

тем соответствующей трансформации приводит к формированию программы собственной старости и формирует у студентов позитивное восприятие второй половины жизни.

Сочетание теоретического материала, семинарских занятий и практической работы по ознакомлению студентов с родовым сценарием собственной старости и его позитивным переформированием приводят к более полноценному усвоению курса «Социальной геронтологии» и позволяют приобретать профессиональные знания и умения для социальной работы с пожилыми и престарелыми людьми.

О.В.Столбова

Сохранение психологического здоровья ребенка средствами дополнительного экологического образования

2001 год в системе образования прошел под эгидой здоровьесберегающих технологий. Статистика показывает, что состояние здоровья людей с каждым годом все хуже и хуже. И это касается не только физиологии, но и психики человека. По материалам Международного конгресса психиатров около 400 млн. человек на Земле страдают тревожными состояниями, 340 млн. – расстройствами настроения, 60 млн. – умственной отсталостью, 40 млн. – эпилепсией, 45 млн. – шизофренией.

Этому способствуют особенности экономической, политической, социальной обстановки в стране, так или иначе сказывающиеся на самочувствии (в частности на психике) человека. Давно стало известно, что от психики в значительной мере зависит состояние здоровья в целом - а природа большинства заболеваний - психосоматическая по своему содержанию.

В последнее время внимание психологов и психиатров стало привлекать не только взрослое население, но, к сожалению и дети. Одно из ведущих мест в списке проблем психосоматического характера современных детей занимают нервно-психические расстройства и астенические состояния. Наиболее распространены жалобы на головную боль, расстройство сна, снижение работоспособности, плаксивость, капризность, склонность к страхам. Кроме этого в послед-

ние десятилетия ученые отмечают рост такого "заболевания", как "синдром хронической усталости" (СХУ), который, к сожалению, все чаще и чаще проявляется у детей и подростков.

В последнее время множество нервных заболеваний начинается с семьи. Дети живут в состоянии тревожности, не уверены в своем будущем, рядом с родителями они чувствуют дискомфорт, и только пятая их часть стремится к общению с отцом и матерью. Значит, большинство семей не являются средой, интересной и необходимой для ребенка, где его всегда поймут, простят, выслушают, где уважают его мнение, ценят его способности.

Помимо семьи, конфликтной средой для ребенка часто является школа: по исследованиям психологов каждый 4-ый ребенок нуждается в психологической помощи, в коррекции своих отношений со сверстниками, каждый 6-ый конфликтует с семьей.

Итак, мы видим, что психологическое здоровье детей требует пристального внимания со стороны психологов и педагогов УДО

Целью деятельности психолога является создание психолого-педагогических условий, обеспечивающих *психологическое здоровье* детей через психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса. Психологическое здоровье предполагает здоровье психическое, основу которого составляет полноценное психическое развитие ребенка на всех этапах возрастного развития.

Забота о психологическом здоровье детей означает внимание к его внутреннему миру: к его чувствам и переживаниям, увлечениям и интересам, способностям и знаниям, его отношению к себе, сверстникам, взрослым, к окружающему миру, происходящим семейным и общественным событиям. Дополнительное образование имеет большую возможность, чем основное, концентрироваться на индивидуальности личности ребенка. В нашем случае дополнительного образования носит экологическую направленность.

Вообще экологическое образование предполагает:

1. Формирование системы знаний о взаимоотношениях человека и природы, понимание, что человек не господин природы, а ее часть (когнитивный уровень).
2. Формирование системы экологических ценностей - эмоционального, ответственного, бережного, любовного отношения к природе и человеку, как части природы (эффективный уровень).
3. Формирование деятельностного подхода к защите, охране и восстановлению природы и физического и душевного здоровья человека (конативный уровень).

В системе ДЭО задачи экологического образования должны гармонично сочетаться с задачами психолого-педагогического характера, учитывающими все богатство развивающейся личности ребенка:

1. Реализация в работе с детьми возможностей, резервов развития каждого возраста.

2. Развитие индивидуальных особенностей детей, их интересов, способностей, склонностей, чувств, отношений, увлечений, жизненных планов.

3. Создание благоприятного для развития ребенка психологического климата, который определяется, прежде всего, организацией продуктивного общения детей с взрослыми и сверстниками.

4. Оказание своевременной психологической и поддержки детям средствами дополнительного экологического образования.

Средством достижения гармонии целей экологического образования и психологической поддержки является создание и соблюдение благоприятных психолого-педагогических условий в системе ДЭО для полноценного проживания ребенком каждого возрастного периода, для реализации заложенных на соответственном этапе онтогенеза возможностей развития индивидуальности. Это и есть эколого-валеологическое сопровождение образовательного процесса.

Эколого-валеологическое сопровождение развития личности ребенка видится, как говорилось выше, с точки зрения психологической поддержки и сохранения психологического здоровья ребенка. Дополнительное образование рассматривается как система, помогающая ребенку помимо получения новых знаний, реализоваться как личности: найти себе друзей, заниматься любимым делом, более подробно изучая предмет и добиваясь каких-то результатов в этой области, и понятно что сложившаяся система психологического комфорта и ситуация постоянного успеха обеспечивает, в целом, здоровье ребенка.

Для специалистов Свердловской области и г. Екатеринбурга (педагогов ДО, методистов, учителей биологии, экологии, управленцев, социальных работников) были представлены лекции-семинары по проблемам здоровья сбережения, представленные с точки зрения психолого-педагогического сопровождения организации образовательного процесса.

Информация была разбита по подтемам с учетом возраста: 1) эколого-валеологический аспект развития детей дошкольного и младшего школьного возраста; 2) особенности сохранения психологического здоровья подростков.

Лекции строились следующим образом:

1. Психологические особенности детей определенного возраста;
2. Трудности психолого-педагогического характера, с которыми могут столкнуться педагоги при взаимодействии с детьми в образовательном процессе;
3. Возможные формы и методы разрешения создавшихся трудностей, а также меры профилактики психологических трудностей с точки зрения психолого-педагогической поддержки.

Большое внимание уделялось направлению психологической поддержки с помощью методов взаимодействия с природой.

При разговоре о сохранении здоровья учащихся, конечно же, нельзя обходить стороной и самих детей. В 2001 г. на базе Экологического отделения ОДМ проводилась Школа Юного Эколога (ШЮЭ), весенняя сессия которой была посвящена актуальным проблемам экологии человека с точки зрения сохранения физического здоровья: "Основы здорового питания человека: современные исследования проблем пищеварительной системы человека". "Дыхательная система человека: здоровьесберегающие технологии". Осенняя сессия ШЮЭ продолжила тему экологии человека, акцентировав внимание на психо-эмоциональном аспекте состояния здоровья и проблемах социальной адаптации подростков и молодежи в современном мире.

Для детей во время осенней сессии ШЮЭ было предложено занятие по теме "Эмоциональная сфера человека: проблемы и возможности". Дети закрепили свои знания об эмоциях и чувствах, проанализировали свое эмоциональное состояние, научились некоторым методам снятия эмоционального напряжения, поднятия настроения. Умение регулировать свое эмоциональное состояние помогает человеку заботиться о своем психологическом здоровье. Поэтому такие знания актуальны и необходимы.

Помимо лекционно-семинарских занятий на протяжении 2001 г. в Экологическом отделении ОДМ проводились социологические, педагогические исследования по проблемам здоровья, и результаты получились достаточно интересные. Были выяснены представления педагогов ДО, методистов и руководителей УДО Свердловской области и г. Екатеринбурга о здоровье современных детей; проблемах, встречающихся на пути его сохранения и возможностях его сбережения в условиях образовательного процесса.

Экология и валеология очень тесно связаны: ребенок не может быть здоров вне гармонии с природой и, в свою очередь, обучение

экологическому знанию, в том числе бережному, трепетному отношению ко всему живому, ведет к формированию здоровой, сильной личности. Отсюда и возникает эколого-валеологическая направленность образования. С одной стороны все просто, однако 72% коллег считают, что уровень их осведомленности в этом направлении заслуживает оценку удовлетворительно, что еще раз подтверждает: тема актуальна - знаний недостаточно.

В то же время получается, что приводит к растерянности и озадачивает само словосочетание "эколого-валеологическое сопровождение" образовательного процесса, на самом деле педагоги прекрасно ориентируются в проблемах здоровья своих учащихся и используют методы и формы валеологического воспитания. Это лекции и беседы на определенные валеологические темы (отметили 90% педагогов), походы, экскурсии (70%), тематические библиотечные выставки (50%), встречи с интересными людьми (50%), кроме этого педагоги используют формы фитолечения, массажа, мотивируют детей на занятия спортом, аутотренингом. Активно используется влияние релаксационной музыки (с шумом моря, пением птиц, звуками леса) на психику и в целом на организм ребенка.

Конечно, необходимо было выделить приоритетные учебные и воспитательные задачи, чтобы понять какие проблемы педагоги рассматривают как наиболее важные, а какие – как второстепенные.

Педагоги, работающие и с детьми периода детства, и с подростками, на 1-е место поставили задачу "сформировать устойчивую привычку заботиться о своем здоровье". Второй по приоритетности задачей для младших детей стало "развитие эмоционально-чувственной сферы", а для детей подросткового возраста – "развитие интеллектуальной сферы". Такая оценка действительно верна с точки зрения психологии и педагогики. В младшем школьном возрасте ребенок воспринимает окружающий мир через собственные ощущения и чувства. В этом же возрасте формируется основная эмоция, которая будет преобладать в жизни, поэтому развитие именно этой сферы в данном возрасте необходимо уделить предельное внимание. В подростковом возрасте актуальным становится развитие интеллектуальной сферы (т.к. происходит активное формирование структуры мозга) и коммуникативных умений.

Такое своевременное развитие той или иной сферы ребенка, соответственно его возрастным особенностям, позволит сохранить его психологическое здоровье, о котором мы также вели речь весь 2001 год. Выяснилось, что уровень осведомленности педагогов о психологических особенностях того или иного возрастного этапа

развития ребенка, достаточно высок. Основные характеристики каждого возраста были перечислены практически всеми. Но выяснился интересный важный момент: кризисы переходных периодов не принимают и не понимают около 30% педагогов.

Получается, что в сложный, критический момент перехода из детского сада в школу или в период подросткового переходного возраста, когда ребенок испытывает бурю разнообразных эмоций, часто негативных, постоянный дискомфорт, эти педагоги не смогут вовремя определить его состояние и, тем более, помочь ему справиться с трудностями. В этом плане нужна полная информация о периодах созревания и развития человека на протяжении жизни. Мы должны быть постоянно готовы поддержать наших воспитанников.

Среди возможностей сохранения здоровья ребенка средствами самих педагогов были отмечены:

1. Создание благоприятной психологической атмосферы на занятиях.

2. Организация и поведение мероприятий, направленных на ликвидацию безграмотности в области организации здорового образа жизни и отношения к своему здоровью.

3. Использование здоровьесберегающих технологий (например, чередование работы и отдыха, распределение нагрузок, эмоциональный характер подачи материала и т.д.)

4. Организация комплексного взаимодействия разных специалистов: психологов, медиков, педагогов, администрации, а также привлечение родителей к воспитанию детей в контексте стремления к здоровому образу жизни.

Основными проблемами в сохранении здоровья детей 70% педагогов считают недостаточный уровень организации образовательного процесса. В образовательных учреждениях ребенок проводит значительное количество времени, поэтому влияние на здоровье оказывают практически все факторы: бытовые условия (освещенность, отопляемость помещения, удобство парт и т.п.), питание, режим работы и отдыха, объем информации, психологический климат в коллективе, взаимоотношения ребенка с педагогом и т.д. Поэтому в наших силах на уровне образовательного учреждения создать условия для сохранения здоровья ребенка.

Выводы и рекомендации:

1. Учет психофизиологических, возрастных особенностей развития ребенка при организации образовательного процесса. У каждого из педагогов должна быть прекрасная ориентация в области коммуникативных, эмоциональных, интеллектуальных, ценностных,

поведенческих характеристик детей того возраста, с которыми они работают. Для этого, конечно, необходимо непрерывное самообразование и посещение семинаров, курсов, освещающих эти вопросы и проблемы.

2. Осознание каждым педагогом и методистом взаимосвязи экологии и валеологии, и учет этой взаимосвязи в образовательном процессе. Использование взаимодополняющих, разнообразных форм и методов: походы и экскурсии, игры, тематические библиотечные выставки, встречи с интересными людьми и др.

3. Анализ всех факторов, влияющих на здоровье ребенка в каждом образовательном учреждении. В качестве матрицы для сбора и анализа данных может быть предложена следующая таблица:

№ п/п	Тип фактора	Фактор. Пример:	Особенности влияния	Характер влияния	Формы работы по здоровью и сбережению
1.	Материально-технические	1. Отапливаемость помещения 2. Освещенность ...	1. Низкие температуры приводят к ослаблению организма, а затем к заболеваниям простудного характера	Негативный (-)	...
2.	Психолого-педагогические	1. Психологический климат в группе 2.	1....
3.					
...					
18.					

По результатам анализа данных, собранных в подобной таблице можно составить план-конспект деятельности по устранению негативно-действующих на здоровье детей факторов.