

«Методы саморегуляции в процессе учебной деятельности»

Мысливцева Т.М.
МОУ «Лицей №26»
г. Подольск

2013 г.

«Дети проводят в школе значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического здоровья – дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье человека - важный показатель его личного успеха».

Содержание

1. Сохранение и укрепление здоровья – одно из направлений инициативы «Наша новая школа».
2. Направления здоровьесберегающих технологий.
3. Ортобиотика.
4. Учебный стресс и его причины.
5. Назначение технологий здоровьесбережения.
6. Самоактуализация – базовая духовная потребность личности.
7. Принципы построения технологии здоровьесбережения школьников.
8. Система психофизической саморегуляции. Гимнастики мозга: «Ленивая восьмерка», «Думательный колпак», «Перекрестный шаг».

Сохранение и укрепление здоровья - одно из основных направлений инициативы «Наша новая школа». Разработчики Национальной образовательной инициативы (4 февраля 2010 года) мотивируют это так: «Индивидуальный подход предполагает использование современных образовательных технологий и создание образовательных программ, которые вызовут интерес ребёнка к учёбе. Очень важно пробудить в детях желание заботиться о своём здоровье, основанное на их интересе к учёбе, выборе курсов, адекватных индивидуальным интересам и склонностям. Насыщенная, интересная и увлекательная школьная жизнь станет важнейшим условием сохранения и укрепления здоровья».

Среди здоровьесберегающих технологий, которые сегодня присутствуют в системе образования, можно выделить несколько направлений, в которых используются разные подходы к охране и профилактике здоровья: это медико-гигиенические технологии, подразумевающие наличие контроля за гигиеническими нормами; физкультурно-оздоровительные технологии; экологические здоровьесберегающие технологии; это технологии, направленные на обеспечение безопасности жизнедеятельности; лечебно-оздоровительные технологии; здоровьесберегающие образовательные технологии (на сегодняшний день они представляют собой разнообразные подходы к процессам обучения и воспитания, которые оказывают значительное воздействие на здоровье учащихся).

Под **здоровьесберегающими технологиями** мы понимаем *совокупность форм, методов и приемов организации учебной деятельности без ущерба для здоровья школьников.*

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Говоря о здоровье, мы будем рассматривать его в концепции **ортобиоза** (здорового образа жизни), которая отталкивается от единства трех его составляющих: *физического, психического и духовного* здоровья. Идеи

Мечникова И.И. с 90-х годов двадцатого века разрабатывались доктором философских наук, академиком Шепелем Виктором Максимовичем. Его исследования легли в основу разработок кафедры в этом направлении (Шепель В.М. «Ортобиотика: слагаемые оптимизма». М. 1996г.).

Ортобиотика как наука представляет собой технологию сбережения человеческого здоровья и жизненного оптимизма через включение внутренних резервов самого человека, а так же через задействование различных источников и ресурсов, предоставляемых внешней средой. Эта наука интегрирует в себя знания, способствующие укреплению, физического, психического и духовно-нравственного здоровья людей.

Под **ФИЗИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ** обычно понимается естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Под **ПСИХИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ** понимается такое состояние психической сферы человека, которое обеспечивает адекватную регуляцию его поведения в социуме.

Под **ДУХОВНЫМ ЗДОРОВЬЕМ** принято понимать наличие у человека таких моральных принципов и норм, которые помогают сознательно относиться к труду, родине, другим людям, овладевать сокровищами человеческой культуры, познавать законы строения вселенной.

Единство физического, психического и нравственного здоровья предполагает их взаимопроникновение и взаимозависимость. На практике это означает, что, позитивно воздействуя на один из видов здоровья, можно улучшить остальные.

Понимание **здорового образа жизни** в рамках ортобиотики, не исчерпывается гигиеническими нормами. Скорее акцент делается на обретении человеком самооценности личной жизни, которая в свою очередь включает в себя и формирование философии отношения человека к своему здоровью, и практические навыки самоконтроля и саморегуляции, а также помогает овладевать методами самоактуализации своей личности.

Основное противоречие в проблеме здоровьесбережения школьников заключается в том, что базовые потребности личности (физические, психические, духовные) не реализуются в современном учебном процессе. Не реализация потребностей ведет к созданию напряжения, переходящего впоследствии в какое-либо психосоматическое заболевание.

Физиологические потребности – это дыхание, еда, питье, сон, движение. (Потребность в безопасности по типологии А. Маслоу так же относится к физиологическим потребностям).

Психологические потребности – представляют собой возможность любить и быть любимым, быть принятым референтной группой, иметь в ней. Также важно не быть оцениваемым.

Духовно-нравственные потребности – самореализация и самоактуализация личности, реализуются через процессы эмоционального, интеллектуального, эстетического и интуитивного познания законов строения Вселенной.

Долгое пребывание в состоянии нереализации базовых потребностей ведет к стрессу. Вообще, *стресс* – это нормальная реакция мобилизации организма на неблагоприятные условия. А вот *дистресс* – это реакция со знаком минус, характеризующаяся развитием пессимизма, как мировоззренческой позиции, а также потерей концентрации внимания и энергии в процессе обучения и деструктивными поступками. Учебный стресс, по сути, и является одним из вариантов дистресса.

Учебный стресс – состояние, характеризующиеся снижением эмоционального и интеллектуального потенциала у школьника, вследствие нереализации им своих базовых потребностей (физических, психических, духовных) и ведущее в перспективе к психосоматическим заболеваниям и остановке личностного роста.

По мнению Виктора Максимовича Шепеля, развивающего ортобиотическое направление, существуют три группы здоровьесберегающих

мероприятий: *рекреация* – физическое укрепление организма, *релаксация* – психическое расслабление, *катарсис* – моральное очищение и возвышение личности. Крайне важным для достижения здоровьесберегающего эффекта является реализация каждой позиции. Примерно по одному часу в сутки на рекреацию, релаксацию, катарсис (минимально по двадцать минут). Автор называет это формулой самосбережения. Реализация формулы на практике ведет к поддержанию и сохранению здоровья (Шепель В.М. Как жить долго и радостно. – М.: Антиква, 2006. – 352 с.)

В табличном виде это может быть представлено следующим образом:

Виды здоровья	Слагаемые ортобиоза	Стандартные системы мер
Духовное здоровье	Катарсис	Музыка Чтение Путешествия Творчество Нравственный самоконтроль Медитация
Психическое здоровье	Релаксация	Смехотерапия Танцевальная терапия Психофизический тренинг Водные процедуры Пение «Эффект комплимента»
Физическое здоровье	Рекреация	Утренняя гимнастика Физкультура и спорт Снарядная и игровая гимнастика Компенсационная гимнастика Прогулочная ходьба Массаж Танцы Активные виды отдыха

Модель технологии здоровьесбережения, предлагаемая в изучаемом курсе концептуально включает в себя идею использования рекреации, релаксации и катарсиса в рамках учебного дня - в целом и отдельного урока – в частности.

Назначение здоровьесберегающей технологии состоит в том, чтобы создать систему обучения, которая помогала бы реализовывать базовые потребности школьника.

И если учитывать, что учебный стресс представляет собой совокупность трех видов потребностей, то, следовательно, создавая условия для нейтрализации стресса, необходимо учитывать их все. Поэтому модель технологии здоровьесбережения трехчастна.

Первый блок модели здоровьесбережения предлагает на уроке работу по реализации физических потребностей школьников. Сюда входят методы и способы *саморегуляции*, нейтрализующие последствия внутреннего напряжения, которое возникает в ситуации недостаточного физического движения и нарушения других законов жизнедеятельности учащегося.

В идеале, при овладении методами саморегуляции, предлагаемыми в первом блоке, 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.

Второй блок модели здоровьесбережения обеспечивает психологические потребности учащихся. Они реализуются через идею *активизации познавательных процессов*. К познавательным процессам относят внимание, память, мышление, восприятие, воображение, речь и волю. Традиционно отечественная школа делает упор на развитии памяти. При этом идет ее перегрузка, так как другие процессы не используются. Между тем к 10-11 годам механическая память ребенка уступает место ассоциативной, требующей

размышления.

Ребенок, включаясь в технологичную активизацию познавательных процессов, движется: к **пониманию учебного материала**, а не только его запоминанию, а также к **чувству компетентности**, которое является одной из базовых психологических потребностей.

Третий блок модели здоровьесбережения помогает в реализации потребностей духовно-нравственного уровня. Здесь ребятам предлагается работа по осознанию своей индивидуальности и уникальности, то есть по глубинному познанию самого себя через методы и методики *самореализации и самоактуализации личности*.

Третий блок подключается уже после того, как школьники овладели первыми двумя: саморегуляцией и активизацией познавательных процессов.

Самоактуализация – это базовая духовная потребность личности, которая заключается в непрерывной реализации своих потенциалов.

Существуют проверяемые параметры уровня самоактуализации личности (самопонимание, аутосимпатия, контактность, психологическая гибкость, креативность; кроме того, такие люди толерантны не только на уровне поведения, но, прежде всего, мышления).

Так сложилось, что на сегодняшний день методы психофизической регуляции человека, эффективного обучения личности, ее развития и коррекции сосредоточены в психологии. Их нет в педагогике, они только начинают туда проникать. Поэтому можно говорить о том, что психологические знания оторваны от реального педагогического процесса на местах. Между тем интеграция возможна: психологическая наука имеет не только теоретическую базу, но и сильную практическую часть. Поэтому можно попробовать перенести эти методы в реальность школьного урока. **Психопедагогика** еще очень молодая наука, но уже готова предложить ряд **психолого-педагогических** методов и способов, способных в условиях традиционной классно-урочной системы хотя бы частично нейтрализовать негативные последствия учебного стресса. Психолого-педагогические методы

и способы в своей основе отталкиваются от идеи *создания дополнительного ресурсоемкого состояния сознания*, которое необходимо для качественного процесса жизнедеятельности личности. Учеба, как вид деятельности, энергозатратна по своей природе, а, следовательно, так же требует дополнительного потенциала. По сути, психолого-педагогические техники третьего блока – это тоже *метазнания – знания о том, как нужно получать знания*. Здесь ребятам предлагается работа по осознанию своей индивидуальности и уникальности, то есть по глубинному познанию самого себя через методы и методики ***самореализации и самоактуализации личности***.

Кроме овладения самим учителем трехчастной моделью технологии здоровьесбережения, потребуется еще ряд действий, необходимых при переходе школы на программы здоровьесбережения.¹ Речь идет о конкретном обучении ребят основам ортобиоза, созданию здоровьесберегающего пространства, индивидуализации учебного процесса, поддержании личностной заинтересованности учащегося в овладении методами и приемами здоровьесбережения, а также включению в учебную деятельность ряда диагностических инструментов для определения эффективности проделанной работы.²

Принципы построения технологии здоровьесбережения школьников

Общий принцип ***«усиления ресурса»*** личности может быть инструментально представлен на трех уровнях: физики, психики и духовно-нравственных структур личности.

Для сохранения **физического здоровья** важно соблюдать принцип ***гармонизации в работе левого и правого полушария головного мозга***. Левое полушарие отвечает за анализ информации, правое полушарие – за синтез. Когда эти процессы идут одновременно, организм находится в оптимальном состоянии, а, следовательно, ресурс (человеческий потенциал) сохраняется и восстанавливается.

созданию Для сохранения **психического здоровья** важно придерживаться *принципа активизации правого полушария головного мозга*, так как это приводит к релаксации, необходимой для отдыха и восстановления психики. Кроме этого опора на правое полушарие позволяет школьнику развить образное мышление, которое в свою очередь помогает ему лучше понять свой внутренний мир, свои потребности, к тому же снимает лишнюю нагрузку с логического мышления.

Принцип *«непосредственного переживания» эмоций* в процессе работы с информацией помогает ребенку отпускать негативные эмоции и, напротив, усиливать позитивные.

Принцип *активизации познавательных процессов* призван усиливать мотивацию на обучение.

Для сохранения **духовно-нравственного здоровья** важен принцип соблюдения *экологичного мышления*, который предполагает развитие личности в направлении оптимистического мировоззрения.

Принцип *самоактуализации личности* необходим для личностно-ориентированного обучения.

Кроме сказанного в здоровьесберегающей технологии важен общий принцип *развития интеллекта*.

Интеллект – индивидуальные особенности познавательной сферы личности, проявляющиеся в определенном уровне развития мыслительной деятельности личности и обеспечивающие возможность приобретения и использования новых знаний.

Различают четыре вида интеллекта по способам познания внешнего мира и внутреннего мира личности (тело, эмоции, мысли, духовные структуры и интуиция).¹

PQ (Physical Intelligence) – физический интеллект, **EQ** (Emotional intelligent) – эмоциональный интеллект, **IQ** (Mental intelligent) - логический или ментальный интеллект, **SQ** (Spiritual Intelligence) - духовный интеллект. В процессе

здоровьесберегающего обучения необходимо уделить внимание развитию всех видов интеллекта¹.

В общем виде методы работы в здоровьесберегающей технологии можно обозначить как методы рекреации, релаксации, катарсиса, а также метода визуализации.

Метод визуализации – можно представить, как наблюдение за образами, возникающими в сознании человека.

Образы внутреннего мира – язык внутреннего мира.

Образы бывают визуальными, аудиальными, кинестетическими, дидитальными.

V – *визуальными*, то есть имеющими отношение к краскам, четкости, расположению относительно центра, удаленности или приближенности;

A – *аудиальными*, то есть представленными высотой тона, громкостью, темпом, тембром звучания и т.д.;

K – *кинестетическими*, то есть помогающими определить положение тела в пространстве, вкус, запах и т.п.

D – *дидитальными*, означающими обычное логическое рассуждение.

В системе психофизической саморегуляции важную роль играют гимнастики мозга, которые способствуют улучшению самочувствия школьников, повышают качество знаний и создают комфортную, благоприятную атмосферу на уроке. Познакомимся с некоторыми из них : «Ленивая восьмёрка», «Думательный колпак», «Перекрёстный шаг».

«ЛЕНИВАЯ ВОСЬМЕРКА»

Нужно вытянуть правую руку перед собой и поднять вверх большой палец. Взгляд фиксируем на ногте большого пальца. Рисуем в воздухе лежащую восьмерку (как знак бесконечности). Начинаем рисунок всегда налево и вверх. Середина восьмерки - на уровне переносицы. Приблизительно минуту делаем манипуляции правой рукой.

Затем меняем правую руку на левую. Так же смотрим на ноготь. Восьмерка идет налево и вверх. Выполняем примерно минуту.

Соединяем руки в замок. Смотрим на ноготь (один большой палец кладем на другой). Выполняем «Ленивую восьмерку» двумя руками. Делаем упражнение приблизительно минуту.

В целом упражнение можно повторять сколько угодно раз в течение дня. За один сеанс примерно от одной до пяти минут, но лучше столько, сколько хочется.

Упражнение помогает активизировать работу двух полушарий головного мозга одновременно. Желательно выполнять упражнение в ситуациях, когда нужно сосредоточиться (например, перед чтением). Если работают два полушария мозга - усталость наступает не так быстро. (Упражнение можно выполнять и в тех случаях, если усталость уже наступила.)

«ДУМАТЕЛЬНЫЙ КОЛПАК»

Большим и указательным пальцами мягко оттягивают назад и прижимают (массируют) раковины ушей.

Указательный палец - на внешней части ушной раковины. Большой палец - на внутренней части ушной раковины. Выполняется 1 - 2 минуты. Массаж начинают сверху и идут вниз.

Когда вы дойдете вниз по «вывернутым» частям вплоть до мочек ушей, начните все сначала: и идите опять сверху вниз.

Упражнение помогает сосредоточиться на собственном слухе и процессе слушания, расслабляет напряжение в мышцах головы.

«ПЕРЕКРЕСТНЫЙ ШАГ»

Упражнение похоже на шаг на месте. Делаем движения одной рукой и противоположной ногой навстречу друг другу. Выполняем упражнение 2 - 5 минут.

Данное упражнение помогает включить оба полушария мозга. Оно уместно до начала, в процессе и после окончания интеллектуального труда.

Место включения в урок:

до урока (любого), в начале урока (в начале другого вида деятельности на уроке, через каждые 15 минут урока, в конце урока.

Литература.

1. Х.М.Алиев » Ключ к себе: этюды о саморегуляции». Москва, Тантра,1993 год.
2. В.В.Лапик «Самоактуализация личности»(Психологический инструментарий). Москва,»Лига профессиональных имиджмейкеров», 2002 год.
3. В.В.Онишина «Новейшие технологии нейтрализации стрессов и оздоровления школьников»,Москва, АРКТИ, 2008 год.
4. В.В.онишина «Метод непосредственного переживания информации», Москва, 2013 год.