

активность взаимодействующих сторон, интеллектуальная насыщенность совместных контактов, стремление сторон к саморазвитию и самосовершенствованию, высокая степень удовлетворенности от совместной деятельности и общения, стремление к установлению доверительных личных контактов, высокое качество результатов совместной деятельности, высокая оценка действий сторон, управляемость, увлеченность совместной деятельностью, уравновешенность формальных и неформальных контактов.

В. П. Пачук

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ШКОЛЫ

В настоящее время проблема сохранения и укрепления психологического здоровья детей – одна из основных в деятельности образовательных учреждений. Психологическое здоровье сохраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности и жизнеспособности, тем самым являясь предпосылкой развития личности в целом. Психологическое здоровье образует основу для развития личности. Если оно нарушено, то процесс образования становится невозможным или малоэффективным. Термин *психологическое здоровье* относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы психического здоровья в отличие от медицинского, социологического, философского и других аспектов. Проблема психологического здоровья, которая вышла из проблемы психического здоровья, только начинает изучаться. Различают следующие характеристики психологического здоровья: уровни (высший (креативный), средний (адаптивный), низший (дезадаптивный)); критерии (осознанность и осмысленность человеком самого себя, своей жизни в мире; социальный интерес или социальное чувство, постоянное внимание к людям; ощущение собственной дееспособности – «я могу»; чувство свободы, жизни в согласии с самим собой как состояние осознания и следования своим главным интересам и т.д.); компоненты (аксиологический, инструментально-технологический и потребностно-мотивационный); нормы (присутствие определенных личностных характеристик, позволяющих не только адаптироваться к обществу, но и, развиваясь самому, содействовать его развитию). Для эффективной организации сохранения психологического здоровья необходимо знать факторы риска его нарушения. Факторы риска нарушения психологического здоровья можно условно разделить на две группы: объективные и субъективные. Объективные: влияние факторов среды – семейные неблагоприятные факторы и неблагоприятные факторы, связанные с детскими учреждениями, профессиональной деятельностью (например, неадекватные методы воспитательного воздействия, авторитарно-

репрессивный стиль воспитания, нарушение общения с взрослыми и ровесниками). Эти факторы среды наиболее значимы для детей и подростков. Субъективные обусловлены индивидуально-личностными особенностями. К ним относятся характер, темперамент, самооценка, индивидуальные особенности детей. Учет индивидуальных особенностей ребенка при построении работы создаст благоприятную почву для эффективного созидания психологического комфорта и формирования психологического здоровья каждого ребенка. Принимая во внимание то, что основы для развития личности закладываются именно в детстве и многие качества личности находятся в этот период на стадии формирования, а влияние стрессовых факторов на подростков во много раз сильнее, становится очевидной необходимость серьезного рассмотрения проблемы сохранения психологического здоровья подростков. Решение проблемы сохранения психологического здоровья учащихся способствует созданию духовного, психического, физического и социального комфорта, необходимого для деятельности как ученика, так и педагога. Исследование проблемы сохранения психологического здоровья ребенка является важным условием эффективной организации педагогического процесса.

К основным направлениям работы учителя по сохранению психологического здоровья подростков относятся следующие.

1. Диагностика состояния психологического здоровья учащихся (диагностика – способ познания, изучения и установления различных отношений, состояний, качеств и свойств объектов исследования. Педагогическая диагностика – это изучение личности учащегося и ученического коллектива в целях обеспечения индивидуального и дифференцированного подхода в процессе обучения и воспитания для более эффективной реализации его основных функций. Задача педагогов школы – полноценно подготовить подростка к самостоятельной жизни, создав все предпосылки для того, чтобы она сложилась счастливо).

2. Хорошая подготовка педагогического коллектива (задача педагога состоит в том, чтобы создать в классе именно такие условия, где будет преобладать бодрый, жизнерадостный дух взаимоотношений, уважительное и справедливое отношение друг к другу. Личность учителя несет основополагающий фактор в формировании благоприятной психологической атмосферы. Важным аспектом работы по сохранению психологического здоровья педагога является овладение приемами саморегуляции. Необходимость саморегуляции возникает, когда профессионал сталкивается с новой, необычной, трудноразрешимой для него проблемой, которая не имеет однозначного решения. В настоящее время для саморегуляции психических состояний используются разнообразные методы: дыхательная гимнастика, концентрация и визуализация, релаксация, аутогенная тренировка и т.д.).

3. Формирование адекватной самооценки учащихся (важно подчеркивать ценность собственного мнения подростка, его права на точку зрения, отличную от окружающих. Педагоги должны уметь проявлять внимание к мнению подростка, касающемуся не только учебных предметов, но интересов его

самого. При этом необходимо замечать не только тех, кто высказывается без дополнительного побуждения, но и тех, кто держит свое мнение при себе. Крайне важно, чтобы педагоги умели видеть наличие трудностей у подростка в принятии самого себя и могли помочь снизить остроту этой проблемы. Главная цель – построить такие отношения, в которых признаются и подкрепляются усилия ребенка, направленные на самопонимание и самоутверждение).

4. Содействие развитию рефлексии учащихся (рефлексия выводит человека из непосредственного сиюминутного временного пространства, заставляет его обратиться к прошлому с целью анализа уже происшедшего извне. Для развития рефлексии у подростков педагог может побуждать их к содержательному оцениванию результатов своих учебных действий, рефлексивное оценивание того, «кем я был» и «кем я стал», каких результатов добился и каким путем шел к этим достижениям, какие трудности испытывал и как их преодолевал. Необходимо также учить подростка определять границу своего незнания и делать целенаправленный запрос к различным источникам для устранения этого незнания).

5. Формирование саморазвития учащихся (только развивающийся педагог, успешно решающий свои собственные задачи развития, адекватно проживающий свои кризисы, способен осуществлять работу по формированию у подростков потребности в саморазвитии. Перед педагогом встают проблемы: как сформировать положительную учебную мотивацию, развивать познавательную учебную мотивацию, развивать познавательную творческую активность).

6. Проведение специально организованной внеклассной деятельности как с детьми, так и с родителями (подросток должен ощущать себя любимым в школе, чувствовать интерес и внимание учителя к себе. Педагог не должен забывать, что сопротивление ребенка, его недоверие, его агрессивность относятся не лично к учителю, а выражают лишь его конкретные трудности, и учитель в настоящий момент является всего лишь доступным партнером, на котором тот может разрядиться).

Работа по сохранению психологического здоровья должна вестись систематично и комплексно, так как результат является долгосрочным и может быть получен в течении длительного воздействия. Комплексность выражается в систематичном развитии каждого из компонентов психологического здоровья, так как низкий уровень развития хотя бы одного из качеств сигнализирует о нарушениях психологического здоровья в целом.

И. К. Пученя

ПОДДЕРЖКА И СТИМУЛИРОВАНИЕ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКИХ АССОЦИАЦИЙ ФРАНЦУЗСКИХ УНИВЕРСИТЕТОВ

Западноевропейские высшие учебные заведения в первую очередь представляют собой центры интеллектуального образования молодежи. Вместе