

использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья студентов.

Библиографический список

1. Е 25 Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-н/Д: Феникс, 2003. – 384 с.
2. Основы методики самостоятельных занятий физической упражнени-ями [Электронный ресурс] Режим доступа: https://www.intuit.ru/studies/higher_education/3406/courses/656/lecture/16075 (Дата обращения 23.10.2017)
3. Иванов Г.И. Основы методики самостоятельных занятий физически-ми упражнениями. Режим доступа: sport.pu.ru/t6.htm

Аликина Э.В., Комлева С.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

УКРЕПЛЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ЧАСТНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ЦЕНТРАХ

Аннотация. Современные частные образовательные центры занимают нишу дополнительного образования детей, подростков, молодежи, взрослых в самых разных областях знаний. В статье рассматриваются вопросы сохранения и укрепления психоэмоционального здоровья тех, кто посещает занятия на регулярной основе.

Ключевые слова: психологическое здоровье, эмоциональное здоровье, частный образовательный центр.

Современный рынок образовательных услуг предлагает достаточно широкий спектр программ обучения не только для детей, но и для взрослых. Обучаться чему-либо возможно практически с первого года и на протяжении всей жизни без возрастных ограничений. Уже никого не удивляют малыши в подгузниках на занятиях в группах развития, а также люди третьего возраста, осваивающие языки, живопись, танцы, информатику и многие другие практические и теоретические направления.

Рынок чутко отзывается на запросы населения, в частных образовательных центрах создаются условия для комфортного обучения. Однако педагоги частных образовательных центров наблюдают определенные сложно-

сти у занимающихся не столько в освоении программы, сколько по причинам, связанным с психоэмоциональным напряжением.

Если на занятиях дети младшего дошкольного возраста, то основной эмоциональной проблемой становится разлука с мамой или папой на время занятия. Взрослые люди могут не придавать этому значения, в их глазах ничего страшного за час занятия не происходит. А для ребенка еще одна разлука в день (первая была утром в дошкольном образовательном учреждении) с любимым взрослым – это настоящий стресс. У маленьких детей еще не сформировано чувство времени, они испытывают одинаковую тревогу при расставании что на 15 минут, что на 8 часов. Педагогу следует внимательно относиться к проявлению тревожности у детей, стараться поддерживать позитивный эмоциональный фон в самом начале занятия. Немаловажно для малышей и соблюдение ритуалов, когда действия повторяются из занятия в занятие, ребенок чувствует себя в привычной обстановке, тревожится значительно меньше. В некоторых случаях преодолеть стрессовое состояние у ребенка не удастся, малыш рыдает, отказывается входить в помещение для занятий, замыкается, не идет на контакт. В таких непростых ситуациях педагогу и родителю следует внимательно оценить необходимость образовательной программы именно в этот период. Иногда стоит отложить занятия, чтобы через несколько месяцев к ним вернуться уже без стресса, так как дети растут и их нервная система крепнет.

Детей школьного возраста на дополнительные занятия в образовательном центре реагируют адекватно, как правило, идут на занятия с интересом и желанием. И все же педагоги центра отмечают у школьников психоэмоциональное напряжение на занятиях. Причины такого напряжения чаще всего из-за высокой нагрузки на школьника. Ответственный ребенок стремится все и везде успеть, у него есть желание выполнить задания качественно, возникает перегрузка, в работе встречаются ошибки, ребенок нервничает. У ребенка с низкой мотивацией к учебной деятельности возникают проблемы когнитивного характера, он слабее усваивает материал, чем мог бы, и от этого нервничает. В период школьных аттестационных мероприятий, ВПР, ОГЭ, ЕГЭ, предметных олимпиад нервное напряжение школьника может достигать такого высокого уровня, что требуется помощь специалиста-психолога или медицинская поддержка. Родителям и педагогу следует адекватно оценивать ресурсы и возможности ребенка, регулировать частоту и интенсивность дополнительных занятий.

Взрослый человек, вступая в процесс обучения, может испытывать чувство тревоги из-за нависшей угрозы потерять компетентность в глазах окружающих, что заставляет человека воспринимать широкий круг объек-

тивно безопасных обстоятельств (например, участие в мастер-классе), как содержащих угрозу, побуждая реагировать на них состояниями тревоги, интенсивность которых не соответствует величине реальной опасности. Необходимо, чтобы взрослые обучаемые становились соавторами процесса собственного обучения, находились в состоянии эмоционального комфорта.

Начиная обучаться новому навыку, взрослые строят относительно обучения определенные ожидания, связывая полученные знания со своим опытом, они сознательно начинают приобретать новые навыки или улучшать старые, формируя более эффективные стратегии поведения, сравнивая с ожиданием. Если ожидания оправдываются, то на эмоциональном подъеме новые стратегии начинают активно использоваться в профессиональном и других контекстах. Иногда, в случае отсутствия постоянной обучающей среды или возможностей использования полученных навыков, возникает процесс регрессии. Кажется, что новым способом результат достигается гораздо медленнее. Барьер преодоления - это критический период регресса, уровень сознательной некомпетентности, потому что в этот момент часто опускаются руки и вероятность сдаться велика. Тогда они возвращаются к старой стратегии, первоначальной компетенции, дающей хоть какой-то результат, не пытаясь продвинуться дальше.

Кроме того, взрослые люди стремятся активно участвовать в обучении, привносят в обучающие ситуации собственный опыт и свои жизненные ценности, стараются соотнести обучающую ситуацию со своими целями и задачами. Взрослые осваивают новые знания и навыки с разной скоростью, поэтому при работе с ними требуется особое внимание уделять индивидуализации обучения, повышать самооценку и чувство собственного достоинства каждого человека.

В то же время, многие взрослые люди действительно испытывают трудности с обучением. В большинстве случаев это связано с неготовностью к изменениям и с психологическими причинами: беспокойством о своем авторитете, боязнью выглядеть некомпетентными в глазах окружающих, несоответствием собственного образа «солидного человека» традиционно понимаемой роли ученика. Сегодня сложность обучения взрослых усугубляется еще и тем, что они испытали на себе воздействие старой педагогической парадигмы, со всеми присущими ей недостатками, такими как: догматический тип обучения, лекционная форма проведения занятий, отрыв обучения от жизни, преобладание технократического мышления, ориентация на усвоение готовых знаний.

Взрослый обучающийся на начальной стадии обучения может испытывать чувство тревоги и чувство тоски, как это не парадоксально звучит, на

уровне трехлетнего ребенка. Чувство тревоги – это ощущение нависшей угрозы. В основе его лежит страх кого-либо (или что-либо) потерять, другими словами – неудовлетворенные потребности сохранения. Чувство тоски отличается от чувства тревоги тем, что возникает из-за отсутствия удач, другими словами – неудовлетворенных потребностей развития. В том числе – развития знаний и способностей как средства для удовлетворения других потребностей.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и научиться разбивать большие задачи на более мелкие. Для людей с низким уровнем тревожности, наоборот, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, формирование чувства ответственности в решении тех или иных задач. В основе поведения человека находится «рефлекс цели» – стремление достигнуть намеченного результата. Для этого нужна постоянная собственная психологическая установка: не останавливаться на достигнутом, не бояться трудностей и уважать, оценивать полученные знания и умения с позиций достижения цели.

В дополнительном обучении в частном образовательном центре задача педагога – организовать учебный процесс так, чтобы занимающиеся становились соавторами процесса собственного обучения, находились в состоянии эмоционального комфорта. Основой организации процесса обучения в связи с этим становится учебное взаимодействие, преследующее индивидуальные, конкретные и достижимые цели обучения каждого занимающегося, что положительно влияет на психоэмоциональное здоровье.

Библиографический список

1. Образование взрослых: опыт и проблемы/ Под ред. С.Г. Вершловского. - СПб., 2002. – 165 с.
2. Шендрик И.Г. Образовательное пространство субъекта и его проектирование. – М.: АПК и ПРО, 2003. – 156 с.
3. Whitworth Laura, Kimsey-House Karen, Kimsey-House Henry, Sandahl Phillip. Co-Active Coaching. - Davies-Black, 2008. – 336 p.