

стараюсь, как и мои старшие коллеги, соединять инициативу, интерес и мотивацию детей. На этих трех китах держится моя работа. Любознательных и лучистых, лиричных и логичных объединяет любовь к творчеству. Самый дорогой моему сердцу проект (ему уже семь лет) – Арт-моб «Бабочка поэтиного сердца». Каждый год 21 марта мы отмечаем День Поэзии, поздравляя поэтов-юбиляров. Это очень масштабное действо, в котором участвует вся школа. Мои коллеги с удовольствием включаются в процесс. Малыши мастерят бабочек – символ акции, символ вдохновения. Исследование биографии и творчества поэтов завершается созданием поздравительных плакатов и открыток. Старшеклассники готовятся к декламации в общественных местах. В прошлом году пандемия внесла коррективы, но праздник все равно состоялся!

Б - мягкость. Главное, что объединяет все лепестки в слове

«У Ч И Т Е Л Ь» - это любовь. Любовь к жизни, к творчеству, к труду. Я хочу подарить этот изученный и таинственный мир ребенку. Двадцать лет это желание не оставляет меня. Значит, завтра снова откроется дверь, и начнется волшебство...

Самый сложный для меня вопрос – что есть результат труда литератора. В чем его измерить? В оценках за четверть? В прочитанных книгах? В написанных сочинениях? Или в том, иногда едва заметном, росте детской души, в тех мыслях, что зародились на уроке и продолжают волновать подростка. Для меня важны и ценны именно такие моменты, когда ученик может определить свое отношение к герою, к ситуации, к произведению. Мое педагогическое эго удовлетворено, когда вижу вдохновенных мальчишек на сцене, играющих миниатюру, когда любитель чтения представляет проекты, отвечает на вопросы, доказывает свое отношение к героям, получает признание на конференциях разного уровня, в том числе в Москве, когда в классе на перемене вижу в руках ребят книги, а не только телефоны, и склоненные макушки над страницами классиков и современных авторов.

Да, я уверена в том, что художественная литература обладает терапевтическим эффектом, помогает подросткам взрослеть, получать опыт, не наступая на грабли, а впитывая и проживая вместе с автором и его героями истории в разных эпохах, жанрах и пространствах. Роль педагога – показать возможности книг, подвести к водопою, научить утолять эмоциональную и интеллектуальную жажду чтением.

УДК 159.9

Кабалина М.С., Миронова С.П.

Kabalina M.S., Mironova S.P.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

Russian State Vocational Pedagogical University,

Yekaterinburg, Russia

marinekabalina@yandex.ru

nikanm@mail.ru

ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Аннотация. Описана значимость профессиональной работы с эмоциональным компонентом как одним из основополагающих при сохранении психического здоровья учащейся молодежи в современных образовательных организациях. Развитие эмоционального интеллекта крайне важно для оптимизации учебной и профессиональной деятельности молодежи посредством постепенного овладения ею навыками понимания, адекватного проживания своих и чужих эмоций, а также управления эмоциональными состояниями. Данные навыки позволяют обучающимся быстрее адаптироваться к смене деятельности при переходе из одной

образовательной организации в другую, эффективнее коммуницировать с другими обучающимися, преподавателями и т.д. Важно разработать систему однозначных методов сохранения в процессе обучения психического здоровья молодежи как состояния психического благополучия, которое позволяет справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, реализовывать свой потенциал, успешно учиться и работать, а также вносить вклад в жизнь общества.

Ключевые слова: психическое здоровье, ментальное здоровье, саморегуляция, обучающиеся, образовательные организации.

THE PROBLEM OF PRESERVING THE MENTAL HEALTH OF YOUTH STUDENTS IN MODERN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS

Abstract. The importance of professional work with the emotional component as one of the fundamental ones in maintaining the mental health of students in modern educational organizations is described. The development of emotional intelligence is extremely important for optimizing the educational and professional activities of young people through the gradual mastery of the skills of understanding, adequately living their own and others' emotions, as well as managing emotional states. These skills allow students to quickly adapt to changing activities when moving from one educational organization to another, communicate more effectively with other students, teachers, etc. It is important to develop a system of unambiguous methods for preserving the mental health of young people as a state of mental well-being in the process of teaching, which allows them to cope with stressful situations in life, realize their potential, study and work successfully, and contribute to society.

Keywords: mental health, self-regulation, students, educational organizations.

В современной российской системе высшего образования предусмотрено сохранение физического здоровья учащейся молодежи посредством обязательного содержания в образовательной программе каждого направления профессиональной подготовки занятий физической культурой.

Под сохранением ментального здоровья чаще всего подразумевается сохранение психологического здоровья, то есть общего душевного благополучия личности. Однако важно разработать систему однозначных методов сохранения в процессе обучения именно психического здоровья молодежи.

Психическое здоровье — это состояние психического благополучия, которое позволяет людям справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, реализовывать свой потенциал, успешно учиться и работать, а также вносить вклад в жизнь общества [1].

Психическое здоровье не ограничивается медицинскими и психологическими критериями, в нем также отражены общественные групповые нормы и ценности, регламентирующие духовную жизнь человека. Основными критериями психического здоровья являются [2]:

- саморегуляция поведения и адекватность поведенческих реакций;
- соответствие эмоционально-волевой и познавательной сфер биологическому возрасту и его задачам;
- социальная адаптивность;
- развитые рефлексия и саморефлексия.

Одним из компонентов психики, способствующих развитию саморегуляции, адаптивности и др. являются эмоции (эмоциональный интеллект). В последнее десятилетие эмоциональный интеллект (далее — ЭИ) привлекает большое внимание научного психологического сообщества. Сами по себе эмоции являются одним из главных механизмов внутренней саморегуляции человека, его эмоциональных состояний, напрямую влияющих на поведение и деятельность. Благодаря эмоциям, непосредственно связанными с инстинктами, индивид

способен ранжировать мотивы, потребности, желания по степени значимости для самого себя и прилагать необходимые волевые усилия для их реализации.

Эмоциональный интеллект — способность человека распознавать и понимать свои и чужие эмоции, а также управлять ими [3].

По модели Д. Люсина, получившей наибольшее распространение в отечественной психологии и психодиагностике, ЭИ можно разделить на внутриличностный (понимание своих эмоций и управление ими) и межличностный (понимание чужих эмоций и управление ими). Позже, в 2008г., Люсиным в соавторстве с О. Матюниной и А. Степановой была разработана и апробирована методика «ЭМИн», субшкалы которой направлены на диагностику актуальной выраженности развития к-л из четырех компонентов ЭИ.

Согласно теориям отечественных психологов (Д. Люсин, М. Воронина, И. Андреева и др.), изучавших феномен, развитый эмоциональный интеллект способствует развитию волевой саморегуляции (дисциплинированность, самоконтроль и т.д.) и способностям, качествам личности. Развитие эмоционального интеллекта крайне важно для оптимизации учебной и профессиональной деятельности молодежи посредством постепенного овладения ею навыками понимания, адекватного проживания своих и чужих эмоций, а также управления эмоциональными состояниями. Данные навыки позволяют обучающимся быстрее адаптироваться к смене деятельности при переходе из одной образовательной организации в другую, эффективнее коммуницировать с другими обучающимися, преподавателями и т.д.

Поскольку в каждой образовательной организации зафиксированы различные групповые нормы и правила, духовные идеи и ценности, развитие эмоционального интеллекта в процессе обучения будет способствовать становлению более глубокой рефлексии и саморефлексии у молодежи. Что, в свою очередь, позволит обучающимся более адекватно воспринимать корпоративную культуру организации и несколько облегчит процесс ее принятия или неприятия.

В России с 2022 года в образовательные организации постепенно вводится обязательное мероприятие – «Разговоры о важном». В основном, это мероприятие проводится в очном или дистанционном лекционном формате людьми, зачастую не имеющими педагогического, психологического или психолого-педагогического образования (представителями медиаиндустрии и других отраслей). Не всегда уделяется должное внимание квалифицированному психологическому просвещению молодежи.

Одним из возможных решений данной проблемы представляется разделение академических часов, отведенных на сохранение физического здоровья обучающихся, на часы для занятий физической культурой и часы психологического просвещения учащейся молодежи.

Создание на базе каждой образовательной организации центров профессионального психологического сопровождения обучающихся позволит обеспечить:

- квалифицированное сохранение психического здоровья учащейся молодежи;
- увеличение вакантных мест для выпускников соответствующих направлений профессиональной подготовки;
- популяризацию гуманитарных профессий (педагог, психолог, психолог-педагог);
- квалифицированное психологическое просвещение населения (обучающихся и их официальных представителей, педагогический состав и администрацию образовательных организаций);
- разработку и внедрение нормативно-правовой базы в области оказания профессиональной психологической помощи населению Российской Федерации;
- развитие гуманитарных направлений науки.

Таким образом, будут затронуты не только, безусловно, важные вопросы здравоохранения, политической, патриотической, экономической и духовной направленности, но также и проблемы, которые напрямую касаются психического благополучия обучающихся. У молодежи появится возможность для освоения валидных и надежных психологических знаний, применение которых позволит им наиболее эффективно реализовывать свой потенциал, успешно учиться и работать, а также вносить вклад в жизнь общества.

Библиографический список:

1. Всемирная организация здравоохранения (От 17.06.2022) «Усиление мер в области охраны психического здоровья» Текст: электронный. Усиление мер в области охраны психического здоровья (who.int) (дата обращения 15.03.2023).

2. Елисеев Ю. Ю. Психосоматические заболевания. Справочник / Ю. Ю. Елисеев Текст: электронный. Елисеев Ю. Ю. Психосоматические заболевания. Яндекс. Документы (yandex.ru) (дата обращения 15.03.2023).

3. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. 351 с. Текст: непосредственный.

УДК 796.011.1

Кисленко А. И. Кетриш Е. В.

Kislenko A.I. Ketrish E.V.

Российский государственной профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

Russian State Vocational Pedagogical University,

Yekaterinburg, Russia

akisslaya@mail.ru

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ОРГАНИЗАЦИЙ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В статье рассматривается состояние здоровья студентов обучающихся в организациях среднего профессионального образования. Представлены результаты исследования, проведенного со студентами Курганского педагогического колледжа, касающиеся особенностей их здоровья и причин, приводящих к ухудшению состояния здоровья, а также приведены рекомендации по улучшению ситуации, сложившейся в настоящее время.

Ключевые слова: здоровье студентов, среднее профессиональное образование, физическая культура студентов.

STATE OF HEALTH OF STUDENTS OF SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION ORGANISATIONS

Abstract. The article deals with the state of health of students studying in organizations of secondary vocational education. The results of a study conducted with students of the Kurgan Pedagogical College regarding the characteristics of their health and the causes leading to a deterioration in health are presented, as well as recommendations for improving the current situation.

Keywords: students' health, secondary vocational education, students' physical culture.

Здоровье является одним из самых важных элементов, требуемых для эффективной работы и жизнедеятельности человека. При этом зачастую состояние здоровья человека постоянно ухудшается в течение жизни, и период учебы не является исключением. Несмотря на это, во многих образовательных организациях уделяется недостаточно внимания этому вопросу, что ведет к ухудшению состояния здоровья студентов на протяжении всего периода