

РАБОТА КУРАТОРА ГРУППЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТНОГО КОМПОНЕНТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Самусева Н.В.

Минск, УО «БГПУ им. М. Танка»

На сегодняшний день в вузы приходит молодежь с разной степенью отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни, а также с разным уровнем подготовленности к этому важному компоненту.

Критериями культуры здоровья личности являются потребность и способность человека повышать уровень своего физического и психического здоровья, физиологической и психологической защиты.

В этой связи отношение студентов 1-2 курсов к здоровью представляет значительный интерес и является одним из важных направлений воспитательной работы в вузе. Нами было проведено мини-исследование, с целью выяснить представления студенческой молодежи о здоровье, что они вкладывают в это понятие, какое место занимает здоровье в иерархии ценностей для них и что студенчество предлагает для того, чтобы учебный процесс в вузе носил здоровьесберегающий характер для студента, и преподавателя.

В исследовании, которое проводилось на трех факультетах БГПУ им. М. Танка (г. Минск), нам необходимо было выяснить, что понимают студенты под здоровьем согласно их социальным представлениям.

Проанализировав ответы студентов, можно выделить несколько значений, часто повторяющихся и определяющих понятие «здоровье». Четко выделяются 3 группы понятий.

Первая группа объединяет слова-стимулы, содержание которых можно интерпретировать как «адаптация, приспособленность», а в ответах студентов это звучит как «бесценный дар природы», «норма жизни», «внешность человека, которую не купишь за деньги», «образ жизни и состояние души» и др.

Вторая – «внутренняя согласованность», которая выражена фразами «жизнь человека без болезней», «когда все органы функционируют нормально», «когда ты чувствуешь себя превосходно», «когда человек не испытывает трудности в выполнении каждодневных дел», «способность организма переносить нагрузки», «гармоническое развитие», «смысл жизни», «когда ты энергичный на протяжении всего дня» и др.

Третья группа включала элементы «самореализации», характеризующие личностный рост, достижение и развитие: «здоровый человек это тот, кто обладает большими возможностями в этой жизни», «вести себя в соответствии со своим внутренним миром», «светлые мысли», «важный фактор для достижения цели» и др. Выделенные группы можно считать эталонными основаниями исследуемых социальных представлений о здоровье среди студенческой молодежи.

Обращают на себя внимание сведения о том, что делают студенты для сохранения своего здоровья. Так 48% студентов занимаются спортом, совершают вечерние прогулки, соблюдают необходимую гигиену; 21% - регулярно стараются употреблять витамины и фрукты, 19% - работают над своим внутренним миром; 36% - стараются избегать вредных привычек (курения, употребления спиртного и др.); 77% - своевременно лечатся; 18% - занимаются аутотренингом. Интересны ответы студентов, которые для здоровья создают себе и другим хорошее настроение, не расстраиваются по пустякам, избегают стрессов.

Несмотря на первый взгляд впечатляющие проценты положительного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, все же кураторам студенческих групп необходимо включать в планы воспитательной работы мероприятия по этому важному направлению для закрепления имеющихся знаний и приобретению новых, действенных.

Куратор студенческой группы может использовать многие приемы и методы формирования деятельностного компонента здорового образа жизни соответственно компонентам здоровья.

Методика формирования здорового образа жизни включает когнитивный, содержательный и деятельностный компоненты.

Когнитивный компонент предполагает расширение информации, касающейся основ физического, психического, социального здоровья и самосовершенствования личности.

Содержательный компонент направлен на формирование ценностного отношения к эмоции радости и универсальному чувству любви как условиям полноценного бытия человека; развитие умений эмоциональной саморегуляции: преодоление тревожности, чувства одиночества, неуверенности, раздражительности; формирование опыта создания позитивных межличностных отношений в студенческом коллективе: умение видеть положительное в окружающих, уважение к достоинству каждого, сопереживание успехам другого.

Деятельностный компонент предполагает формирование личного опыта первокурсников, включающий ретроспективный анализ созидающих и разрушающих аспектов личного образа жизни, совместный анализ смысложизненных ценностей, целесообразную позицию по отношению к своему здоровью, пропаганду элементов ЗОЖ среди однокурсников.

Условиями эффективности формирования деятельностного компонента выступает включение первокурсников в ценностно-поисковую деятельность, в самодиагностику личного уровня готовности к ЗОЖ, оценивание состояний эмоционального климата внутри коллектива, наличие организации коллективных дел, обогащающих студентов опытом радости.

Формами и методами формирования исследуемого компонента являются: «часы откровения», диспуты, круглые столы, мини-сочинения, проектирование развития умений эмоциональной саморегуляции, умения видеть положительное в несимпатичном тебе человеке, умение конструктивно разрешать конфликтные ситуации, осуществлять принятие решений на основе нравственных ценностей. Занятия (кураторские часы) разрабатываются самостоятельно или могут быть использованы предложенные М.Р. Битяновой, И.В. Дубровиной, С.С. Кашлевым, Л.И. Маленковой, Н.Е. Щурковой и другими авторами интерактивные игры, методы, тренинги и технологии.

Для организации рефлексивной деятельности студентов, а также оценки эмоционального состояния и результативности проведенной работы, в конце занятий проводятся анкеты, цветописть, интерактивные игры «Острова», «Рефлексивная мишень», «Посади сад» и др., а также самоотчеты участников в виде мини-сочинений, ассоциативных цепочек и др.[1].

В помощь куратору можно предложить методические рекомендации по группировке здоровьесберегающих методов и приемов соответственно компонентам здоровья, что позволит решать задачи их позитивного развития[2].

1. Физическое здоровье:

- знать особенности состояния физического здоровья студентов своей группы;
- поощрять участие студентов в спортивных секциях, соревнованиях, занятиях в тренажерных залах, массовых спортивных соревнованиях;
- для соблюдения санитарно-гигиенических норм практиковать частое проветривание аудитории и проведение перерывов между занятиями вне аудитории;
- рекомендовать студентам с отклонениями в физическом здоровье (зрение, слух, сколиоз) занимать на занятиях передние места.

2. Когнитивное здоровье:

- включать информационно-рекламный компонент спортивного содержания в воспитательные мероприятия;
- системно рассматривать проблемы человека и его здоровья в современном мире;
- на кураторских часах использовать решение творческих задач и проблемных ситуаций, направленных на развитие позитивного мышления;

- включать студентов в исследовательскую деятельность по проблемам здоровьесбережения.

3. Эмоциональное здоровье:

- создавать благоприятный эмоциональный микроклимат в группе посредством психологических игр, тренинговых упражнений и заданий;
- учитывать в воспитательной работе результаты диагностики развития эмоциональной сферы студентов (чувства тревожности, неумения выступать перед аудиторией, страха перед экзаменами и др.);
- показывать примеры в воспитательной работе, как использовать чувство юмора в сложных и критических жизненных ситуациях;
- обучать студентов релаксационным приемам в повседневной жизни;
- периодически осуществлять студентами оценку своего настроения, эмоций и чувств по окончании воспитательных дел и мероприятий.

4. Духовно-нравственное здоровье:

- в содержании воспитательных мероприятий ориентироваться на целостное развитие человека, его здоровья, установку на акмеологическую и жизнеутверждающую позицию студента;
- включать в воспитательную работу проблемные ситуации, мотивирующие чувство ответственности за свое здоровье и осознание феномена здоровья как ценности;
- обсуждать в контексте воспитательных дел жизненные проблемы, требующие нравственного выбора, духовной стойкости и мужества и др.

5. Личностное здоровье:

- составлять каждым студентом проектные программы здорового образа жизни на определенный период (каникулы, экзамены);
- включать в воспитательную работу куратора социально-психологические тренинги здоровьесберегающего и здоровьесозидающего характера, включение их отдельных элементов в урок;
- создавать, по возможности, на воспитательных мероприятиях ситуации успеха для каждого студента.

6. Социальное здоровье:

- учитывать результаты диагностики развития социальной сферы студентов (коммуникабельности, положения и социального статуса в группе);
- в воспитательных мероприятиях создавать куратором ситуации переключения социальных ролей студентов на роли учителя, организатора, лидера, исполнителя;
- информировать студентов о механизмах адаптации и самореализации в социуме как показателях здоровой личности и социальной зрелости.

7. Репродуктивное здоровье:

- формировать у студентов установку на сохранение своего здоровья как будущих родителей;
- проводить пропаганду здорового образа жизни и профилактику вредных привычек (алкоголизма, наркомании, табакокурения).

Совокупность названных методов, приемов, установок и подходов создает педагогическую основу проектирования здоровьесберегающих технологий воспитания в системе работы куратора группы. Набор методов и приемов изменяется в зависимости от курса студентов.

Учитывая вышесказанное можно констатировать, что культура здоровья студенческой молодежи является развивающимся личностным образованием и во многом зависит от деятельности по сохранению своего здоровья, отношения к здоровому образу жизни, то есть внимания со стороны личности к питанию, движению, закаливанию и гигиене.

Список литературы

1. Васильева, О.С., Филатов, Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2001. – 352 с.
2. Самусева, Н.В. Шаг за шагом к ЗОЖ / авт.-сост. Н.В. Самусева. – Минск: Красико-Принт, 2009. – 176 с.

УДК 159.923

**РАЦИОНАЛЬНОЕ МЫШЛЕНИЕ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

Сенькова М.А.,

Витебск, ВГУ им. П.М. Машерова,

Чеснокова О.И.,

Витебск, УО «ВГТУ»

Современный темп жизни предъявляет высокие требования к личности человека, его физическому и психологическому здоровью. В настоящее время здоровый образ жизни понимается не только как отказ от вредных привычек, соответствующая возрасту физическая активность, здоровое питание и гигиена. В это понятие включается также и психологическое здоровье как гармоничное развитие когнитивной, эмоциональной и поведенческой сторон личности, умение адекватно справляться с различными вызовами окружающей среды, строить гармоничные взаимоотношения и добиваться поставленных целей.

Можно говорить о том, что человек ставит перед собой две группы задач. Первая группа связана с необходимостью достижения успеха вовне: в профессиональной сфере, общественной жизни, межличностных отношениях. Тогда как вторая группа относится к внутреннему кругу задач и связана с обретением внутреннего спокойствия, ощущения удовлетворенности жизнью, умения жить «здесь и сейчас» и реализовывать свой личностный потенциал. Именно стремление человека к преобразованию и развитию собственной личности, раскрытию своих возможностей в учебе, работе, творчестве, межличностных отношениях объединяет эти две группы задач в единый процесс самоактуализации. Самоактуализация (от лат. *actualis* – действительный, настоящий) – стремление человека к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей. В качестве необходимого условия самоактуализации выступает сформированность поведенческой, эмоциональной и интеллектуальной сфер жизнедеятельности личности [1, с. 7]. Это выражается в спонтанном и гибком поведении, готовности к сотрудничеству с окружающими, эмоционально позитивном и доброжелательном отношении к себе и окружающим, внутренней открытости и готовности к восприятию новых знаний, а также в развитых навыках рационального мышления при отсутствии иррациональных установок. То есть можно с уверенностью говорить о том, что самоактуализация выступает как основа психологической составляющей здорового образа жизни.

В данной статье мы рассмотрим один из показателей когнитивной стороны самоактуализационного процесса – рациональное мышление. Рациональное мышление, в теории А. Эллиса, – это мышление человека, свободного от иррациональных установок в отношении себя, окружающих и мира в целом. Невротическое поведение складывается из иррациональности человеческого мышления, эмоций и поведения. Если человек сможет избавиться от собственных неадекватных представлений и требований, структурировать и рационализировать свое мышление, то он изменит и свои поведенческие паттерны, сможет вести более счастливую и свободную от неврозов жизнь [2, с. 259]. Таким образом, чтобы