

Список использованных источников

1. Гурова, Р.Г. Современная молодежь: социальные ценности и нравственные ориентиры / Р.Г. Гурова // Педагогика. – 2000. – № 10. – с. 32-38.
2. Дьяченко, М.И. Психология высшей школы / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. – Минск: Тесей, 2003. – 352 с.
3. Кочетов, А.И. Как заниматься самовоспитанием / А.И. Кочетов. – Минск: Вышэйшая школа, 1986. – 256 с.
4. Карнеги, Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей / Д. Карнеги. – М.: Прогресс, 1989. – 192 с.
5. Лупьян, Я.А. Барьеры общения, конфликты, стресс / Я.А. Лупьян. – Минск: Вышэйшая школа, 1986. – 206 с.
6. Рубинштейн, С.Л. Принципы и пути развития психологии / С.Л. Рубинштейн. – М.: Академиздат, 1959. – 354 с.

УДК 378.1.03

**СОЧЕТАНИЕ ТРЕНИНГОВЫХ ФОРМ РАБОТЫ С
ПРИНЦИПАМИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КУРАТОРА ПЕРВОГО КУРСА**

Е.Н. Климова

УО «МoГУ им. А.А. Кулешова», г. Могилев, Республика Беларусь

Успешная адаптация первокурсников к обучению в ВУЗе – приоритетная задача работы не только куратора академической группы, но и всего педагогического коллектива учебного заведения. Сам куратор становится для студентов неким образцом, эталоном культуры, этики, такта, лидерства. В связи с этим, обоснованными будут требования, к личности куратора. Он должен иметь высокий уровень коммуникативных навыков, обладать лидерскими способностями, иметь навыки саморегуляции, обладать обширным запасом психолого-педагогических знаний, в том числе в области здоровьесберегающих технологий.

Сама проблема адаптации тесно связана с проблемами здоровья. Здоровье нации – одно из приоритетных направлений социальной политики Республики Беларусь. По формулировке ВОЗ, здоровье – свойство человека, заключающееся в способности выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде с перегрузками и без потерь, при условии отсутствия болезней и дефектов [2].

Здоровье состоит из нескольких компонентов:

Соматическое – текущее состояние органов и систем организма человека. Любое соматическое нарушение, так или иначе, связано с изменениями в психическом состоянии человека. В одних случаях психическое состояние становится причиной болезни, а в других – физические недуги вызывают психические переживания.

Физическое – уровень роста и развития органов и систем организма.

Психическое – состояние психической сферы, душевного комфорта.

Нравственное – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности [2].

Человека можно назвать здоровым, если он:

- в физическом плане – умеет преодолевать усталость, его здоровье позволяет ему действовать в оптимальном режиме;
- в интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемость;
- в нравственном плане – честен, самокритичен, эмпатичен;
- в социальном плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

Для здоровья важно, какой образ жизни ведет человек. Образ жизни характеризуется особенностями повседневной жизни и охватывает трудовую деятельность индивида, быт, формы использования свободного времени, удовлетворение материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения. Взаимосвязь образа жизни и здоровья человека выражается в понятии здорового образа жизни. Оно включает образ мышления и стиль

поведения, основанные на биологических и морально-нравственных законах, и соответствующие исторически сложившимся национальным, духовным и культурным традициям общества [2]. Здоровый образ жизни влияет на профессиональную, общественную и бытовую жизнь человека, а также на его психическое и психологическое здоровье.

К ведущим признакам психического здоровья можно отнести: уважение к себе, умение переживать неудачи, независимость, заботу о других людях и качественные взаимоотношения с ними, эффективную борьбу со стрессом. Под психологическим здоровьем понимается состояние субъективного, внутреннего благополучия личности, обеспечивающее оптимальные возможности ее эффективного взаимодействия с окружающими объективными условиями, другими людьми и позволяющее ей свободно реализовывать свои индивидуальные и возрастно-психологические ресурсы [3]. Психологическое здоровье предполагает интерес к жизни, свободу мысли, инициативность, увлеченность, активность, самостоятельность, ответственность, способность к риску, веру в себя и уважение других, разборчивость в средствах достижения цели, способность к сильным чувствам и переживаниям, осознание своей индивидуальности, и позволяет быть более свободным в поведении и отношениях, ориентируясь не только на внешние, но и создавая внутренние нормы-ориентиры.

В литературе неоднократно указывалось то, что дезадаптация негативно влияет на здоровье: ухудшается общее соматическое состояние, сон, пропадает аппетит, обостряются хронические заболевания и др. Однако замечено, что в процессе адаптации первокурсники более подвержены влиянию извне, более внушаемы, зависимы. Учащаются случаи их асоциального поведения – студенты начинают курить, пробовать алкогольные напитки и даже, в особо неблагоприятной среде, – наркотики.

А потому первый курс обучения студентов должен быть в наибольшей степени насыщен разнообразными воспитательными мероприятиями, направленными на сплочение группы, обучение навыкам психологической регуляции, умению проявить себя и заявить о себе, навыкам здорового образа жизни.

Наиболее эффективно поставленные задачи могут решаться в рамках проведения серии тренинговых занятий с применением принципов здоровьесбережения. Именно в такой форме проводятся кураторские часы на первых курсах факультета педагогики и психологии детства Могилевского государственного университета имени А.А. Кулешова.

Из психологического тренинга данные занятия заимствуют форму расположения участников, принципы работы и построения занятий. Занятия проводятся один раз в две недели в рамках кураторского часа. Студенты располагаются в кругу. На занятии, в отличие от тренинга, присутствует вся академическая группа (в среднем это 23-25 человек). Присутствие всей группы объясняется решением задачи групповой сплоченности. Именно общаясь друг с другом, вступая в новые контакты, организуя случайные пары и тройки для работы, студенты способны познать своих однокурсников, найти единомышленников, друзей. На первом занятии студенты знакомятся с принципами работы в группе [1]:

1. «Здесь и теперь». Этот принцип заключается в том, что высказываются и анализируются эмоции, процессы, происходящие в группе в данный момент.
2. Искренность и открытость, т.е. ориентация на честную обратную связь.
3. Принцип Я. Основной упор на занятиях делается на самосознание, самоанализ и рефлекссию.
4. Активность, т.е. активное участие во всех заданиях является обязательным условием.
5. Конфиденциальность. Информация, полученная от участников, не должна выходить за пределы группы. Это создает атмосферу психологической безопасности и условия для самораскрытия.

Целесообразно на последующих занятиях данные принципы повторить.

Само тренинговое занятие имеет следующую структуру [1]:

1. Приветствие.
2. Опрос самочувствия (участники сразу погружаются в атмосферу «здесь и теперь», рефлексирова свое эмоциональное и физическое состояние, сообщая о своих мыслях и ожиданиях по отношению к предстоящему занятию, иногда рассказывая о снах, увиденных накануне).
3. Предложение ведущим темы занятия (иногда она может определяться не исходя из предварительных замыслов ведущего, а формулироваться в результате запросов, высказанных участниками группы во время предыдущего шага).

4. Притча, рассказываемая ведущим (она служит своеобразным эпиграфом к предстоящей работе и за счет своей метафоричности задает некоторую программу подсознанию участников).

5. Разминочные упражнения.

6. Основная (рабочая) часть (в ней упражнения пассивного характера перемежаются с подвижными играми – и те, и другие почти всегда заканчиваются обсуждением и рефлексией).

7. Подведение итогов занятия (высказывания участников по кругу о своем актуальном состоянии, осмысление проделанной работы, пожелания и предложения ведущему).

8. Резюмирование ведущего (по необходимости).

9. Прощание.

Как уже было отмечено, данные занятия строятся на принципах здоровьесбережения. Данный термин подразумевает использование здоровьесберегающих образовательных технологий в учебно-воспитательном процессе. Под здоровьесберегающими технологиями понимают психолого-педагогические образовательные технологии, направленные на обеспечение психогигиенических и психопрофилактических условий в трудовом или учебном коллективе [3]. Говоря о данных технологиях, основной упор делается не только на сохранение, но и на укрепление, развитие здоровья учащихся.

Выделяют следующие задачи здоровьесбережения в учебном учреждении:

1. Достижение единства состояния здоровья и успешности обучения.

2. Соответствие возможностей учащегося и предъявляемых к нему требований.

3. Формирование ценностного отношения к здоровью.

Здоровьесберегающие образовательные технологии строятся на следующих принципах [3]:

- аксиологическом (воспитание у учащегося личной системы ценностей);

- лично-ориентированном (создание атмосферы уважительного отношения к различным особенностям личности);

- гуманистическом (поддержка и защита студента – социальная, правовая, педагогическая, медико-психологическая);

- системном (вся воспитательная и учебная работа проходят по общей системе).

Естественно, что только внешнее воздействие на студентов по здоровьесбережению не принесет должного результата. Необходимо и внутреннее стремление к здоровому образу жизни. Тем более, как показывает анкетирование студентов, проведенное в Могилевском государственном университете им. А.А. Кулешова на тему «Отношение к здоровью», данное понятие не относится к приоритетным жизненным ценностям студенческой молодежи. В анкетировании приняло участие 485 человек. Определить, что такое здоровье, смогли 94 % респондентов. Среди них лишь 33 % смогли дать развернутое описание данного понятия. Остальные ограничились фразами: «это хорошо», «это отсутствие болезней», «это наше все».

Наряду с упорством и трудолюбием, 59 % респондентов достижение успехов в жизни связывают с хорошим здоровьем.

Проблему здорового образа жизни считают актуальной для студенческой среды 95 % опрошенных. Однако обосновать свой ответ смогли лишь 56 % процентов. Примеры их ответов:

- «Здоровый образ жизни – актуальная проблема для студенческой молодежи в связи с большим количеством курящих, злоупотребляющих алкоголь и подверженных стрессу студентов. Это негативно сказывается на процессе гармоничного развития и обучаемости»;

- «Считаю проблему актуальной, т.к. в молодежных субкультурах ЗОЖ непопулярен»;

- «Студентам характерны неправильное питание, постоянные стрессы и недосыпание, поэтому их надо учить и заставлять вести здоровый образ жизни».

Среди причин, которые мешают студентам достаточно и регулярно заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни чаще встречались следующие ответы: «в этом нет необходимости, т.к. я здоров(а)», «не хватает силы воли», «у меня нет на это времени».

Таким образом, задача формирования ценностного отношения студентов к своему здоровью, является одной из основных в деятельности куратора.

Приблизительная тематика кураторских часов первого курса выглядит следующим образом:

1. Знакомство.

2. Ты – студент, а это значит...

3. Мой мир.

4. Развитие навыков коммуникативности.

5. Умение сказать «нет».

6. Лидерские качества.
7. Преодоление конфликтов.
8. Психологическая готовность к сессии.
9. Навыки саморегуляции.
10. Здоровье – величайшая ценность.
11. Компьютерная и игровая зависимость.
12. Влюбленность и любовь.
13. Преодоление обид.
14. Мама, папа, я – крепкая семья.
15. Самопознание.
16. Жизненная перспектива.
17. Итоговое занятие.

Особое внимание на тренинговых занятиях уделяется формированию групповой сплоченности, формированию навыков саморегуляции, умению эффективно преодолевать конфликты, противостоять чужому влиянию, планировать свою жизнь, ценить, укреплять и сохранять свое здоровье.

Список использованных источников

1. Вачков, И. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебн. пос. / И. Вачков. – М.: Ось-89, 2008. – 256 с.
2. Психология здоровья: Уч.пос.для ВУЗов. / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб: Питер, 2006. – 607 с.
3. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2005. – 320 с.

УДК 159.922.6

СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

И.И. Прудникова

УО «ВГУ им. П.М. Машерова», г. Витебск, Республика Беларусь

В настоящее время в связи с социально-экономическим развитием общества расширяется спектр альтернатив выбора жизненной стратегии для современной молодежи. Каждый человек оказывается в ситуации поиска своего жизненного предназначения. Возникающие при этом затруднения могут либо препятствовать жизненному самоопределению человека, обуславливая кризис нереализованности, либо привести к усилению активности личности в достижениях жизненных целей.

Тем не менее, для подрастающего поколения, особенно юношеского возраста, актуальность проблемы определения смысложизненных ориентиров резко возрастает в связи с выбором жизненного пути, самоопределения. Этот период сензитивен для становления творческого авторства индивидуального способа жизни. В Республике Беларусь недостаточно проведено исследований по данному направлению.

Процесс самоопределения для современных юношей и девушек затруднен в силу того, что в обществе происходят трансформации различных сфер жизнедеятельности не только макросоциальных процессов, но и индивидуальной жизни людей. Современной молодежи приходится одновременно думать и о своем месте, роли в обществе и в мире в целом, и о конкретной собственной цели. Создается противоречивая картина социальной ситуации развития для подрастающего поколения.

В современных экспериментальных исследованиях имеются разнообразные статистические данные о построении жизненного пути молодежью с учетом собственных целей и ориентиров. Одни авторы констатируют позитивные результаты в данной области исследования, другие – негативные тенденции.

О.В. Шапошникова отмечает, что у 24, 3 % юношей и девушек фрустрировано стремление самореализации смысложизненных ориентаций [11, с.160]; большое количество испытуемых (52%) продемонстрировало противоречивость в оценках выбора жизненного пути. И. Э. Бекешкина, в исследованиях по динамике смыслоощущения жизни в юности, выявила самую низкую