Педагогические науки

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ: ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ НАВЫКАМ ОСОЗНАННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПРОИЗВОЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Белозерцева И.Н., Лялина И.Ю.
Институт повышения квалификации работников образования,
Отдел образования Шелеховской администрации,
Муниципальное образовательное учреждение Начальная школа №14,
Иркутск - Шелехов

«…Учить с детства, как пользоваться своим собственным мозгом, прививать навыки управления своим состоянием, самочувствием, мышлением. … учить использованию внутреннего резерва психики, согласованной работе сознания и подсознания…»
Х. Линдеман.

Социально-экономическая нестабильность ряда субъектов Российской Федерации и связанное с ней разрушение единой системы медицинской профилактики поставили население страны перед фактом необходимости собственной инициативы в формировании, сохранении и укреплении индивидуального здоровья.

Особенно остро эта проблема коснулась детей в дошкольном и школьном образовании. Кризис отечественного образования, вызванный бесконечными реформами образовательного процесса, бессистемным пересмотром содержания образования и образовательных технологий, несмотря на поспешные попытки внести изменения в санитарные правила и нормы, привел к непрерывному увеличению заболеваемости и снижению уровня здоровья детей.

Наиболее выраженное ухудшение состояния их здоровья было обнаружено на двух критических этапах онтогенеза - при поступлении в школу и при переходе к предметному обучению.

Кризис здравоохранения потребовал новых подходов к обеспечению здоровья детей и подростков не только силами медицинских работников, но и педагогов, детей и их родителей. Вместо охраны и сохранения здоровья на первое место было выдвинуто требование формирования здоровья. При этом актуализировалась проблема осознанной саморегуляции произвольной активности самого ребенка.

Эта проблема является одной из наиболее глобальных и фундаментальных проблем общей психологии. Ее исследованию посвящено большое количество работ как у нас в стране, так и за рубежом.

Целостный подход к изучению осознанной саморегуляции был заложен работами О.А. Конопкина /1980-2003г./. Стилевые особенности саморегуляции деятельности рассматривались в работах О.А. Конопкина и В.И. Моросановой /1989/. Особенности регуляции деятельности и формирование активной личности в школьном возрасте освещены в работах А.К. Осницкого /1986; 1991/ и Н.О. Сипачевой /1993/. Н.В.Круглов раскрыл особенности саморегуляции учебной деятельности в подростковом возрасте /1994/. Проблеме эмоциональной саморегуляции ребенка посвящены фундаментальные исследования К. Изарда /1980/, Н.Ф. Суворова, В.Ф. Михеева /1986/, Е.И. Поповой и др. /1996/. Связь механизмов регуляции (в т.ч. сознательной) организма/личности с ресурсами здоровья представлена в работах Е.Н. Дзятковской /1998/:

Не смотря на широкий круг исследований, посвященных данной проблеме, мы не обнаружили работ, направленных на сохранение здоровья ребенка через обучение его навыкам осознанной саморегуляции произвольной активности с учетом состояния здоровья в условиях начальной школы полного дня, за исключением имеющегося положительного опыта научной творческой группы сотрудников кафедры охраны здоровья ИПКРО, Института педиатрии и педагогов гимназии №2 г. Иркутска по разработке медико-психолого-педагогических технологий обучения ребенка навыкам саморегуляции в УВП с учетом состояния их здоровья, одним из результатов которого и была авторская программа “Обучаем ребенка саморегуляции”.

Между тем, по данным исследований, проведенных сотрудниками НИИ педиатрии и репродукции человека НЦ МЭ ВСНЦ СО РАМН совместно с кафедрой охраны здоровья и эколого-психологической безопасности УВП ИПКРО, процесс обучения и воспитания детей Иркутска и Иркутской области повышает риск психогений и соматизаций.

Так например, по данным углубленного медицинского обследования, проведенного узкими специалистами высшей квалификационной категории Института педиатрии и репродукции человека у 56% первоклассников была зарегистрирована органическая и неврологическая патология, у 50% диагностировались нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, у 30% зарегестирован обширный кариес, 38% детей жаловались на постоянные головные боли, боли в животе и конечностях. Электроэнцефалографическое исследование биоэлектрической картины головного мозга установило соответствие физиологической возростной норме только у 8 из 68 обследованных детей. У половины обследованных первоклассников к концу учебного года было выявлено резкое умственное утомление.

Вследствие гиподинамии и несовершенства регуляторных механизмов у младших школьников течение адаптации к учебной нагрузке оказывается настолько трудным, что в конце учебного года выявляется неэкономичный тип реагирования сердечно-сосудистой системы и напряжение функционирования симпато-адреналовой системы. У детей возраста 9-12 лет наряду с выраженным хроническим утомлением был выявлен сдвиг липидного спектра крови, имеющий атеросклеротическую направленность.

Напряжение и перенапряжение высшей нервной деятельности и систем вегетативного обеспечения вследствие чрезмерной суммарной учебной нагрузки сопровождается резко выраженным утомлением, при котором даже увеличение доли двигательной активности не дает оздоровительного эффекта.

Было показано, что одним из определяющих факторов нездоровья детей является неоптимальность

регуляторных систем их организма/личности.

В группе риска оказалось в общей сложности 76% обследованных детей: 25% - по психосоматическим нарушениям, 25% - по невротизации, 26% - по астенизации. / Е.Н.Дзятковская, В.В. Долгих, И.Н. Белозерцева, Е.В. Осипова, В. И. Мехнович, Н.В. Королева, С.И. Немова и др./.

Решение проблемы сохранения и укрепления здоровья детей мы видели в использовании направленной коррекции механизмов регуляции организма/личности через обучение детей навыкам осознанной саморегуляции и рациональной работе с информацией уже на этапах начального школьного обучения с учетом состояния их здоровья.

Однако анализ многочисленных традиционных учебных программ для начальной школы показал, что ни одна из них не предусматривала специального обучения ребенка навыкам осознанной саморегуляции произвольной активности с учетом индивидуальных особенностей состояния его здоровья, психического развития, наличия психонейросоматических патологий.

Стала очевидной необходимость проведения исследования, в котором каждый ребенок становился активным субъектом собственного оздоровления через научение его навыкам саморегуляции с целью сознательного регулирования вокруг себя параметров информационной среды и собственной психической деятельности.

Мы полагали, что если оптимальность механизмов саморегуляции является основой физического, соматического, психического и духовного здоровья, то направленная коррекция этих механизмов через обучение детей осознанной саморегуляции произвольной активности будет способствовать сохранению их здоровья, т.к. информационный обмен ребенка со средой является, по Л.С. Выготскому, определяющим его психо- и морфосистемогенез.

Общую концептуальную основу исследования составили идеи

- психосоматической медицины, заложенные И.П. Павловым, И.М. Сеченовым, Г.А. Захарьиным, М.Я. Мудровым, П.Б. Ганнушкиным, З. Фрейдом, Х.Г. Ходосом, школой Л.С. Выготского - А.Н. Леонтьева - Б.В. Зейгарник;

- великих гуманистов прошлого и современности (К. Роджерса, Я.А. Коменского, Ж.Ж. Руссо, И.Г. Песталоцци, Дистервега, Ушинского, Лесгафта) о заложенном изначально в каждом ребенке стремлении к развитию, саморегуляции и самоактуализации;

Формирование у ребенка полноценной функциональной структуры процессов осознанной саморегуляции произвольной активности явилось специальной психолого-педагогической задачей, которая и решалась в качестве таковой в разных видах доступной ребенку произвольной активности, на разных этапах его психического развития, при разных формах психолого-педагогического взаимодействия взрослого и ребенка.

В ходе исследования было изучено влияние обучения ребенка осознанной саморегуляции на уровень его развития и состояние нервно-психического и психосоматического здоровья в условиях начальной школы полного дня. В динамике отслежены особенности функционирования регуляторных систем у детей экспериментального и контрольного классов с учетом их полового диморфизма. Осуществлена направленная коррекция неоптимальных стилей регуляции и разработан комплекс профилактических мероприятий, предупреждающих их формирование.

Разработана общеобразовательная программа с 1-го по 4-ый класс «Обучаем ребенка саморегуляции», предполагающая сквозное внедрение ее элементов во все учебные дисциплины. Методология системы занятий базировалась на междисциплинарном медико-физиологическом и психолого-педагогическом подходе.

Занятия имели не только развивающую, но и коррекционную направленность. Они направлены на подготовку детей к освоению учебных навыков путем совершенствования своих возможностей в видении, слушании, осязании, чувствовании, понимании, осознанном использовании каналов восприятия, моторных возможностей путем освоения приемов саморегуляции на уровне тела, пространства, времени.

Основными принципами реализации программы «Обучаем ребенка саморегуляции» стали:

1. Принцип самодеятельности, саморегуляции ребенка.
2. Принцип единства диагностики (самодиагностики), профилактики и реабилитации.
3. Принцип системности.
4. Принцип расширения поля разнообразия.
5. Принцип природосообразности информационной и учебной среды.
6. Принцип регуляции противоречий «индивид - биосоциальная среда», «внутреннее – внешнее», «биологическое – социальное».

Задачами, решаемыми в ходе реализации программы явились:

1. формирование у детей системы знаний об основных закономерностях взаимодействия организма со средой, путях сохранения здоровья через саморегуляцию своей деятельности;

2. научение способам исследования индивидуальных особенностей саморегуляции, когнитивная осведомленность детей;

3. формирование навыков управления психоэмоциональным состоянием, когнитивной деятельностью, психосоциальными взаимодействиями; произвольная регуляция на уровне тела, пространства, времени

4. научение индивидуальным рациональным способам восприятия, кодирования, обработки, преобразования и воспроизведения информации.

Приведем кратко содержание программы: Раздел 1. Развитие школьно-значимых психофизиологических функций. Цель. Обучение ребенка основам психофизиологических знаний, умений и навыков саморегуляции.

Задачи: Определение перцептивного профиля, психомоторной асимметрии. Интеграция деятельности правого и левого полушарий мозга. Совершенствование работы анализаторов. Координация анализаторных систем, движения, восприятия тела, пространства и времени. Развитие артикуляционного аппарата и фонематического восприятия.

Раздел 2. Развитие основ произвольной психической регуляции. Цель: развитие предпосылок произвольной регуляции и самоконтроля в эмоциональной сфере, сфере общения, и в поведении. Задачи: определение эмоциональной чувствительности (стиля эмоциональной регуляции), эмоционального фона ребенка. Выявление источника эмоциональных переживаний. Научение ребенка способам отреагирования, управления своим эмоциональным состоянием. Оценка состояния стресс-лимитирующих механизмов мотивационно - волевого уровня регуляции. Самокоррекция нерациональных стилей регуляции. Оценка сформированности стресс-лимитирующих механизмов на социально - коммуникативном уровне. Научение ребенка способам гармонизации нерационального профиля регуляции.

Раздел 3. Развитие основ регуляции познавательной деятельностью. Цель: обучение ребенка навыкам саморегуляции в учебно - информационном пространстве. Задачи: определение репрезентативной системы восприятия и переработки информации каждого ребенка, выявление стратегии мышления: визуальная - аудиальная - тактильно-кинестетическая. Изменение неэффективных стратегий. Обучение эффективным стратегиям регуляции познавательной деятельностью.

Как показали первые результаты работы по данной программе, обучение ребенка саморегуляции через самопознание, самооценку, самоконтроль, самопрограммирование и самосовершенствование позволило осуществлять немедикаментозную профилактику психических перегрузок детей, существенно снизить напряжение адаптации к информационной, техногенной, социальной и природной среде, сформировать у них систему эмоциональной психогигиены, повысить психическую активность, сохранить здоровье детей, оптимизировать готовность их организма/личности к обучению в школе.

Более того, активное вовлечение ребенка в процесс собственного «образова**Я**ния» позволил максимально раскрыть и развить его субъектные и личностные качества, активизировать деятельностные начала, его индивидуально своеобразный творческий потенциал.

Выпускник начальной школы, обученный навыкам осознанной саморегуляции произвольной активности характеризовался:

- Сформированностью системы знаний об основных закономерностях взаимодействия своего организма с окружающей средой, навыков сохранения здоровья через саморегуляцию своей произвольной активности и деятельности;
- Когнитивной осведомленностью о способах исследования и индивидуальных стилях регуляции своего организма/личности;
- Сформированностью навыков управления своим психоэмоциональным состоянием, когнитивной деятельностью, психосоциальными взаимодействиями; произвольной регуляцией на уровне тела, пространства, времени;
- Владением навыками оздоровительной саморегуляции.
- Владением индивидуальными рациональными способами восприятия, кодирования, обработки, преобразования и воспроизведения информации.
- Сознательным регулированием вокруг себя параметров информационной техногенной, социальной, природной среды и собственной психической деятельности.
- Максимальной продуктивностью социально значимых качеств, деятельностных начал, индивидуально своеобразного творческого потенциала.
- Способностью к самоопределению и саморазвитию как результату формирования полноценной функциональной структуры процессов психической регуляции.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белозерцева И.Н. Обучаем ребенка саморегуляции.- Иркутск: Сантай, 2001.- 60 с.
2. Дзятковская Е.Н. Комплексная диагностика индивидуальных стилей регуляции - Иркутск, 1998.
3. Конопкин А.О. Психическая саморегуляция произвольной активности человека.// Вопр. псих.- 1995.-№1,
4. Конопкин О.А. Функциональная структура саморегуляции деятельности и поведения // Психология личности в социалистическом обществе: активность и развитие личности. М., 1989.
5. Моросанова В.И. Стилевые особенности саморегуляции личности // Вопр. психол. 1991. N1.
6. Миславский Ю.А. Саморегуляция и творческая активность личности //Вопр. Психол.-1988.-№1.
7. Осницкий А.К. Саморегуляция деятельности школьника и формирование активной личности. - М., 1986.
8. Сипачев Н.О. Особенности развития анализа условий программирования и коррекции в процессах произвольной саморегуляции у младших школьников // Особенности произвольной регуляции деятельности в школьном возрасте. Деп. в ОЦНИ "Школа и педагогика". 136-93 от 27.09.93.

ЭЛЕКТРОЭНЦЕФАЛОГРАФИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Волкова Н.И., Уразаев К.Ф.
Стерлитамакская государственная педагогическая академия, Стерлитамак

Проблема неуспеваемости определенной части учащихся начальной массовой общеобразовательной школы давно привлекает к себе внимание педагогов, психологов, медиков и социологов. Определенная группа детей, которые не могут быть отнесены к умственно отсталым, так как в пределах имеющихся знаний они обнаруживали достаточную способность к обобщению, обычно относят к особой категории детей с задержкой психического развития (ЗПР).

М.С. Певзнер и Т.А. Власовой (1973) было обращено внимание на роль эмоционального развития в формировании личности ребенка с ЗПР, а также на значение нейродинамических расстройств (астенических и церебрастенических состояний). Со-