

Часто сон помогает не только снять усталость, отдохнуть, но также и как бы «заспать» те или иные переживания. Повышенная сонливость некоторых людей в те жизненные периоды, которые сопряжены со стрессами и высокой эмоциональной нагрузкой, – явление весьма распространенное.

Водные процедуры

Горячий душ успокаивает, помогает расслабиться. Холодный или контрастный душ, помогают взбодриться, преодолеть вялость и чувство усталости.

Хобби

Для многих людей занятие любимым делом в свободное от работы время будь то марки, вязание, футбол или музыка – является лучшим способом снять напряжение и восстановить силы.

Физические упражнения и спорт

Активный отдых и занятия спортом это довольно распространенный способ борьбы со стрессами и с той усталостью, которая накапливается после рабочей недели.

Смена обстановки

Для многих людей, смена обстановки, которая происходит во время отпуска, когда они уезжают отдыхать, на дачу, на курорт, едут в туристическую поездку, является наилучшим способом восстановить необходимый запас физических и душевных сил.

Хотя перечисленные выше методы психической саморегуляции достаточно легки и общедоступны, однако у них есть один недостаток: требуется довольно много времени для того, чтобы добиться требуемого результата. Не для всех ситуаций эти методы одинаково эффективны. Например, горячий или холодный душ не избавит человека от переживаний, связанных с неприятностями на работе или в личной жизни.

-арт-терапия.

Этот вид терапии как один из способов саморегуляции сейчас получает широкое распространение и является очень модным направлением. Сейчас используются различные виды терапии: все виды рисунка (рисунок, живопись, графика, монотипия и др.), мозаика и коллажи, работа с гипсом и боди-арт, лепка, фотография, музыкотерапия, танцевальная терапия, этнотерапия, драматерапия, сказкотерапия и т.д. Методами арт-терапии успешно пользуется, в частности, педагогика.

Рекомендации

Здоровым может считаться человек, который отличается гармоничным развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека”.

По данным исследований, школьные учителя как профессиональная группа занимают по уровню заболеваемости среднее положение – более благоприятное, чем, например, шахтеры или работники химических производств, но значительно худшее, чем банковские служащие и научные работники. В результате воздействия профессиональных и других факторов состояние здоровья большей части педагогов оказывается неблагоприятным.

Проблема здоровья учителя заслуживает большого внимания, так как от состояния здоровья педагога зависит успешность учебно-воспитательного процесса.

Поэтому сохранение и укрепление профессионального здоровья преподавателя должно происходить через систему специальных мероприятий, а также через самосохранительное поведение и здоровый образ жизни самих представителей данной профессии.

Самосохранению здоровья педагога во многом помогут саморегулирующие методики. Кроме того, овладев ими, он обязан ознакомить учеников, которым нужно заботиться о своем здоровье в детства, так как, они живут в мире стрессов и перенапряжений.

Заключение

Из вышесказанного следует, что внедрение методов психической саморегуляции в обучение и воспитание детей становится необходимым. В идеале, при овладении методами саморегуляции ребенок становится более уравновешенным, спокойным. Все методы саморегуляции основаны на создании баланса между левым и правым полушариями головного мозга. При поддержании баланса анализ и синтез учебной информации происходят одновременно, снижая психоэмоциональное напряжение, вызываемое процессом обучения как таковым. Но для успешного осуществления данной задачи в первую очередь нужно решить вопрос с обучением педагогического состава, т.к. преподаватель может научить детей только тому, чем сам владеет.

ЛИТЕРАТУРА:

<http://urf.podelise.ru/docs/410/index-14156.html?page=7>

<http://www.new-ecopsychology.org/ru/books/children/swwc-15.htm>

<http://www.pandia.ru/text/77/345/60953.php>

http://www.coolreferat.com/Развитие_саморегуляции_в_процессе_обучения

<http://xreferat.ru/77/6380-1-samoregulyaciya-v-uchebnoiy-deyatel-nosti-mladshih-shkol-nikov.html>

Онишина В.В. «ТЕХНОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»