

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Пермский государственный педагогический университет»

УЧИТЕЛЬ

**книга о профессоре
Израиле Ефремовиче
Шварце**

Пермь
Книжный Мир
2009

УДК 378.12
ББК 74.58
У 90

Составители:

Н. Г. Липкина, Л. А. Косолапова (часть I),
Б. М. Чарный, А. И. Санникова (часть II)

В книгу вошли воспоминания коллег, друзей и учеников доктора педагогических наук, профессора Пермского государственного педагогического института Израиля Ефремовича Шварца, а также несколько его научных трудов.

Печатается по решению редакционно-издательского
совета Пермского государственного педагогического
университета

ISBN 978-5-903861-06-4

© Авторы, текст, 2009
© ГОУ ВПО «Пермский государственный
педагогический университет»,
составление, 2009
© «Книжный мир», оформление, 2009

И. Е. Шварц

ПСИХОГИГИЕНА В ШКОЛЕ

Учебное пособие

Под научной редакцией д-ра пед. наук, профессора,
проректора по учебной работе ПГПУ А. И. Санниковой,
канд. пед. наук, доцента, зав. кафедрой НОУШ ПГПУ Б. М. Чарного

ВВЕДЕНИЕ

Дальнейшее совершенствование профессиональной подготовки учителя требует решения ряда проблем, среди которых существенное место занимает ознакомление студентов педвузов с теорией и практикой психогигиены в условиях школы.

Психогигиена как область человеческих знаний может рассматриваться в плане физиологии, медицины, психологии, педагогики. Данный спецкурс знакомит студентов педвуза с педагогическим аспектом психогигиены. В состав профессиональных обязанностей педагога входит умение характеризовать психическое состояние школьников. Учителю постоянно приходится контролировать интеллектуальное и эмоциональное напряжение учащихся. Он должен вооружить своих питомцев приемами самоуправления психическим состоянием.

Изучение курса «Психогигиена в школе» окажет помощь будущему учителю в решении именно этих задач.

Целевая направленность психогигиенической работы состоит в том, чтобы способствовать такой организации воспитательного процесса, при которой психологический климат школы обеспечивал бы ребенку хорошее настроение, постоянный творческий поиск, увлеченность всеми учебными и внеучебными занятиями.

Характерная особенность самочувствия школьника, его настроения состоит в том, что именно в этой области в наибольшей степени выражается связь рационального и эмоционального, осознаваемого и неосознаваемого. Будущий педагог должен научиться управлять психическим состоянием школьника. Поэтому в соответствующих

темах данного спецкурса, наряду с другими средствами, раскрывается техника аутогенной тренировки, позволяющая на сниженном уровне сознания корректировать психическое состояние и настроение учащихся. Оптимизация психического состояния, в свою очередь, способствует совершенствованию отношений школьника с окружающей средой.

В целом спецкурс знакомит будущих учителей с общими основами школьной психогигиены, педагогическими приемами психогигиенической работы.

Содержание спецкурса рассчитано не только на усвоение теоретического материала проблем психогигиены школьника, но и на овладение практическими умениями, необходимыми для внедрения службы психогигиены в школе.

Поэтому в заключительной части глав предлагаются, помимо вопросов, и практические задания. Исходя из того, что студенты включены в непрерывную педагогическую практику, задания предполагают выполнение соответствующей работы в «своей» школе.

Автор выражает признательность своим коллегам, чьи исследования и опытная проверка в педагогической практике отдельных тем помогли в создании данного пособия.

Глава I.

ЗАДАЧИ И ПРИНЦИПЫ ПСИХОГИГИЕНЫ В ШКОЛЕ

Формирование у молодежи оптимизма, уверенности и своих сил, бодрости, хорошего настроения и некоторых других нравственных качеств органично входит и состав педагогических задач, осуществляемых школой.

Социалистический строй является самой благоприятной базой для воспитания оптимального психического состояния. Однако нельзя проходить мимо того, что научно-техническая революция, порождая социально-экономический прогресс общества, обуславливает и возрастание психических нагрузок на человека.

Учет этого фактора актуализирует значимость развивающейся в нашей стране теории и практики психогигиены.

В самом общем виде психогигиена – дисциплина, изучающая методы и условия сохранения и укрепления нервно-психического здоровья человека. Психогигиена как отрасль научных знаний и комплекс практических мероприятий сложилась на рубеже психиатрии, гигиены, психологии, педагогики и ряда других наук.

Исследованием и практическим внедрением психогигиены в жизнь в основном занимаются невропатологи и психиатры. Они, естественно, основное внимание уделяют клиническим методам воздействия. Однако в границах самой психогигиены есть немало вопросов, которые призвана решать не столько медицина, сколько психология и педагогика.

Профилактика психических аномалий у детей и подростков обеспечивает развитие здоровой психики будущих взрослых людей. Вопросы организации жизни школьников, их эмоциональной и интеллектуальной нагрузки практически решаются учителями.

В. М. Банщиков и В. Л. Леви в статье «Современные задачи психогигиены и психопрофилактики» указывают: «Система психогигиенических мер, учитывающая закономерности психического развития ребенка и психологические особенности, еще не разработана, однако уже сейчас необходима, стремится к тому, чтобы каждый педагог, воспитатель и родитель получал практический минимум психогигиенических знаний»¹.

Психогигиена до последнего времени входила в сферу ком-

¹ Банщиков В. М., Леви В. Л. Современные задачи психогигиены и психопрофилактики // Вопросы психогигиены. М.: Медицина, 1971. С. 7.

петенции только медицины. Правомерно возникает вопрос о целесообразности вторжения педагогов в «царство подданных Гиппократа».

Проблемы психогигиены имеют в условиях учебно-воспитательной работы школы свои особенности. Они состоят в том, что при организации службы школьной психогигиены необходимо учитывать возрастные особенности и специфику учебно-воспитательного процесса. Разумеется, речь не идет о том, чтобы учитель подменил собой врача-психиатра. Учитель не может и не должен заниматься лечением. Его функция – воспитание школьников. Но оптимизация психического состояния классного коллектива и отдельных учащихся является существенной задачей воспитательного процесса. Поэтому действенная доврачебная психогигиеническая служба в школе возлагается на педагогический коллектив. Школьная психогигиена не раскрывает клинические методы воздействия на нервно-психическую сферу ребенка, но она вооружает учителя определенным объемом знаний и умений, необходимых для обеспечения психического здоровья учащихся.

В настоящее время укрепилась точка зрения, согласно которой нервы ребенка – сфера сугубо медицинская, а не педагогическая. Также считается, что в психогигиенической и психотерапевтической помощи нуждаются только душевнобольные люди. Учащиеся, у которых нет симптомов психических заболеваний, предоставлены сами себе. Предполагается, что они могут сами справиться со своими эмоциональными переживаниями и интеллектуальными перегрузками. Однако школьная практика дает нам немало фактов, когда отсутствие педагогического внимания к психическому состоянию ребенка оборачивается для него бедой – приходится лечить невроз. Причины психических отклонений у детей многообразны. Различны и их конкретные проявления, с которыми повседневно встречается учитель в своей практике.

Для того чтобы соответствовать современным требованиям учебно-воспитательного процесса, психогигиена не может оставаться узкой сферой медицины, она должна стать предметом постоянной заботы и учителя. Кто, как не руководитель школы, учитель – предметник, классный руководитель обязаны обеспечить профилактику психических перегрузок и психическое закаливание школьника?

Один из крупнейших специалистов в области детской психиатрии В. Н. Мясищев в 1971 году писал: «На ближайшее будущее

психогигиена ставит перед нами ряд основных задач. Наиболее важной из них является разработка психогигиены людей различных профессий и возрастов, особенно охрана психического здоровья молодого поколения»².

Передовой опыт учебно-воспитательной работы свидетельствует о том, что учитель в школе выступает как практический психолог. Следовательно, для студентов педвузов овладение знаниями и умениями управлять психическим состоянием учащихся составляет существенную часть их профессиональной подготовки. В. А. Сухомлинский на протяжении всей своей педагогической практики изучал школьные неврозы. Он писал: «Нельзя мириться с тем, что духовная жизнь ребенка – это для многих книга за семью печатями. Вопрос о психических состояниях ребенка – о его радостях и горестях, о потрясениях и заболеваниях – не должен сходить с повестки дня педагогического совета, семинаров по проблемам теории и практики коммунистического воспитания»³.

Психические состояния представляют собой общий фон, на котором протекает вся жизнедеятельность человека. Этот психический настрой обуславливает его поведение, самочувствие, характер отношений с другими людьми. Успех учебной, трудовой, общественной деятельности зависит не только от индивидуальных свойств и предшествующего опыта школьника, но и от его временного психического состояния. Психические состояния рассматриваются как сопровождающие определенный вид деятельности (учебный, трудовой, игровой); они характеризуются и в другом аспекте – как относящиеся к эмоциям (радость–печаль) или отражают волевой настрой (решительность–нерешительность). В школьной практике чаще всего приходится заниматься коррекцией психического состояния, которое проявляется в эмоциональном напряжении.

В зарубежной литературе это состояние именуют термином «anxiety» – волнение. Б. Д. Левитов, вводя это понятие в советскую психологию, обозначил его как беспокойство – тревогу⁴.

Беспокойство – тревога выражается или в эмоциональной подавленности, или в чрезмерной эмоциональной возбужденности. В том и в другом случае человек испытывает психологический

² Вопросы психогигиены / Под ред. Л.А. Богданович и Д.Д. Федотова. М.: Медицина, 1971. С. 3.

³ Сухомлинский В. А. Избр. пед. соч. М.: Педагогика, 1981. Т. III. С. 92.

⁴ Левитов Б. Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги // Вопросы психологии. 1969. №1.

дискомфорт. Преодоление дискомфорта, создание хорошего настроения – одна из существенных задач воспитательной практики. Решая ее, эмоции надо не просто гасить или возбуждать, а добиваться оптимального уровня эмоционального состояния.

Этот аспект воспитательной работы и составляет главную задачу психогигиенической работы в школе. Иначе говоря, предмет школьной психогигиены – доврачебное воздействие, направленное на оптимизацию психического состояния подрастающего поколения.

Проблемы, рассматриваемые школьной психогигиеной, иногда называют малой психотерапией или психопедагогикой. Этими терминами подчеркивается связь педагогических воздействий с возрастной психологией и учет психического состояния ребенка в процессе проведения всех педагогических мероприятий.

В зависимости от решаемых вопросов школьную психогигиену можно подразделить на две части: 1) психопрофилактика; 2) доврачебное воздействие на учащихся с аномалиями психического состояния и поведения.

Для того чтобы полнее увидеть педагогическую сферу психогигиены, отметим главные задачи каждой из этих частей.

Психопрофилактика призвана создать такую организацию жизни учащихся, которая обеспечит их оптимальное психическое состояние. Реализуя эту проблему, психопрофилактика решает следующие задачи: предупреждение интеллектуальных и эмоциональных перегрузок; создание оптимального для учащихся психологического климата; обучение школьников приемам психической саморегуляции (обучение приемам самонастройки и умениям снимать психические перегрузки); анализ и оценка всех применяемых учителем средств воздействия соответственно требованиям педагогической этики.

Эти задачи могут и должны стать органичной частью всего учебно-воспитательного процесса школы.

Более сложная для школы проблема – нормализующее воздействие на учащихся с легкими психическими сдвигами. Прежде чем перейти к рассмотрению этого доврачебного воздействия, следует отметить, что в медицине все психические расстройства делятся на два типа.

К первому типу относятся нервно-психические сдвиги, не ведущие к изменениям в отражении реального мира. Психический сдвиг здесь существенно не изменяет поведение человека. Этот

тип нервно-психических расстройств характеризуется легким извращением психических процессов, они отклоняются от нормы в сторону ослабления или усиления. Конкретно эти отклонения выражаются в детских неврозах или в таких аномалиях характера, как аффективное поведение, резкая вспыльчивость, ослабленность самоконтроля и т. п. Подобные нервно-психические расстройства принято называть легкими психическими сдвигами, или пограничными состояниями. Это еще не патология, но уже и не норма психики.

Второй тип нервно-психических расстройств – психозы. При психозе больные искаженно отражают окружающий их мир, поведение их неадекватно обстановке. Больные психозами не отдают отчета своим мыслям, чувствам и действиям. В группу этих нервно-психических расстройств входят шизофрения, маниакально-депрессивный психоз, параноидные состояния и другие болезни.

Объектом школьной психогигиены являются только некоторые пограничные состояния – легкие психические сдвиги, относящиеся к первому типу расстройств. Больных психозами лечат врачи – психотерапевты. Учитель же обязан обеспечить воздействия, нормализующие психику детей с небольшими психическими отклонениями. Иногда соответствующая работа проводится педагогом совместно с детским врачом-психотерапевтом. Однако чаще учителю приходится самостоятельно вести психогигиеническую работу. В первую очередь, это требует от педагога знания причин возникновения существующего отклонения психического состояния и поведения.

Факторы, влияющие на возникновение легких психических сдвигов у школьников, подразделяются на парентогенные, дидактогенные, социогенные, личностные и соматические.

Парентогенные факторы, т. е. «порождаемые родителями», названные так А. И. Захаровым⁵, представляют собой неблагоприятное воздействие родителей на детей. Конфликтные ситуации в семье, грубость родителей нередко являются причиной детского невроза.

Дидактогенные факторы, описанные К. К. Платоновым, приводят к школьным неврозам. Из-за плохой организации учебно-воспитательной работы или грубости учителя психика ребенка травмируется, и возникают стойкие психические отклонения.

⁵ Захаров А. И. Психотерапия неврозов у детей и подростков. Л.: Медицина, 1982.

Социогенные факторы – конфликты в классном коллективе или в другой группе сверстников, ценностными ориентациями которых школьник дорожит, могут стать причиной психического сдвига.

Личностные факторы – неудовлетворенность теми или иными чертами характера, неадекватность самооценки и другие подобные явления иногда приводят к возникновению у школьника пограничного состояния.

Соматические факторы – это постоянная тревога из-за реальных или мнимых недостатков своего тела (маленький или чрезмерно высокий рост, дефекты лица и т. п.).

Названные факторы представляют собой первопричину возникновения отклонений психического состояния и поведения. Учитель, обладающий соответствующими знаниями и умениями, может или ослабить, или полностью ликвидировать их травмирующее влияние.

Поэтому перед психогигиеной, занимающейся нормализующим воздействием на учащихся с легкими психическими сдвигами и аномалиями поведения, стоят следующие задачи;

- диагностика психического состояния;
- выявление факторов, травмирующих психику, и их устранение;
- разработка и проведение в жизнь системы педагогических мероприятий, способствующих нормализации психического состояния школьника.

Помимо нормализации психических состояний, школьная психогигиена присущими ей средствами раскрывает возможности преодоления имеющихся у ребят различных негативизмов поведения и вредных привычек (табакокурение, детский алкоголизм). Следовательно, одна из задач школьной психогигиены состоит в применении воспитательных мероприятий, направленных на искоренение негативизмов поведения и вредных привычек.

При всем многообразии целей и методов психопрофилактики и доврачебного воздействия на учащихся с легкими психическими сдвигами и дефектами поведения можно, опираясь на передовой педагогический опыт, сформулировать психолого-педагогические принципы службы школьной психогигиены.

1. Детерминация психического состояния школьника условиями жизни в семье и учебно-воспитательной работы школы. Практическая реализация этого принципа предполагает

понимание обусловленности психического состояния школьников влиянием внешней среды.

2. Комплексный подход к процессу воспитания. Это, разумеется, одно из основных общепедагогических положений, означающих, в первую очередь, единство идейно-политического, нравственного и трудового воспитания. И психогигиене этот принцип заключается в соотнесенности комплекса средств педагогического воздействия психическому состоянию школьника.

3. Взаимосвязь осознаваемых и неосознаваемых компонентов психики. Руководствуясь этим принципом, педагог исходит из того, что психическая регуляция и контроль поведения у каждого школьника осуществляются в условиях сотрудничества его осознаваемых и неосознаваемых компонентов психики. Отдельные поступки могут регулироваться как на высокосознательном уровне, так и на уровне, не вполне сознательном, или даже неосознаваемом.

4. Гуманный, оптимистический подход к процессу воспитания подрастающего поколения. Все методы и средства воспитания оцениваются психогигиеной с позиции эффективности формирования у школьников уверенности в своих силах, веры в возможность преодоления имеющихся недостатков личности.

5. Дифференцированный подход в процессе педагогического воздействия. Придавая особое значение психическому состоянию каждого школьника, психогигиена требует индивидуализации средств воздействия как при организации психопрофилактических мероприятий, так и при нормализации легких психических расстройств.

6. Защищенность личности в коллективе. Психогигиенические мероприятия должны быть направлены на создание нормального психологического климата в коллективе. Психическое состояние и формирование характера школьников зависит от сформировавшейся в классе системы таких ценностей, как сотрудничество, взаимопомощь, солидарность, симпатия и др. В обстановке защищенности личности каждый школьник не только чувствует себя уверенно в своем коллективе, но и имеет возможность успешно реализовать те формы переживания и поведения, которые внедряются в процессе воспитания всесторонне развитой личности.

Все названные принципы не являются сугубо психогигиеническими, они представляют собой и некоторые основы воспита-

тельного процесса в школе. Это вполне закономерно, так как в них отражены наиболее существенные положения педагогического аспекта психогигиены.

Вопросы

1. В чем Вы видите сущность педагогического аспекта психогигиены?
2. Перечислите основные задачи психопрофилактики, осуществляемой педагогическим коллективом школы.
3. Назовите задачи, решаемые учителем в целях нормализации легких психических сдвигов и аномалий поведения учащихся.
4. Почему некоторые основные положения педагогики являются одновременно и принципами психогигиенической работы в школе?

Задание

Изучите, как осуществляется психогигиеническая работа в Вашей школе. Составьте краткий отчет.

Практикум по АТ

В целях оптимизации психического состояния школьников часто применяется аутогенная тренировка. Учителю необходимо научиться овладеть этой техникой самовоздействия. Умея пользоваться приемами АТ, учитель сможет успешно применять аутогенную тренировку для решения психологических задач в педагогической практике. О сущности аутогенной тренировки и механизме ее воздействия будет рассказано в главе VI данного пособия. Однако в связи с тем, что техника аутогенной тренировки требует постепенного овладения специальными упражнениями, будем выполнять соответствующие задания после изучения каждой главы.

Сначала Вам предстоит овладеть техникой самовоздействия в целях совершенствования собственной учительской деятельности, а затем познакомиться с релаксационной практикой, т. е. с использованием аутогенной тренировки для решения педагогических и психогигиенических задач в работе с детьми. Итак, переходим разучиванию первого упражнения аутогенной тренировки, которое называется «физический покой».

Займите на стуле удобную для себя позу. Опустите голову

слегка вниз. Руки положите на колени. Закройте глаза. Начинайте выполнять первое упражнение «физический покой». Расслабьте мышцы тела. Шепотом произносите: «Мои мышцы расслаблены».

Расслабиться – значит как бы выбросить мышцы, освободиться от всех мышечных зажимов. Произнесите еще раз: «Мышцы расслаблены» и постарайтесь почувствовать расслабление.

Сконцентрируйте свое внимание на руках. Произнесите: «Руки расслаблены». Сделайте паузу. Постарайтесь почувствовать расслабление рук. Повторите несколько раз: «Руки расслаблены», пока не почувствуете расслабление рук. Произнесите: «Руки расслабленные, вялые. Хорошо чувствую это».

Ваше внимание обращено на ноги. Произнесите: «Расслаблены ноги, расслаблены мышцы ног, расслаблены пальцы ног, расслаблены мышцы бедер, все мышцы ног расслабленные и вялые».

Шепотом сказали эти фразы и почувствовали расслабление рук и ног. Продолжайте расслабление всего тела. Произнесите: «Расслабились мышцы позвоночника, расслабились шейные мышцы. Все тело расслабленное и вялое».

Представьте, что Вы лежите на пляже, закрыли глаза, и все тело, согретое солнцем, расслабилось. Продолжайте закреплять это состояние.

Произносите шепотом, несколько раз с паузами: «Каждый мой мускул расслаблен и вял. Невесомость. Я – как парящая в воздухе птица». Проводите это упражнение 5–6 мин, добивайтесь отчетливого состояния отдыха всего тела.

Повторите это упражнение в последующие дни. Если у Вас не получится, значит, Вы допустили ошибки. Ошибки могут быть нескольких видов.

1. Вы плохо концентрируете свое внимание. Постарайтесь сосредоточиться на вырабатываемом состоянии.

2. Не удастся добиться глубокого расслабления определенных групп мышц. Определите, какие мышцы плохо расслабляются. Увеличьте время на их расслабление.

3. Не удастся представить картину расслабления на пляже. Ищите другой, соответствующий Вашему предшествующему опыту, образ (картину), используйте этот образ во время упражнения.

В течение недели Вы должны научиться вырабатывать у себя состояние физического покоя.

Глава II

ДИАГНОСТИКА ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Проведение всех психогигиенических мероприятий в школе основывается на достаточно глубоком знании психического состояния и поведения учащихся. Оперативно и действенно влиять на внутренний мир детей и их поведение можно только при наличии информации об их самочувствии и характере деятельности. Регулировка внутренней уравновешенности школьников и воздействие на их поведение дифференцируются в зависимости от показателей исходного уровня психического состояния и поступков учащихся. Выявление характера недостатков и степени их отклонения от нормы является задачей сложной, так как сами аномалии состояния и поведения учащихся представляют собой весьма пеструю картину.

Учителю приходится работать и с теми, кто отстаёт в учёбе, и с теми, у кого установились конфликтные отношения с классным коллективом; объектом его заботы являются и дети, проявляющие негативизм в поведении, и дети, для которых характерно угнетённое психическое состояние.

«Трудные дети», «педагогически запущенные дети», «дети с временными задержками в развитии», «неуспевающие учащиеся», «дети – негативисты», «конфликтные дети», «нервные дети» – все эти и многие другие названия свидетельствуют о многообразии причин и проявлений индивидуальных отклонений в развитии школьников.

Следовательно, методы получения информации о характерных особенностях школьников должны соответствовать тем задачам, которые выясняются. В психологической практике обычно устанавливают уровень и характер следующих 4 типов отклонений.

1. Неуспеваемость школьников и её причины.
2. Отклонения в психическом развитии.
3. Отклонения в нормах поведения (негативизмы поведения) и их причины.
4. Наличие вредных привычек.

Наиболее полно в психолого-педагогической литературе разработан вопрос о диагностике и типизации причин неуспеваемости.

Еще в конце 20-х годов П. П. Блонский⁶ дифференцировал неуспевающих в учении школьников на группы по показателям сочетания особенностей их психического и физического развития.

В 1958 году Л. С. Славина⁷ всех неуспевающих учащихся разбила на несколько групп в зависимости от того, какая основная причина обуславливает неуспеваемость. Эти классификации в настоящее время для проблем психогигиены школьников представляют только исторический интерес.

В основе современной психогигиенической оценки причин неуспеваемости учащихся лежит классификация, предложенная А. Н. Леонтьевым, А. Р. Лурия, А. А. Смирновым. В статье «О диагностических методах психологического исследования школьников»⁸ названные авторы предложили дифференцировать всех учащихся, отстающих в учении, на 5 групп.

К первой группе относятся нормальные, но педагогически запущенные дети. Например, ребенок долгое время болел. Своевременная индивидуальная помощь в занятиях ему не была оказана. Он все больше и больше отстает, становится интеллектуально пассивным.

Вторая группа – умственно отсталые дети. Чаще всего это дети, для которых в силу различных биологических причин характерно недоразвитие мозга. Эти ребята должны учиться в специальных школах для умственно отсталых детей.

В третью группу входят дети с дефектами органов чувств. Например, плохо слышащие школьники не в состоянии на том же уровне, что и их сверстники, овладеть речью и испытывают трудности в общении. В силу этого задерживается их интеллектуальное развитие. Однако было бы грубой ошибкой направлять этих учащихся во вспомогательные школы для умственно отсталых детей.

Четвертую группу составляют ослабленные или астенические дети. При поверхностном наблюдении создается впечатление, что они умственно отсталые. Однако у них только понижена работоспособность. Они нуждаются в особом индивидуальном подходе, их следует чаще направлять в школы-санатории.

⁶ Блонский П. П. Трудные школьники. М., 1929.

⁷ Славина Л. С. Индивидуальный подход к неуспеваемости и недисциплинированным школьникам. М.: Изд-во АПН РСФСР, 1958.

⁸ Леонтьев А. Н., Лурия А. Р., Смирнов А. А. О диагностических методах психологического исследования школьников // Советская педагогика. 1968. №7.

К пятой группе относятся дети, у которых низкая школьная успеваемость обусловлена эмоциональными недостатками и различными негативизмами поведения.

Эта классификация особенно выпукло помогает видеть все разнообразие причин, ведущих к школьной неуспеваемости.

Установление причин отставания в учении в одних случаях является делом весьма простым, а в других требует сложной процедуры. Также различны и условия, в которых должны воспитываться и обучаться отстающие в учении дети. Например, неуспевающие, отнесенные к первой группе, должны стать объектом особого внимания учителя общеобразовательной школы, а те, кто входит во вторую группу, должны учиться в специальной школе, они являются предметом заботы врачей и специалистов-дефектологов.

Эффективной формой обучения детей, отнесенных к первой, третьей, четвертой и пятой группам, являются классы выравнивания. Опыт свидетельствует о том, что они успешно справляются с задачами, которые перед ними поставлены.

Неуспеваемость школьников представляет собой тот дефект, с которым чаще всего встречается учитель и который необходимо преодолеть как общепедагогическими, так и психогигиеническими средствами. Однако в процессе решения психогигиенических задач учителю приходится анализировать не только продуктивность учебной деятельности учащихся.

Как уже отмечалось, существуют и другие аномалии психического состояния школьников. Чаще всего эти психические отклонения проявляются в эмоциональной неустойчивости психики школьника. Речь в данном случае идет не только о кратковременных, как называемых ситуативных психических состояниях (состояния момента) – печаль, радость и т. п., но и о более или менее стабильных отклонениях, которые характеризуют состояния психики.

Г. Ш. Габдреева⁹ исследуя вопрос об управлении психическим состоянием студентов, характеризует беспокойство – тревожность как часто встречаемое явление, связанное с учебной деятельностью в высшей школе. С полным основанием можно говорить о явлении беспокойства – тревожности как характерном и для учащихся средней школы.

⁹ Габдреева Г. Ш. Самоуправление психическим состоянием. Казань, 1981.

Отклонения психики от нормы могут быть разной глубины. Легкие психические отклонения, называемые пограничными состояниями, учитель должен не только констатировать, но и обеспечить проведение мероприятий, способствующих нормализации психики учащихся. Начинается эта работа с выявления характера и глубины отклонений и установления причин, породивших их. Главные средства, применяемые в психогигиенической практике для установления характера и причин рассматриваемых отклонений, следующие: наблюдение, психодиагностические беседы, применение стандартизированных опросников.

Одно из основных требований к этим методам сбора информации состоит в соблюдении педагогического такта. Для решения задач перевоспитания мы вынуждены вторгаться в интимный мир ребенка, но делать это следует в высшей степени деликатно. Ребенок не должен знать, что он стал объектом специального изучения. Предпочтительнее пользоваться теми методами, которые вуалируют истинную цель получения интересующих нас данных.

Перейдем к характеристике названных методов.

Наблюдение. Этот способ получения информации, применяемый в психогигиенической практике, мало чем отличается от наблюдения как метода педагогических исследований. Учитель в целях организации психогигиенической работы проводит соответствующие целенаправленные наблюдения. Повседневно наблюдая учащихся в различных видах деятельности, педагог получает обходимый материал об их индивидуальных особенностях, устанавливает наличие отрицательных навыков и привычек, характерных для отдельных учащихся: табакокурение, наркомания, резко выраженный негативизм поведения. Для констатации этих пороков не требуются специальные диагностические методики. На основе наблюдений можно также констатировать появление у школьников легких психических расстройств. Первые симптомы аномалий, которые выявляются простым наблюдением, следующие:

1. Отставание школьника в учении.
2. Резкое изменение поведения. Ученик совершает нелогичные поступки. В его поведении появляются странности.
3. Неадекватное эмоциональное регулирование на внешние воздействия. Изменение в эмоциональной сфере: появление школьника чувства подавленности, печали, озлобленности.

4. Устойчивый характер странного поведения.

Обнаружение этих симптомов свидетельствует о неблагополучии психического состояния школьника и требует организации соответствующей психогигиенической работы.

Психодиагностические беседы. Более полные сведения о школьнике учитель получает, проводя специальные беседы. В этих беседах следует искусно замаскировать истинную цель получения информации. Речь со школьником или его родителями должна идти по общей организации жизни ребенка. В педагогической литературе немало страниц посвящено характеру такого изучения. Например, Ю. К. Бабанский пишет: «Для правильной диагностики большое значение будет иметь посещение учеников на дому, беседы с ними и родителями о характере планирования и организации выполнения домашних заданий, об используемых приемах самоконтроля при этом, о времени, затрачиваемом на домашнюю работу по каждому из предметов и пр.»¹⁰. В процессе этих бесед у педагога накапливаются знания об условиях жизни школьника. Но при таких беседах не всегда удается собрать необходимые данные. Для получения дополнительных сведений проводятся так называемые диагностические беседы. Беседа, в которой учитель стремится установить причину психического отклонения и составить картину истории жизни школьника, должна носить интимный характер. Без всякого нажима, в условиях доверительного разговора об отношениях в классе, семье педагог тактично выясняет, к какой группе расстройств относится конкретное психическое отклонение школьника. Вызвано ли оно спецификой взаимоотношения школьника с внешней средой (семейные отношения, отношения со сверстниками, отношения учитель – ученик) или другими причинами.

Наблюдения и беседы в целях диагностики аномалий психического состояний и поведения школьников дополняются в психогигиенической практике методом стандартизированного опроса. Остановимся на этом методе более подробно.

Применение стандартизированных опросников. В последнее десятилетие для более тонкого выявления характера психического состояния широкое распространение получили различные опросники типа Миннесотского теста или анкеты Айзенка.

В советской практике для изучения личности используют модификацию указанных тестов. Так, для спортсменов предложен

¹⁰ Бабанский Ю. К. Оптимизация процесса обучения. Ростов-на-Дону, 1972. С. 257.

опросник СМИЛ – стандартизированный метод исследования личности; А. Е. Личко разработал и апробировал ПДО – патохарактерологический диагностический опросник.

Наиболее простой опросник, при помощи которого можно получить сведения о существенных показателях психического состояния школьников, представляет собой анкету, включающую 5 позиций: 1) жалобы на головную боль; 2) плохой сон; 3) быструю утомляемость; 4) беспокойство; 5) неуверенность в себе.

Приведем полный текст этой анкеты (табл.1). При массовом обследовании с помощью этой анкеты можно получить сведения, выраженные в процентах, о различных показателях психических отклонений у учащихся в данной школе.

Таблица 1

АНКЕТА

Школа № _____ класс _____ Пол _____ Возраст _____
 Фамилия _____

Из предлагаемых ниже трех альтернатив в каждой серии выберите и отметьте знаком «+» одно, характерное для Вас, состояние

НОМЕР СЕРИИ	НОМЕР ВОПРОСА СЕРИИ	СОСТОЯНИЕ	ОТМЕТКА
I	1	Жалоб на головную боль нет	
	2	Голова болит периодически	
	3	Систематически болит голова	
II	1	Сон хороший	
	2	Сплю тревожно	
	3	Плохо сплю	
III	1	В течении дня не чувствую утомления	
	2	Утомляюсь при сложной работе	
	3	Работа, как правило, вызывает утомление	
IV	1	Всегда спокоен	
	2	Иногда раздражаюсь	
	3	Всегда раздражаюсь	
V	1	Отвечая на уроках, всегда уверен (а) в себе	
	2	Отвечая на уроках, иногда теряюсь	
	3	Отвечая на уроках, обычно не уверен (а)	

Так, например, анкетирование, проведенное в 12 школах г. Перми, показало типичную картину субъективных жалоб на свое психическое состояние учащихся всех школ (табл. 2).

Для решения некоторых психогигиенических задач учителю иногда требуются сведения о самочувствии и настроении учащихся в данный момент. Такие показатели функционального состояния школьников в определенной ситуации (перед учебными занятиями – после учебных занятий, до сеанса аутогенной тренировки – после сеанса) можно получить при помощи теста САН (самочувствие, активность, настроение)¹¹.

Приведенная ниже анкета САН, инструкция по ее заполнению и способу обработки данных дают представление о применении этого теста в целях решения психогигиенических задач (табл. 3).

В карте заложено три шкалы состояния: 1) самочувствие; 2) активность; 3) настроение. Каждая шкала представлена 10 парами полярных суждений.

Шкала «самочувствие» включает: самочувствие хорошее – самочувствие плохое; чувствую себя сильным – слабым; работоспособный – разбитый; полный сил – обессиленный; напряженный – расслабленный; здоровый – больной; отдохнувший – усталый; свежий – изнуренный; выносливый – утомляемый; бодрый – вялый.

Шкала «активность» включает: активный – пассивный; быстрый – медлительный; деятельный – бездеятельный; увлеченный – безучастный; взволнованный – равнодушный; возбужденный – сонливый; желание работать – желание отдохнуть; соображать трудно – соображать легко; внимательный – рассеянный.

Шкала «настроение» включает: веселый – грустный; настроение хорошее – плохое; счастливый – несчастный; жизнерадостный – мрачный; восторженный – унылый; радостный – печальный; спокойный – озабоченный; оптимистичный – пессимистичный; полный надежд – разочарованный; довольный – недовольный.

В тестовой карте положительные и отрицательные характеристики расположены с правой и левой стороны таблицы. Так же произвольно расположены полярные суждения, относящиеся к разным шкалам. Это сделано для того, чтобы уменьшить возможные искажения при заполнении анкеты. Между каждой парой полярных суждений стоят цифры 3–2–1–0–1–2–3. Обследуемый должен выбрать в каждой паре суждении то, которое соответствует его состоянию, и подчеркнуть одну из цифр 3, 2 или 1, стоящих рядом с избранным словом. При этом 3 означает наиболее ярко

¹¹ Доскин В.А., Лаврентьева Н.А., Мирошников М.П., Шарай В.Б. тест дифференцированной самооценки функционального состояния // Вопросы психологии.1973.№ 6.

выраженное состояние, 2 средне, 3 – слабо. Если в какой-либо паре полярных суждений обследуемый затрудняется отметить цифру, соответствующую его состоянию, он подчеркивает 0.

Все заполненные карты подвергаются перекодировке. Балл 3, соответствующий плохому самочувствию, низкой активности, плохому настроению, приобретает значение 1, балл 2 этих же показателей остается 2, балл 3 перекодируется в 1. Балл 0 дает значение 4. Баллы, соответствующие хорошему самочувствию, высокой активности, хорошему настроению, приобретают значение 1–5; 2–6; 3–7.

Таблица 2

**СУБЪЕКТИВНЫЕ ОЦЕНКИ ПСИХИЧЕСКОГО
СОСТОЯНИЯ УЧАЩИХСЯ 12 ШКОЛ г. ПЕРМИ, %**

КЛАСС	ГОЛОВНАЯ БОЛЬ			СОН			УТОМЛЕНИЕ			СПОКОЙСТВИЕ			УВЕРЕННОСТЬ		
	ЖАЛОБ НЕТ	ПЕРИОДИЧ.	СИСТЕМАТИЧ.	ХОР.	ТРЕВОЖНЫЙ	ПЛОХОЙ	НЕ ЧУВСТВУЮ	ЧУВСТВУЮ ПРИ СЛОЖНОЙ РАБОТЕ	РАБОТА ВСЕГДА ВЫЗЫВАЕТ УТОМЛЕНИЕ	ВСЕГДА СПОКОЕН	ИНОГДА РАЗДРАЖИТЕЛЕН	ВСЕГДА РАЗДРАЖИТЕЛЕН	ВСЕГДА УВЕРЕН	ИНОГДА ТЕРЯЮСЬ	ОБЫЧНО НЕ УВЕРЕН
5	76	21	3	87	13	–	51	46	3	13	81	6	6	71	23
6	71	3	6	87	9	4	43	54	3	15	85	–	12	66	2
7	75	22	3	88	13	–	49	48	3	15	82	3	16	68	16
9	74	26	–	82	18	–	40	58	2	26	71	3	26	30	44
10	66	31	3	82	18	–	36	60	4	26	64	10	32	20	48

Таблица 3

ТЕСТОВАЯ КАРТА

Фамилия, инициалы _____ Пол (М) (Ж) _____ Возраст _____ Дата _____ Время _____

Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение

Продолжение таблицы на с. 406

Продолжение таблицы 3

Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Бодрый
Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
Оптимистичный	3	2	1	0	1	2		Озабоченный
Выносливый	3	2	1	0	1	2		Пессимистичный
Бодрый	3	2	1	0	1	2		Утомляемый
Соображать трудно	3	2	1	0	1	2		Вялый
Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
Рассеянный	э	2	1	0	1	2	3	Внимательный
Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

Следующая операция заключается в том, чтобы суммировать показатели по каждой шкале. Полученная сумма делится на 10. Результат представляет собой коэффициент состояния (самочувствия, активности или настроения) обследуемого в данное время.

Методика диагностики психического состояния и поведения школьников должна соответствовать их возрастным особенностям.

Содержание и методика педагогического обследования детей младших классов подробно раскрыты в книге Г. А. Власовой и М. С. Певзнер¹². Авторы описывают, как педагог должен изучать личность младшего школьника в разнообразных видах деятельности.

¹² Власова Г.А., Певзнер М.С. О детях с отклонениями в развитии. М.: Просвещение, 1973.

Для изучения особенностей мышления ребенка ему предлагаются сюжетные картинки. Рассказывая о том, что он видит на картинке, ребенок проявляет понимание смысла картинки. Нормальные дети правильно рассказывают о сюжете картинки, школьники с небольшой задержкой в развитии проявляют понимание при помощи наводящих вопросов и комментариев учителя. Дети с глубоким умственным отставанием даже при помощи учителя не могут объяснить сюжета картинки, они только перечисляют детали, которые на ней нарисованы.

В целях исследования уровня развития, обобщения и отвлечения в младших классах применяется прием классификации предмета по определенным признакам. Ценные сведения о характере умственной задержки в развитии дает проверка арифметических навыков младшего школьника. Для этого проверяется умение ребенка вести прямой и обратный счет. Умение решать задачи выявляет понимание сущности и реальности предложенной в задаче ситуации. В процессе обследования учитель устанавливает характер работоспособности ученика, выясняет, как быстро утомляется, может ли довести начатое дело до конца.

Анализ всех полученных данных помогает учителю младших классов создать щадящий режим для детей, нуждающихся в этом.

В старшем возрасте – подростковом и юношеском – наряду с указанными методами обследования, для изучения функционального состояния школьников используются более сложные тестовые диагностические методики (см., например, Шварц И.Е. Диагностика и нормализация пограничных состояний и школьной практике. В сб.: Взаимосвязь осознаваемых и неосознаваемых компонентов психики в педагогическом процессе. Пермь, 1980).

Выявив путем обследования учащихся, для которых характерны невротические состояния, педагог переходит к следующему этапу психогигиенической работы. Теперь задача его состоит в том, чтобы вскрыть причины возникновения психических аномалий.

Это требует от учителя, как уже указывалось, изучения семейного быта школьника, анализа организации его жизни как в прошлом, так и в настоящем, а затем проведения психогигиенических мер воздействия, нормализующих психическое состояние ученика.

Вопросы

1. Какие типы отклонений изучаются школьной психогигиеной?
2. Какими средствами пользуется психогигиена для установления характера и причин аномалий психического состояния и поведения школьников? Дайте их характеристику.
3. От чего зависит выбор средств диагностики психического состояния и поведения школьников?

Задания

1. Составьте план диагностической беседы с учеником 7-го класса, у которого Вы заметили депрессивные реакции.
2. Пользуясь анкетой (табл. 1), проведите в Вашем классе обследование. Сделайте вывод.
3. Проведите в любой студенческой группе при помощи методики САН замеры психического состояния студентов в начале и в конце учебного дня. Сделайте вывод.

Практикум по АТ

Вы уже овладели первым упражнением, научились расслаблять мышцы и вырабатывать физический покой. Теперь следует научиться вырабатывать психический покой.

Займите позу пассажира в самолетном кресле. Закройте глаза. Проведите первое упражнение.

Итак, Вы расслабились. Шепотом скажите: «Полный физический покой». Почувствуйте состояние покоя. Переходите к следующему упражнению. Только на фоне физического покоя можно начинать упражнения психологического покоя. Шепотом скажите: «Все мысли ушли. Я сосредоточен (ена) на покое. Все тревоги, заботы ушли. Покой, как одеялом, окутал меня». Вызовите знакомые Вам по предшествующему опыту представления (лежу на берегу, смотрю на воду. Лежу на поляне, смотрю в небо). Шепотом: «Сливаюсь с природой. Растворился (лась) в природе. Покой, отдых. Я отдыхаю».

На выработку состояния психического покоя надо затрачивать 5–6 мин (не считая времени, которое Вы потратили на первое упражнение). Следовательно, продолжительность Вашего самостоятельного занятия, в течение которого на фоне физического покоя вырабатывается психический покой, 10–12 мин. Если все делалось правильно, с желанием и верой в успех, Вы достигли

состояния релаксации – физического и психического расслабления.

Теперь надо постепенно выйти из этого состояния. Шепотом скажите: «Расслабленность мышц ушла, сила, энергия, мощь. Готов к работе».

Откройте глаза. Сделайте небольшую физическую разминку.

В течение недели, в удобное для Вас время, ежедневно проводите упражнения «физический и психический покой». Продолжительность каждого занятия 12–15 мин.

Глава III

ОРГАНИЗАЦИЯ ЖИЗНИ

Методами психогигиены принято называть способы, обеспечивающие профилактику психических аномалий и преодоление невротических расстройств школьников. К ним относятся: организация жизни ребенка, убеждение, внушение, психическая саморегуляция, игра и др.

Почти все средства, способствующие бодрому психическому настроению и профилактике психических аномалий учащихся, не представляют собой особые специальные приемы воздействия на школьников. Они по своему существу являются элементами широко применяемых методов воспитания.

Как известно, основной метод воспитания – организация жизни ребенка.

А. С. Макаренко писал: «Истинная сущность воспитательной работы... заключается вовсе не в Ваших разговорах с ребенком, не в прямом воздействии на ребенка, а в организации жизни ребенка»¹³.

Организация жизни учащихся должна строиться на основе комплексного подхода к воспитанию. Только объединением в единую систему всех задач воспитания и всех сил, влияющих на формирование личности, можно предупредить усталость, напряженность, дезадаптацию и обеспечить устойчивое психическое состояние школьников.

Разумеется, раскрытие целесообразной в воспитательном плане организации жизни детей – задача педагогики. Однако и

¹³ Макаренко А. С. Соч. Т. IV. М.: Изд-во АПН РСФСР, 1958. С. 20.

психогигиена в школе в свете своих проблем характеризует основные факторы, обуславливающие поведение учащихся. Такими наиболее существенными компонентами, определяющими образ повседневной жизни школьников, являются:

- распорядок дня учащихся;
- особенности учебной работы;
- особенности участия школьников в труде;
- условия эстетического и физического воспитания;
- характер внеклассной и внешкольной работы;
- специфика организации свободного времени детей;
- система отношений, создающая благоприятный психологический климат.

Рассмотрим с позиций психогигиены каждый из названных факторов, ибо в совокупности они создают стиль жизни школьников и обуславливают их психическое состояние.

Одна из главных психогигиенических задач, связанных с организацией жизни школьника, состоит во внедрении в их быт строгого распорядка. Образно говоря, режим – это пульс жизнедеятельности ребенка. Режим характеризует общий распорядок, точное и обязательное чередование различных видов деятельности и отдыха учащихся. Целесообразный режим, соответствующий возрастным особенностям школьников, способствует формированию динамического стереотипа, а это и есть основа устойчивого психического состояния.

Для того чтобы конкретнее представить влияние режима психическое состояние учащихся, мысленно посетим два учебно-воспитательных учреждения интернатного типа. Вы в первой школе-интернате. Поднимаетесь на этажи, заглядываете в классы, заходите в столовую, спальни, спортзал, игровые комнаты.

Кругом кипит жизнь! Дети учатся, играют, ходят на прогулки, мастерят полезные вещи. Все делается в определенной системе.

Вы провели всего лишь один день в этом интернате, но уже почувствовали этот ритм, пульс жизни детского коллектива. Вам повезло, Вы в хорошей школе. Вас приятно удивила учтивость и вежливость воспитанников. Вы не услышали здесь крика детей, не увидели бессмысленной возни ребят в коридорах. Нет, детство отсюда не изгнано. Вы видите, как дети играют, бегают, резвятся, смеются, но все это происходит в часы отдыха в специальных игровых комнатах, физзале, на игровых и спортивных площадках.

Навыки торможения являются здесь характерной чертой поведения воспитанников. С приятным впечатлением о проведенном дне Вы покидаете эту большую и дружную семью ребят.

На следующий день Вы в другой школе-интернате. Но как не похожа она на ту, в которой Вы были вчера! После уроков дети с дикими воплями носятся по этажам здания. Все здесь куда-то спешат и постоянно опаздывают. В этой обстановке общей неорганизованности дети быстро утомляются. Взынченность и нервозность – характерные черты их поведения.

Почему же столь различна обстановка в этих двух интернатах? Возможных причин много, но одна из наиболее существенных в том, что в первой школе дети приучены к режиму дня и соблюдают его. Во второй же распорядок дня существует формально, нет общей борьбы детей и педагогов за строгое и совершенное выполнение всех элементов, составляющих суточный бюджет времени.

Главной предпосылкой нормального психического состояния, физического и умственного развития детей является рациональное чередование учебных и внеучебных занятий, правильное питание, достаточный и целесообразный пассивный и активный отдых. В школе строгое соблюдение разумно построенного распорядка дня необходимо для нормального физического развития, оно имеет также большое воспитательное влияние. Точное и обязательное выполнение режима дисциплинирует воспитанников, приучает их строгому порядку, развивает способность планировать свое время качественно выполнять порученную работу, а это, в свою очередь, формирует уверенность в себе, создает бодрое психическое состояние.

Эффективность учебных занятий в школе, разумеется, зависит от качества преподавания, вместе с тем в расписании уроков строго соблюдается принцип чередования умственной и физической деятельности учащихся. Первыми уроками в расписании обычно стоят математика, русский язык, ибо изучение этих учебных предметов требует от учащихся наибольшего умственного напряжения.

Одним из средств борьбы с утомляемостью является организация отдыха учащихся в перерывах между уроками. На перемене воспитанники могут порезвиться, побегать. Необходимо дать им возможность «размяться» после долгой работы за партой. Это не значит, однако, что дети должны с криками носиться по ко-

ридорам или играть в подвижные игры. Если перемена вызвала у учащихся большое возбуждение, учителю на уроке трудно заставить ребенка переключить свое внимание на учебный труд. Чрезвычайно важно правильно сочетать учебный труд и пребывание детей на открытом воздухе.

А. Г. Хрипкова и М. В. Антропова в статье «Физиолого-гигиенические аспекты учебной нагрузки учащихся в режиме дня» на основе исследовательской работы приводят следующие данные о продолжительности учебной нагрузки учащихся в течение дня:

1–3-й классы – от 5 ч 30 мин до 7 ч.

5–7-й классы – от 6 ч 48 мин до 8 ч 48 мин.

9–10-й классы – от 9 ч 45 мин до 11–12 ч.

Эта учебная нагрузка (уроки и подготовка к урокам) является очень большой. Вместе с тем, как констатируют авторы, время, которое должно отводиться на пребывание школьников на открытом воздухе (2,5–3,5 ч), не выдерживается. «От первых к старшим классам возрастает число ребят, которые вовсе не бывают на воздухе или бывают менее часа...»¹⁴. И дальше: «Таким образом, большинство учащихся (60–82%) не выдерживают гигиенические нормативы пребывания на воздухе и не удовлетворяют тем самым биологической потребности организма в движении, свежем воздухе»¹⁵.

Центральное место в повседневной жизни школьников занимает **учебная деятельность**. Ее организация, доступность учебного материала, характер учебной работы оказывают существенное влияние на психическое состояние школьников.

Несколько лет тому назад «Комсомольская правда» опубликовала следующее письмо группы старшеклассников г. Вильнюса.

«Дорогая редакция! Обращаемся к тебе с большой нашей тревогой. Мы учимся и старших классах – восьмом и девятом. И с учебной попали в тупик. Нам никак не одолеть программу по математике, физике, химии. Многого не понимаем, зубрежкой не все возьмешь. К каждому параграфу по двадцать задач, одна мудренее другой. Решаем их дома до умопомрачения, они у нас не получаются. Приходим на урок, наполучаем двоек и – новую порцию непонятных нам задач. И так – изо дня в день, из года в год.

¹⁴ Хрипкова А. Г., Антропова М. В. Физиолого – гигиенические аспекты учебной нагрузки учащихся в режиме дня // Советская педагогика. 1980. №10.

¹⁵ Там же.

Учителю нет времени сидеть на одной теме до тех пор, пока ее усвоят все ученики. Один – два поняли, и дальше... Самим же нам не разобраться – такие заумные учебники. Мы думаем, что и Вы не решили бы многие задачи из учебника геометрии для 9-го класса или из алгебры. Наверное, у авторов учебников такая память, что они один раз прочитают что-нибудь и помнят всю жизнь, а для нас эти учебники – ужас! Вот и ходим мы в «дебилах», как называют нас учителя: отупели от огромного количества информации, ничего уже не хочется. В школе нас ругают, дома упрекают, и никому не понять, что мы просто бессильны осмыслить то, что пытается объяснить учитель, что написано в учебнике. Почему так: упрекать нас в неблагодарности можно, а вот сделать доступной программу – нельзя? Тихие молчат, смелые дерзят. Одних лечат, других ругают, попадает и родителям. стыдят всех. И никому не понять, что разбитые окна – это протест против непосильной программы. Если так будет продолжаться, то средняя школа будет выпускать психов, а не всесторонне развитую личность.

Нас гонят в ПТУ. А там специальность – штукатур да каменщик. А мы хотели бы стать воспитательницами, медсестрами. Но для этого надо иметь среднее образование, которое нам никак не одолеть. Ну, выводят нам тройки (2, 3, 2, 3 и результате 3), но это нечестно, все равно мы материала не поняли. Честнее было бы, если бы в свидетельстве за 8 классов или в аттестате стояло алгебра – неуд., история – отлично, геометрия – неуд., труд – отлично и т.д. И нисколько не унижительно: ясно, что человек имеет гуманитарные способности. А вот с кличкой «дебил» ходить унижительно. И родителей жалко: чуть что – «напишем на производство, лишим премии». Что они могут сделать? Они же в этом учебнике сами не разбираются и помочь нам не в силах.

Или формировали бы классы математические и гуманитарные, не на кого было бы пенять – сами себе выбрали направление.

Что это за юность, если голова вечно болит от непосильной учебы? Не хочется ни петь, ни веселиться. Непонятная учеба – это просто каторга.

Просим нам, дорогая редакция, дать ответ: что нам, ученикам со средними и плохими способностями, делать? Как одолеть программу?

Будем внимательно читать Вашу газету, ждать ответа».

Вот такое письмо. Оно представляет собой только одно из

многочисленных свидетельств перегрузки учебными занятиями, недоступности усвоения учебного материала, которые наносят вред психическому здоровью школьников. В процитированном письме остро звучали не только педагогические, но и психогигиенические проблемы. Непосильный учебный материал, безрадостное учение ведет к головной боли, потере веры в свои силы.

С тех пор, как было опубликовано это письмо, прошло немало лет. За это время проведена значительная работа для рациональной организации учебного труда учащихся. Созданы усовершенствованные учебные программы, внедряются в учебный процесс интенсивные методы обучения, методы проблемного обучения, игровые приемы. Все больше и больше школ стремится реализовать идею оптимизации педагогического процесса, разрабатываемую Ю. К. Бабанским¹⁶.

В чем ценность с позиций психогигиены всех этих мероприятий? Интенсивные методы избавляют учащихся от трудной и не интересной работы по усвоению учебного материала, воспроизводимого на репродуктивном уровне. Например, при релаксопедическом обучении иностранным языкам учащиеся при помощи приемов аутогенной тренировки вводятся в состояние релаксации, и в этом состоянии они запоминают большой объем иноязычной лексики. Усвоению знаний способствует активизация неосознаваемых компонентов психики. Появляется так называемый эффект сверхзапоминания, позволяющий успешно решать дидактические задачи определенного уровня. Более сложные задачи решает проблемно-поисковое обучение. Создавая в обучении познавательные ситуации, проблемное обучение стимулирует развитие творческого мышления учащихся. Изменение позиций ученика в учении максимально активизирует его познавательную деятельность, приближает процесс усвоения знаний к научному поиску и превращает учебную деятельность школьников в увлекательный творческий труд. Все меньше и меньше приходится на долю усвоения материала, преподносимого учителем в готовом виде. Вместе с решением задачи развития творческого мышления учащихся решается и проблема создания у них устойчивого бодрого настроения.

В корне меняется психическое состояние школьника и тогда, когда на урок приходит игровая ситуация.

¹⁶ Бабанский Ю. К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса. М.: Просвещение. 1982.

На одном из уроков учитель вместо объяснения учащимся правила правописания существительных 3-го склонения с основой на шипящий звук прочел следующую сказку.

«В сумерках осеннего дня я возвращался домой с охоты. Узкая лесная тропинка внезапно привела меня к поляне, и моим глазам представилось удивительное зрелище: я попал на собрание существительных 3-го склонения с основой на шипящий звук.

Говорила Ночь: «Товарищи! Зачем мне мягкий знак? Ведь «ч» и без него звук мягкий. Прошу освободить меня от мягкого знака!» Взял слово Грач, он подтвердил, что звук «ч» действительно мягкий всегда. «Посмотрите на меня, – сказал он, – звук «ч» есть и у меня, но я отлично обхожусь без мягкого знака. Считаю, что нужно удовлетворить просьбу Ночи». Вещь присоединилась к высказывающимся товарищам. Ей тоже, оказывается, не нужен мягкий знак. Плащ поддержал ее: «По себе чувствую, – уверенно заявил он, – что не нужен мягкий знак Вещи».

Встала Дрожь: «Еще более возмутительно, товарищи, то, что происходит со мной, – сказала она и вся задрожала от негодования, – у меня на конце звук «ж». Всему миру известно, что он никогда не бывает мягким, а мне приходится всегда носить с собой мягкий знак».

Раздался тонкий голос – это пищала Мышь: «У меня звук «ш» тоже, твердый, и мягкий знак мне мешает».

Притаившись в кустах, я внимательно слушал выступления существительных...

Вот раздались благородные речи. Ложь и Вошь, Нож и Клещ, Печь и Меч, и многие другие с мягким знаком и без него доказывали собравшимся, что мягкий знак отменить нельзя. Собрание вынесло мудрое решение: оставить мягкий знак у существительных женского рода, чтобы отличить их от существительных мужского рода».

Пример этот не нуждается в комментарии. Ясно, что дети прослушали учителя с большим интересом и хорошо запомнили правила правописания, о которых говорилось в сказке. Для психогигиены важно, что ребята на этом уроке работали увлеченно. Каждый ученик как бы для себя открыл, что учиться интересно. Интерес в обучении рождает понимание, а понимание – увлеченность. Так «учение с увлечением» снимает проблему психического перенапряжения в учебном процессе. Особое значение с психогигиенических позиций имеет идея оптимизации

обучения, так как она предполагает не достижение абсолютно всеми высоких результатов в учебном процессе, а выведение каждого на возможный для него уровень знаний, но не ниже, чем оцениваемый отметкой «3».

Все сказанное свидетельствует о том, что в учении нет «царских дорог». Учение – это труд. Но он может быть изнуряющим или увлекательным, интересным, радостным. В школах, где в полной мере каждый ребенок ощущает любовь, чуткость, гуманизм, где учителя, разнообразя методику, осуществляют дифференцированный подход к учащимся, дети занимаются без бессмысленного напряжения. В таких школах господствует атмосфера любознательности и охоты к учению. А это и есть основной путь психопрофилактики.

Опыт учителей-экспериментаторов Ш. А. Амоношвили, С. Н. Лысенковой, Е. Н. Ильина, В. Ф. Шаталова и других привел к созданию так называемой педагогики сотрудничества, которая открывает новую перспективу для решения исследуемой проблемы.

Рассмотрение организации жизни учеников в аспекте психогигиены будет далеко не полным, если не охарактеризовать в интересующем нас свете участие школьников в **производительном труде**. Трудовое воспитание школьников представляет острую педагогическую проблему. Одно из главных положений современной реформы школы состоит в совершенствовании трудового воспитания.

Современные учебно-воспитательные учреждения для подрастающего поколения должны стать школами не только учебы, но и труда.

Сущность проблемы состоит в том, чтобы дети в школьных мастерских не просто делали никому не нужные болванки, а участвовали в труде, в процессе которого создаются материальные ценности. Опыт Московского детского завода «Чайка» и многих других школьных заводов-спутников, опыт сельскохозяйственных производственных бригад свидетельствует о том, что дети могут и должны участвовать в производительном труде. Наилучших результатов в трудовом воспитании достигают те школы, у которых производственная база представляет собой филиал предприятия взрослых. Труд в этих условиях организационно и экономически связан с предприятием. Изделия, изготавливаемые школьниками, включаются в план предприятия. Школьники по-

чередно овладевают разными трудовыми операциями, знакомятся на практике с такими понятиями, как себестоимость, хозрасчет, заработная плата.

Было бы ошибочным считать, что участие школьников в труде необходимо для того, чтобы решать экономические задачи. Оно необходимо, как указывал К. Маркс, для полноценного воспитательного процесса. Работа в сфере материального производства организуется таким образом, чтобы дети реально видели цель своего труда, ощущали материальные и моральные результаты своей работы. Такая организация труда дает высокий воспитательный эффект, который включает и профилактику психических отклонений. Передовой педагогический опыт учит, что эффект воспитания и характер психического состояния школьников неотделимы от того, как в учебно-воспитательном учреждении решается проблема участия подрастающего поколения в труде.

В Пермской области двум руководителям школ присвоено высокое звание Героя Социалистического Труда. Этого звания они удостоены за те стабильные успехи в воспитании, которые характерны для руководимых ими школ. Сердцевиной действующих педагогических систем рассматриваемых учебно-воспитательных учреждений стала организация производительного труда учащихся.

Директор Очерской спецшколы, Герой Социалистического Труда Г. П. Сологуб снял многие болезненные вопросы перевоспитания трудных подростков после того, как на территории школы был создан завод-спутник, который стал выпускать одну из важнейших деталей мотопилы «Дружба». Цеха в школе – это, фактически, филиал завода им. Ф. Э. Дзержинского.

Приходя в спецшколу, каждый подросток не только учится, но и работает у станка, включается в настоящие производственные отношения. Свершается педагогическое «чудо». Многие бывшие правонарушители через несколько недель становятся нормальными подростками, они без особых конфликтов вписываются в установленный режим школы.

Директор средней Усть-Кишертской школы, Герой Социалистического Труда Л. П. Дробышевский разработал систему воспитания, согласно которой все учащиеся, начиная с начальных классов, с энтузиазмом участвуют в различных формах сельскохозяйственного труда. Работа в ученической производственной

бригаде на местной птицефабрике не мешает школьникам успешно учиться, заниматься в музыкальной школе, различных спортивных секциях и кружках. Дети растут трудолюбивые, крепкие, с устойчивой психикой.

Существенными составными элементами гармонического развития личности являются эстетическое и физическое воспитание.

В речи на Пленуме ЦК КПСС (июнь 1983 г.) Ю. В. Андропов подчеркнул их значение. Касаясь эстетического воспитания, Ю. В. Андропов отметил: «А где, как не в школе, может человек получить начало эстетического воспитания, на всю жизнь приобрести чувство прекрасного, умение понимать и ценить произведения искусства, приобщиться к художественному творчеству?»¹⁷.

Эстетика школы должна создаваться трудом детей. Уют помещений, опрятный внешний вид школьников, приобщение к различным видам художественного творчества создают у детей приподнятое, радостное настроение, являясь и средством психопрофилактики.

Физическое воспитание всем своим содержанием и организацией прямо направлено на укрепление физического и психического здоровья учащихся.

В Основных направлениях реформы общеобразовательной и профессиональной школы указывается: «Социалистическое общество кровно заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, жизнерадостным, готовым к труду и защите Родины.

Нужно организовать ежедневные занятия всех учащихся физической культурой на уроках, во внеучебное время, в спортивных секциях, создать для этого необходимые условия»¹⁸.

Не малое место в жизни детей занимает внеклассная и внешкольная работа. Ее педагогический и психогигиенический результаты, также как в учебной, трудовой и других видах деятельности, зависят от того, для чего и как организуется работа. Если внешкольные и внеклассные мероприятия проводятся формально, для галочки, то они порождают у детей уныние и подавленное настроение.

¹⁷ Материалы Пленума ЦК КПСС (июнь, 1983 г.). М.: Политиздат, 1983. С.18.

¹⁸ О реформе общеобразовательной и профессиональной школы: Сб. документов и материалов М.: Политиздат, 1984. С.49

Следовательно, целесообразными признать только такие внеучебные мероприятия, которые соответствуют индивидуальным запросам детей, приносят удовлетворение и радость от собственных творческих успехов. Опыт свидетельствует, что таким требованиям наилучшим образом отвечает методика коллективных творческих дел. Ее основы заложены в практике А. С. Макаренко. В наши дни она дополнена опытом «Фрунзенской коммуны», созданной И. П. Ивановым¹⁹. Суть этой методики можно выразить в двух основных положениях: «Все творчески, иначе – зачем». «При подготовке и проведении любого дела активно участвуют все».

Эта методика дает неизменно положительный результат при организации внеучебной работы в школе, в домах пионеров, в пионерском лагере и даже при организации движения педагогических отрядов. В Пермском педагогическом институте каждая академическая группа – педагогический отряд, который имеет свою зону педагогического действия. Опыт показал, что педагогические и психогигиенические задачи оптимально решались только в тех отрядах, где применялась методика коллективных творческих дел.

При рассмотрении организации жизни школьников в свете задач психогигиены до сих пор раскрывались такие компоненты быта, которые обеспечены педагогическим руководством. Вместе с тем понятно, что психическое состояние школьника зависит и от того, как он проводит свое **свободное время**. Свободным временем для школьников принято считать время, когда он не занят учебными делами. Ежедневно такого времени у школьников от 2–3 до 5–6 ч. Более 160 дней в году приходится на выходные дни и каникулы. Все выходные, каникулы, часы свободного времени каждого учебного дня должны быть педагогически освоены.

М. Г. Бушканец, исследуя проблему свободного времени школьников, убедительно показал, что досуг, способствуя формированию личности, выполняет эту роль только при условии педагогического руководства временем, не занятым учебной деятельностью²⁰.

Автор провел хронограммы затрат свободного времени учащихся 7–10-х классов городских и сельских школ в рабочие

¹⁹ Иванов И. П. Воспитывать коллективистов. М.: Педагогика, 1982.

²⁰ Бушканец М. Г. Свободное время школьников как педагогическая проблема. Казань, 1971.

дни. Материал хронограмм свидетельствует, что посещение кино и просмотр телепередач занимает значительную долю досуга школьников.

А. С. Макаренко по поводу увлечения детей кино в свое время писал: «Ребенок привыкает к пассивному удовольствию, которое часто не идет дальше простого безвольного зрительного впечатления; он «глазеет» и только; художественные впечатления пробегают у него поверхностно, не задевая мысли, не ставя перед ней никаких вопросов. Польза такого посещения кино чрезвычайно незначительна, а иногда и обращается в большой вред»²¹.

Исследование, проведенное Пермской суггестопедической лабораторией, свидетельствует о том, что отсутствие педагогического руководства просмотром телепрограмм иногда травмирует детскую психику»²².

Анкетный опрос показал, что отдельные школьники более 6 ч в день тратят на просмотр телепрограмм. Такое «контактирование» учащегося с телевизором вредно сказывается на его психическом состоянии.

При всем положительном, что приносит телевидение в развитие личности, чрезвычайно важно педагогическое руководство просмотром детьми телепередач. Это руководство должно осуществляться семьей и школой.

Психогигиеническая служба обязана властно включиться в организацию свободного времени школьников. На контакт с экраном необходимо отводить не более 5–6 ч в рабочую неделю с последующим обсуждением просмотренных программ.

Основное внимание при педагогическом обеспечении свободного времени следует уделить игре, спорту, общению и любительской деятельности школьника.

Сейчас принято говорить о педагогическом вакууме улицы. Он действительно существует. Успешно преодолеть эту пустоту призвано движение комсомольских педагогических отрядов. Важно только, чтобы молодые люди, организуя свободное время школьников, были вооружены знаниями воспитательной работы и сведениями о психогигиене.

Осуществляя руководство всеми видами деятельности школьников, необходимо обратить внимание на **стиль общения**,

²¹ Макаренко А. С. Соч. Т. IV. М.: Изд-во АПН РСФСР, 1958. С. 423.

²² Фейгинов С. Р. Педагогические основы взаимодействия телевиденья и школы в коммунистическом воспитании подростков: Автореф. канд. дис. М., 1977.

оказывающий вместе с рассмотренными факторами влияние на психическое состояние учащихся.

В организации жизни школьника участвуют 3 силы – учителя, семья и сверстники. Ни один из этих факторов не может заменить другой. Каждому из них присущ свой стиль отношений. Стиль отношений педагогов доброжелательный, но в известной мере официальный и требовательный; для семьи характерны преимущественно интимно-нежные отношения; для сверстников – доверительно-товарищеские. Осуществляя психопрофилактические мероприятия, необходимо заботиться о том, чтобы в воспитательных коллективах складывались именно такие отношения. Они создают для ребенка общий фон жизни и обуславливают его настроение.

Особого внимания требует **психологический климат** классного коллектива. Являясь интегральным образованием, психологический климат фокусирует в себе устойчивую эмоциональную обстановку, сложившуюся в группе. Оптимальный психологический климат первичного коллектива создает для ребенка ситуацию психологического комфорта, и в этом его психогигиеническое значение. Различные виды деятельности (учебная, трудовая, игровая и др.) имеют свои специфические возможности для создания оптимального психологического климата. Педагогическая и одновременно психогигиеническая задача состоит в том, чтобы наиболее полно реализовать потенциалы каждого вида деятельности в целях формирования устойчивой эмоциональной атмосферы, способствующей ощущению учениками чувства психологического комфорта. Формирование оптимального психологического климата представляет собой сложную, но вполне достижимую задачу.

Свидетельством этого является практика многих лучших школ страны.

Обратимся вновь к опыту Усть-Кишертской школы Пермской области, которой долгие годы руководил Герой Социалистического Труда Л. П. Дробышевский.

В школе царит прекрасная атмосфера доброжелательности, особой увлеченности детей различными видами деятельности. Многие учащиеся занимаются в музыкальной школе, которая вместе с общеобразовательной образует единый комплекс. Школьники успешно совмещают учебу с трудом на птицефабрике и на земельном участке, на котором выращивают рекордные урожаи.

Во всех классах ребята с особой гордостью говорят о своих сверстниках, добившихся высоких результатов в производительном труде. Каждый класс представляет собой трудовое братство единомышленников. Здесь психологический климат первичного коллектива формируется не словесными формами работы, а активной, наполненной событиями деятельностью. Ежегодно осенью в школе проводится праздник урожая, на котором учащиеся рапортуют о своих успехах в учебе, труде, художественном и техническом творчестве, юннатской работе, достижениях в пионерской и комсомольской работе.

Обследование учащихся Кишертской средней школы показало, что здесь почти нет учащихся, которые жалуются на отклонения в психическом состоянии. Высокий психогигиенический уровень состояния учащихся Усть-Кишертской школы объясняется педагогически целесообразной организацией жизни детей. Здесь созданы и успешно реализуются необходимые условия для формирования гармонически развитой личности, занимающей активную гражданскую позицию. Такая организация жизни и есть главный путь решения психогигиенических проблем в школе.

Вопросы

1. Какие основные компоненты характеризуют организацию жизни учащихся?
2. Почему проблемно-поисковое обучение, игровые приемы в учебе способствуют оптимизации психического состояния школьников?
3. Почему участие школьников в производительном труде является неперенным условием гармонического развития личности и средством психопрофилактики?
4. Какие педагогические и психогигиенические проблемы стоят перед организацией свободного времени школьников? Охарактеризуйте их.

Задания

1. Изучите, как в Вашей школе внедряется распорядок дня. Как существующий режим влияет на психическое состояние школьника? Напишите краткий отчет.
2. Изучите условия семейного быта 2 учеников 4–8-х классов и составьте для них целесообразный режим дня.
3. Составьте краткий отчет о том, как в Вашей зоне пе-

дагогического действия используется методика коллективных творческих дел. Укажите, что эта методика дает для решения проблем психогигиены.

Практикум по АТ

Овладев упражнениями «физический и психический покой», можно переходить к разучиванию упражнения «тяжесть».

Проведите в течение 8–10 мин знакомые Вам упражнения «физический и психический покой», теперь начинайте разучивание нового упражнения. Шепотом произнесите: «Мои руки тяжелые, в руках ведро с водой. Тяжелые руки. Кисти рук тяжело давят на бедра ног». Сосредоточьте все свое внимание на выработке состояния тяжести рук. Теперь шепотом скажите: «Тяжелые ноги. Ноги наливаются свинцом. Тяжесть». Продолжайте упражнение до тех пор, пока не почувствуете тяжесть рук и ног. Шепотом произнесите: «Все тело тяжелое. Тяжелые руки, тяжелые ноги, все тело тяжелое».

Примерная продолжительность выработки состояния тяжести на каждом занятии 6–7 мин. Ежедневно на протяжении недели проводите занятия АТ, включая все 3 упражнения («физический покой», «психический покой», «тяжесть»). Примерная продолжительность каждого занятия 15–20 мин.

Не забывайте правильно выходить из состояния погружения. Сначала уберите тяжесть. Произнесите шепотом: «Тяжесть ушла. Руки стали легкие. Ноги легкие». Почувствовали легкость и сразу выходите из состояния релаксации при помощи самовоздействия, которое Вы уже знаете. Снимите состояние психического и физического покоя. Шепотом произнесите: «Энергия, мощь. Готов активно действовать. Глаза открыть».

Глава IV

УБЕЖДЕНИЕ КАК МЕТОД ПСИХОГИГИЕНЫ

Убеждение представляет собой широко распространенный способ педагогического воздействия. Характерная особенность убеждения состоит в том, что оно адресуется к сознанию и, следовательно, оказывает огромное влияние на психическое состояние человека.

Слово, которым мы пользуемся в процессе убеждения, не только несет информацию, но и является физиологическим фактором. При помощи убеждения доказывается истина рассматриваемого положения, аргументируются нравственные нормы поведения, разъясняются условия собственного психического самоуправления. Разумеется, основная задача убеждения состоит не в том, чтобы раскрыть существо предлагаемого ученикам материала, а в том, чтобы школьник полностью «принял» доказываемое. Конечным результатом убеждения становится как понимание усвоенного материала, так и собственное следование заложенным в нем основам. Данные, доказываемые путем убеждения, должны стать личными убеждениями школьника. Результативность убеждения, направленного на учащихся, зависит от того, насколько глубоко оно захватывает их ум и эмоции.

В интересующем нас плане можно выделить два психогигиенических аспекта рассмотрения убеждения как метода воздействия.

1. Психогигиенические требования к убеждению, применяемому в педагогической практике.
2. Убеждение как средство влияния на учащихся с пограничными состояниями.

Рассмотрим каждый из этих аспектов в отдельности.

Убеждение является основным и ведущим средством вербального воздействия в советской школе, так как оно способствует формированию сознательной личности. Для того чтобы убеждение соответствовало данной функции, оно проводится не в форме бесстрастной информации учителя, а в виде живой, чаще всего так называемой эвристической беседы. Широко внедряемое в настоящее время проблемно-поисковое обучение наиболее полно реализует возможность убеждения как метода, обеспечивающего развитие творческой активности учащихся и формирование их мировоззрения.

Психогигиенический эффект убеждения достигается в тех случаях, когда оно снимает вялость мышления учащихся, обеспечивает развитие творческой активности школьников.

Характерные особенности убеждения как метода воздействия состоят в том, что оно должно привести школьника к пониманию и согласию с объясняемым или доказываемым. Сила убеждения зависит от степени авторитета педагога.

Не останавливаясь подробно на рассмотрении убеждения как средства, широко применяемого в учебно-воспитательной практике, отметим только, что его действенность зависит от того, насколько оно возбуждает интерес учащихся, каково его воздействие на ум и чувства школьников. В массовой практике определились принципы применения убеждения как метода целенаправленного воздействия. Соблюдение их обеспечивает решение как педагогических, так и психогигиенических задач учебно-воспитательной практики.

Назовем наиболее существенные принципы убеждения.

1. Убеждение строится на основе общих теоретически правильных положений и подкрепляется конкретными примерами и фактами.

2. По своему содержанию убеждение должно учитывать уровень индивидуального развития школьника и его жизненную позицию.

3. Строгая логика и доказательность – методический фундамент убеждения.

4. Убеждение проводится педагогом, который имеет авторитет в глазах школьника. Ученик должен испытывать доверие к учителю.

5. Убеждение ведется в эмоциональной форме.

Переходим к главному вопросу этой главы – убеждению как средству преодоления легких психических расстройств школьников.

Встречаясь в педагогической практике с детьми, для которых характерны те или иные пограничные состояния, психические аномалии, учитель обязан, прежде всего, попытаться путем убеждения изменить внутреннее состояние и поведение школьника. Невротические состояния учащихся иногда являются следствием конфликта с группой, учителем, иногда это результат неуверенности учащихся, дезадаптации к предъявляемым требованиям.

Задача состоит в том, чтобы переубедить учащегося в ошибках его поведения, обучить его правильно мыслить и действовать. Убеждение здесь выступает как средство перевоспитания учащихся. Учитель, пользуясь логическим убеждением, показывает ребенку значимость критики его состояния и важность самоконтроля поведения. Путем такого убеждения достигается коррективка поведения.

Как подчеркивает А. Г. Ковалев²³, психогигиеническое убеждение предполагает скрытую или откровенную дискуссию, цель которой – достигнуть общности понимания и переживания. Каждая сторона выставляет свои доводы и аргументы, но результатом должно быть принятие позиции того, кто убеждает. Убеждение в этих условиях должно привести к возникновению у школьников новых взглядов и новых установок на свое поведение. Путем убеждения изменяется значимость сигналов, травмирующих психику учащихся, и вместе с тем вырабатывается правильная линия поведения школьника.

В современной школе такая работа является прямой функцией учителя Ю. К. Бабанский в книге «Оптимизация процесса обучения», рассматривая вопрос о работе с учащимися, имеющими пониженную работоспособность, указывает на важность проведения с ними специальных бесед, ставящих своей задачей организацию психики школьника.

«Большое внимание, – пишет Ю. К. Бабанский, – уделяется своеобразной психотерапии, успокоительным беседам, готовящим школьников к предстоящим контрольным работам, снижающим обычные для нервноослабленных детей страх, заторможенность, повышенную возбудимость»²⁴.

Техника применения убеждения заключается в проведении индивидуальных бесед, в которых широко используются диалоги, аргументация, иллюстрация. Проводя беседу, можно опираться на моменты внутреннего колебания школьника.

Убеждающий диалог будет успешен, если педагог строит его на материале, который отражает сомнения, борьбу мотивов данного конкретного ученика. Разумеется, в такой беседе недопустимо морализирование – «ты обязан», «ты должен» и т. п. Педагог в беседе аргументированно и доступно для понимания доказывает учащемуся несостоятельность той или иной аномалии его поведения.

Аргументы и иллюстрации, приводимые учителем, могут быть различные. Иногда целесообразно обратить внимание на поведение соученика и воспользоваться в качестве образца его способами поведения. Положительно сказывается на психическом состоянии школьника рассказ о том, как путем убеждения уда-

²³ Ковалев А. Г. Коллектив и социально-психологические проблемы руководства. М.: Политиздат, 1975.

²⁴ Бабанский Ю. К. Оптимизация процесса обучения. Ростов-на-Дону. 1972. С.300.

ется исправить недостатки учащихся, с которыми проводились аналогичные индивидуальные занятия.

Анализ психогигиенической практики, применяемой в школе, позволяет выделить три вида убеждающих бесед:

1) беседы диагностического этапа; 2) беседы психогигиенического воздействия; 3) беседы, констатирующие и утверждающие результаты изменения психического состояния.

Каждый из этих видов бесед имеет свои особенности. В беседе диагностического периода выявляются основные симптомы аномалии психического состояния, и здесь же попутно преподаватель со всей категоричностью заявляет о том, что школьник может и должен сам стремиться к тому, чтобы преодолеть имеющиеся у него проявления невротического состояния.

В процессе бесед диагностического периода педагог уясняет причину психической аномалии школьника и составляет себе картину истории жизни школьника. В ходе этих доверительных бесед ученик должен почувствовать, что педагог глубоко заинтересован в его поведении и здоровье и хочет ему помочь. В процессе диагностической беседы не следует прерывать рассказ ученика. Если ученик высказывает о своем состоянии ошибочные суждения, его следует в конце беседы поправить, в деликатной форме показать его заблуждения. Беседы проводятся в интимной обстановке, школьнику советуют не говорить сверстникам о своем состоянии. Разумеется, если в результате анкетных обследований и диагностических бесед обнаруживается глубокая психическая аномалия, необходимо направить школьника к детскому психиатру. В наиболее типичных случаях обнаружения у школьников легкого пограничного состояния следует переходить к беседам второго этапа.

Беседы второго этапа – основного психогигиенического воздействия – призваны убедить школьника, что только он сам может помочь себе. Педагог на примерах доказывает школьнику, что никаких органических отклонений у него нет. Его психическая аномалия является только следствием ошибок воспитания и самовоспитания. Следовательно, поверив и осознав правильность советов педагога, он может сам избавиться от своего недуга. Например, эмоциональная напряженность будет снята, если школьник увидит и поймет, что у него завышенный уровень притязания. В другом случае необходимо, чтобы ученик как бы пересмотрел оценку того события, которое оказало психотравмирующее влияние.

В убеждающей беседе нельзя высмеивать доводы школьника по поводу его состояния, нельзя и считать его жалобы плодом фантазии или симуляции.

В каждой беседе педагог, пользуясь логическими доказательствами, адресуется к сознанию школьника, стремится вызвать у него критическое отношение к характерной для него психической аномалии. От беседы к беседе у школьника должна возрастать уверенность в скорой нормализации своего психического состояния.

В убеждающих беседах следует разъяснять школьнику физиологические основы имеющихся у него симптомов пограничного состояния и безусловную возможность их ликвидации. Обратимся к примеру.

Ученик 7-го класса В. 14 лет. По данным теста «В» и другим диагностическим методикам – трудновнушаемый. Основная психическая аномалия – боязнь темноты.

Фрагмент первой беседы.

– Толя, мне известно, что ты боишься темноты, и я хочу помочь тебе преодолеть этот страх. Ты не спешишь? Ты согласен на наш разговор?

– Да.

– Ты думал над тем, почему ты боишься темноты? Что тебя пугает в темноте?

– Не думал. Не знаю.

– А кто еще из ребят твоего класса боится темноты?

– Никто.

– Вот видишь, только ты один испытываешь страх в темноте. Видимо, когда ты был маленький, ты пережил испуг, и с тех пор образовалась в твоей психике связь: темнота – страх. Эту связь можно и нужно тебе самому разорвать. Сделать это можешь только ты сам, проявив силу воли и смелость. Ты сможешь это сделать?

– Не знаю.

– Как по-твоему, на войне страшно было?

– Очень страшно.

– Но ведь люди не боялись. Храбро сражались с фашистами.

– Нет, они все равно боялись. Они только выполняли свой долг.

– Но выполнение этого долга требовало смелости. Расскажу тебе один случай. На фронт прибыл молодой офицер. Назовем его Владимиром. При первом артналете он бросился на землю от

страха, закрыл лицо руками и стал громко кричать: «Мама»! Когда налет кончился, он увидел, что солдаты с усмешкой и жалостью смотрят на него. При повторном обстреле он повел себя также. Когда наступило затишье, один из офицеров произнес: «Этот повоюет». Владимиру стало настолько стыдно, что он сказал себе: «Трус!» и дал клятву застрелиться, если вновь поддастся панике. В атаку Владимир шел с мыслью выстрелить в себя, если дрогнет. Фашисты были выбиты из своих укреплений. «Теперь пусть они тебя боятся», – сказал Владимиру командир роты.

Как видишь, страх надо преодолеть. Твой страх никто за тебя не победит. Ты это должен сделать сам. Тебе необходимо разорвать плохую связь темно – страшно. В темноте врагов нет. Ничего невероятного там произойти не может. Ты согласен со мной?

– Согласен.

– Даю тебе задание: сегодня вечером зайти в темную комнату и, не включая свет, три раза сказать: «Я смелый!», «Я смелый!», «Я смелый!» Ты выполнишь мое задание?

– Обязательно.

В приведенной беседе убеждение направлено на решение психогигиенической задачи, которая реализуется на основе логической аргументации. Вместе с тем такая беседа включает в себя и эмоциональное воздействие, и внушение.

Разумеется, для преодоления психических аномалий необходимо проведение системы убеждающих бесед. Примерный режим таких занятий: 2–3 беседы по 20 мин в неделю на протяжении одного-двух месяцев.

В беседах заключительного этапа педагог на конкретных примерах показывает школьнику, как изменение поведения или настроения ведет к психическому и нравственному совершенствованию. Наблюдая за повседневным поведением и состоянием своего подопечного, педагог использует каждый факт, каждый случай, чтобы фиксировать внимание школьника на его успехах, на улучшении его психического состояния. В заключительных беседах намечаются перспективы будущего, программируется линия поведения школьника.

Убеждение как средство преодоления невротических состояний применяется в школьной практике в ситуациях, когда учащийся испытывает неуверенность, необоснованный страх, боязнь, навязчивое состояние. Завышенный или заниженный уровень притязаний, неврозы испуга, ипохондрические состояния, повы-

шенная тревожность и другие эффективно преодолеваются при помощи системы убеждающих бесед.

Достоинство убеждения как метода психогигиены состоит в том, что школьник сознательно и активно участвует в преодолении психического сдвига. При этом расширяется его кругозор, возможности познания себя и коррекции своего настроения и поведения. В то же время педагог должен иметь ввиду, что нормализация внутреннего состояния подопечного происходит здесь медленнее, чем при внушении.

Как будет показано ниже, существуют и такие ситуации, когда психогигиеническое воздействие возможно только методом внушения. Однако во всех случаях, когда обстоятельства позволяют применить и убеждение, и внушение, предпочтительнее воспользоваться убеждением. Хорошие результаты дает убеждение в сочетании с внушением. Вопросы суггестивного воздействия раскрываются в следующих главах.

Вопросы

1. Какие педагогические и психогигиенические требования предъявляются к убеждению как методу воздействия?
2. В чем особенность психогигиенического убеждающего воздействия?
3. Назовите виды убеждающих психогигиенических бесед.
4. В чем особенности различных психогигиенических бесед?

Задания

1. Составьте план диагностической беседы, которую Вы проведете с учеником 6-го или 7-го класса.
2. Проведите психогигиеническую беседу с одним из школьников, у которого по наблюдениям и другим методикам зафиксированы отклонения в психическом состоянии.
3. Разработайте план рекомендаций классному руководителю для дальнейшей работы с этим учеником.
4. Подготовьте дома убеждающую беседу о необходимости введения в нашей стране «сухого закона» (вино не производить, не продавать, не пить). Проведите беседу с 2–3 студентами Вашей группы, которые любят выпить. Запишите в свободной форме свои размышления о результатах проведенной беседы.

Практикум по АТ

Вам осталось научиться проводить четвертое упражнение аутогенной тренировки, оно называется «тепло». На фоне состояния физического и психического покоя, тяжести тела начинайте самовоздействие, направленное на выработку состояния тепла. Шепотом произнесите: «Полный физический и психический покой, тело тяжелое. Руки теплеют. Руки в теплой воде. Теплая вода согревает руки. Вода приятно щекочет кончики пальцев. Кисти рук теплые. Ладони на горячей батарее. Тепло». Постарайтесь после каждой произнесенной фразы почувствовать тепло. Шепотом скажите: «Теплеют ноги, теплые стопы ног. Теплые голени ног. Теплые бедра. Теплая волна пришла в ноги. Все тело тяжелое и теплое».

Ваше внимание, как теплый луч света, которым Вы медленно проводите по всем мышцам тела. Через 5–6 мин Вы должны отчетливо почувствовать состояние тепла.

Тренировку четырехэлементного сеанса АТ проводите ежедневно на протяжении всей недели. Постепенно сокращайте на 1–2 мин время, отводимое на каждое упражнение. Доведите время (не снижая качества вырабатываемых состояний) до 10–15 мин.

Напоминаем, что каждый сеанс должен завершаться выводом из состояния погружения. Опорные формулы для этого: «Хорошо отдохнул (ла). Чувствую легкость во всем теле. Чувствую бодрость и свежесть. Я, как сжатая пружина, готовая распрямиться. Тепло уходит. Тяжесть уходит. Настроение хорошее, хочется встать и действовать». Глаза открыты, глубокий вдох. Сделайте физическую разминку.

Глава V

ВНУШЕНИЕ В ПСИХОГИГИЕНИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

Говоря о внушении, довольно часто употребляют термин суггестия (от латинского *suggestio* – предсказание, внушение). Отрасль знаний, исследующую проблемы внушения, называют суггестологией.

Внушение является не только средством, которое используется в психогигиенической практике. Оно представляет собой и фактор

межлюдского общения, и способ педагогического воздействия. В обоих случаях внушение оказывает значительное влияние на психическое состояние человека. Поэтому прежде чем говорить о внушении как специфическом средстве психогигиенического воздействия, остановимся на существенных признаках этого феномена и его место и роли в педагогической практике. Итак, внушение – одно из средств взаимовлияния людей в процессе их общения и деятельности. Характерная особенность внушения состоит в том, что оно оказывает влияние на внутреннее состояние и поведение человека незаметно. Бесконтрольно проникнув в психику человека, внушение реализуется в его жизнедеятельности в виде поступков, стремлений, мотивов и установок. Внушение стимулирует сознание человека, но сам человек к внушаемому содержанию не проявляет ни критического, ни аффективного отношения.

Приведем факт, описанный Р. Герке²⁵.

В эксперименте участвовали две уравненные по темпу работы группы телеграфисток. Перед началом работы первой группе сказали: «В Вашей руке во время работы появится скованность, тяжесть, напряжение, усталость».

Другой группе внушили: «Вы почувствуете легкость, силу и подвижность». Как же сказалось предварительное внушение на работе участников опыта?

В первой группе испытуемые работали медленно, они, действительно, чувствовали напряжение и тяжесть в руках, они жаловались на усталость. Во второй группе такие ощущения испытуемыми не фиксировались.

Когда тем, кто устал, разъяснили, что причина их состояния в словесном внушении, одна из испытуемых возразила: «Ну что Вы! Ваши слова на меня совсем не действуют». Эта реплика весьма точно характеризует существенную особенность внушения, состоящую в известной безотчетности воспринимаемого воздействия.

В общественной жизни внушение незаметно распространяется от человека к человеку, от коллектива к личности и от личности к коллективу. В процессе общения каждый человек пребывает в роли внушающего и внушаемого.

Отмеченные особенности внушения объясняют, почему это явление нередко относят к таинственным феноменам психики

²⁵ Герке Р. О. О гипнозе и внушении. Рига, 1966.

или даже к области мистики. Этим же можно объяснить широкое, а иногда и противоречивое значение, вкладываемое в термин «внушение».

О внушении иногда говорят как о специальном способе, применяемом в медицинской практике, подразумевая под этим только гипноз. Попутно заметим, что даже в психотерапии применяется не только гипнотическое внушение, но и внушение в естественном сне и в бодрствующем состоянии.

Для педагогики, разумеется, первостепенное значение имеет изучение роли внушающего воздействия в бодрствующем состоянии. Употребляя термин «внушение» в этом значении, нередко смешивают внушение с убеждением. Это неправильно. Внушение – это особый вид воздействия, результативность которого в значительной мере зависит от внушаемости (суггестивности).

Известно, что свойства, составляющие индивидуальное своеобразие личности, чрезвычайно различны. Наука, к сожалению, еще не выработала общепризнанной структуры личности. Направленность и общительность личности, жизненный опыт и темперамент, внушаемость и эмоциональность – все эти и другие свойства складываются в весьма пестрый букет, который принято называть индивидуальностью. Разумеется, осуществляя дифференцированный подход, нельзя учитывать каждое свойство, составляющее индивидуальность. Возникает вопрос, какое же свойство личности наиболее значимо для подбора средства воздействия из арсенала, используемого психогигиеной?

Отвечая на этот вопрос, следует исходить из понятия чувствительности личности к воспитанию.

А. Г. Ковалев в последние годы, подняв эту проблему, совершенно точно указывает на зависимость восприимчивости к воспитанию от ряда внутренних и внешних условий²⁶.

С позиций проблем психогигиены существенным показателем восприимчивости к воздействию является степень внушаемости школьника. К сожалению, этот показатель обычно недооценивается в школьной практике.

Как уже указывалось, разные педагогические влияния адресуются не только к сознанию, но и к неосознаваемой сфере. Для регуляции психических состояний особое значение имеют вну-

²⁶ Ковалев А. Г. О проблеме восприимчивости личности к воспитательным воздействиям // Советская педагогика. 1980. №6.

шающие воздействия, которые, преимущественно, направлены к неосознаваемым компонентам психики. Сам же эффект внушения зависит не только от авторитета педагога, но и от восприимчивости ученика к внушению, т. е. от его внушаемости. В каждом классе можно встретить учеников с разной податливостью к внушению. Одни плохо восприимчивы к внушающим воздействиям, другие чрезвычайно внушаемы. Что же такое внушаемость, и как для осуществления дифференцированного подхода определить степень выраженности этого качества?

Внушаемость можно определить как способность личности к саморегуляции под влиянием воздействий, воспринимаемых при сниженном уровне критики. Внушаемость – индивидуальное свойство человека. Исследователи уже давно установили, что степень внушаемости зависит от возраста, пола, жизненного опыта и других характеристик индивида.

Существуют различные концепции, авторы которых пытаются раскрыть механизм внушаемости. Ближе всех к ответу на вопрос о природе внушаемости подошел В. А. Бакеев²⁷.

Исходя из того, что внушаемость связана с неосознаваемыми ориентациями личности, В. А. Бакеев выдвигает предположение о неодинаковых у разных людей функциональных соотношениях осознаваемых и неосознаваемых сфер психики. В том случае, когда у человека превалирует подсознательная регуляция поведения, можно считать, что перед нами легко внушаемый тип личности.

Ценный материал о характере внушаемости детей изложен в книге А. И. Захарова «Психотерапия неврозов у детей и подростков». В 1979 году им проведено массовое обследование внушаемости детей и подростков 3–16 лет. Изучалась внушаемость 988 испытуемых, у которых отсутствовали нервно-психические отклонения. Полученные данные показали, что внушаемость присуща большинству обследуемых детей. Исходя из этого, автор делает вывод, что внушаемость носит универсальный естественный, а не патологический характер. По данным А. И. Захарова внушаемость в наибольшей степени присуща детям 8–10 лет, затем она имеет тенденцию к постепенному понижению. Изучение внушаемости при неврозах у 132 детей и подростков показало, что она различается в зависимости от формы клинического отклонения.

²⁷ Бакеев В.А. О возможной зависимости внушаемости от величины субсенсорного диапазона // Новые исследования в психологии.1976.№2.

Меньше она выражена при истерическом неврозе. В большей степени внушаемость проявляется при неврастении и особенно при неврозе навязчивых состояний и неврозе страха.

Следует отметить, что внушаемость – динамическое свойство личности, оно обусловлено теми отношениями, которые складываются в процессе общения между людьми. В то же время внушаемость детерминирована и психическим состоянием человека в данный момент.

ТЕСТОВАЯ КАРТА САМООЦЕНКИ «В»

Фамилия, инициалы _____ пол _____ возраст _____

1. Все, что сообщается учителем на уроке, воспринимаю с полной верой	3	2	1	0	1	2	3	Критически отношусь к знаниям, сообщаемым на уроках
2. Люблю выполнять задания тренировочного характера	3	2	1	0	1	2	3	Люблю выполнять задания творческого характера
3. Люблю в общественной работе быть исполнителем	3	2	1	0	1	2	3	Люблю в общественной работе быть организатором
4. Не люблю спорить	3	2	1	0	1	2	3	Люблю спорить
5. Стремлюсь к работе по образцу	3	2	1	0	1	2	3	Стремлюсь к самостоятельности в труде
6. Считаю себя доверчивым	3	2	1	0	1	2	3	Считаю себя скептиком
7. Считаю себя человеком податливым	3	2	1	0	1	2	3	Считаю себя человеком упрямым
8. Считаю, что для меня характерен медленный темп мышления	3	2	1	0	1	2	3	Считаю, что для меня характерен быстрый темп мышления
9. Считаю себя человеком тревожным	3	2	1	0	1	2	3	Считаю себя человеком беззаботным
10. Считаю, что для меня характерна слабая переключаемость внимания	3	2	1	0	1	2	3	Считаю, что для меня характерна быстрая переключаемость внимания

Однако было бы неверным на этом основании отвергать возможность определения типичной внушаемости, характеризующей школьника в определенный период жизни. Внушаемость,

присущая индивидууму на протяжении более или менее длительного периода,— реально существующее свойство личности. В зависимости от степени внушаемости применяется то или иное педагогическое воздействие. Следовательно, важный практический вопрос состоит в том, чтобы охарактеризовать способы определения степени внушаемости.

Для определения степени внушаемости пользуются специальными диагностическими методиками, которые применяются в медицинской практике (падение назад, падение вперед и др.)²⁸. В условиях школы достаточно надежный результат дает специальный опросник, который мы назвали «Тест В», составленный по аналогии с тестом САН²⁹.

В левой части данной карты расположены суждения, являющиеся признаками легкой внушаемости, а в правой части — трудной. Между ними цифры 3–2–1–0–1–2–3.

Задача испытуемого состоит в том, чтобы, во-первых, выбрать характерное для него одно из полярных суждений и, во-вторых, отметить одну из цифр, которая соответствует степени выраженности у него данного качества. Высокая степень — 3; средняя — 2; слабая — 1. Если по отношению к полярным суждениям испытуемый индифферентен, он подчеркивает — 0. Выбор и подчеркивание 10 полярных суждений одних и тех же характеристик (легкая внушаемость — трудная внушаемость) нивелируют отклонения, связанные с личной неадекватностью самооценки и позволяют получить относительно надежные данные.

После того как испытуемый заполнит тестовую карту, ее необходимо расшифровать. Выбранные испытуемым оценки полярных суждений перекодируются. Балл 3, соответствующий самой легкой внушаемости, оценивается цифрой 7; балл 0 — приобретает значение 4; а балл 3, характеризующий самую трудную внушаемость, фиксируется цифрой 1. Таким образом, все цифровые показатели, расположенные между полярными суждениями, при перекодировании приобретают значение от 7 до 1.

Суммировав все перекодированные показатели испытуемого и разделив их на 10, мы получим среднеарифметическое степени внушаемости данного школьника. Например, ученик, работая по

²⁸ См., например: Слободяник А.П. Психотерапия, внушение, гипноз. Киев: Здоровье, 1977.

²⁹ Доскин В.А., Лаврентьев Н.А., Мирошников М.П., Шарай В.Б. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния // Вопросы психологии. 1973. №6.

тестовой карте, подчеркнул цифры, стоящие с левой стороны: 3, 1, 2, 1, 3, 1, 3, 3, 2, 2. При перекодировке получаем следующий ряд цифр: 7, 5, 6, 5, 7, 5, 7, 6, 6. Сумма этих цифр составляет 61. Следовательно, среднеарифметическое равняется 6,1. Это и есть балл внушаемости данного школьника.

Испытуемые, получившие балл от 7 до 5, относятся к легко-внушаемым; балл в пределах от 5 до 3 позволяет считать ученика средневнушаемым и, наконец, оценки от 3 до 1 характеризуют человека как трудновнушаемого. Следует, конечно, учитывать, что эти данные несколько субъективны. Однако упрощенность применения предлагаемой методики и достаточная информативность результатов, получаемых с помощью тестовой карты самооценки внушаемости, позволяет рекомендовать ее для обследований, проводимых в повседневной практической работе. Используя данные о суггестивности, педагог дифференцированно применяет внушающие воздействия.

Ребенок, особенно маленький, далеко не всегда может понять и осознать смысл правил и норм поведения, а жизнь требует соблюдения установленного режима. В этих условиях воспитатель широко использует внушение и пример, которые формируют у ребенка заданные умения и привычки действия. Их глубокое осмысление и понимание наступает позже. Теперь уже на фоне укоренившихся привычек легко и органично осуществляется единство сознания и поведения.

Однако надо заметить, что это не снимает вопроса о целесообразности включения в педагогическую практику внушения как средства воздействия. Ю. Д. Шерковин в статье «Убеждение, внушение и пропаганда», вскрывая роль внушения в пропагандистской работе, совершенно правильно связал аспект этой проблемы с тем, что внушается и в какой ситуации это делается, и показал, что опора на силу внушения в определенных условиях не противоречит коммунистической этике.

Полностью разделяя взгляд Ю.А. Шерковина на нравственный аспект применения внушения в пропаганде, следует отметить ошибочность его отношения к этой проблеме в области педагогики. «Применение внушения, — пишет Ю.А. Шерковин, — для педагогических или психотерапевтических целей никогда не создавало никаких нравственных проблем»³⁰.

³⁰ Шерковин Ю. А. Убеждение, внушение и пропаганда // Вест. МГУ. Сер. XI, Журналистика. 1969. №5. С. 37.

С этим утверждением Ю. Л. Шерковина нельзя согласиться. В педагогике и школьной психогигиене так же, как и в пропагандистской работе, остро стоит вопрос этичности применения внушения для решения учебно-воспитательных задач. Суть этической проблемы педагогического внушения (включается в ответе на вопрос) – имеем ли мы право в обход сознания воспитанника навязывать ему установки поведения или предлагать для усвоения учебную информацию.

Безусловно, то, что внушалось воспитаннику и как осуществлялось психическое давление иезуитской и авторитарной педагогикой, представляет собой явление безнравственное.

Совершенно иное дело, когда и интересах перевоспитания личности внушаются педагогически целесообразные установки и при этом проявляется забота о том, чтобы внушенные установки впоследствии стали сознательными мотивами деятельности.

Следовательно, нравственный аспект проблемы применения внушения в педагогическом процессе непосредственно связан с тем, что внушается, при каких условиях и как проводится. Если внушение практикуется в органической связи с другими методами воспитания, служит задачам формирования всесторонне развитой личности и проводится методически квалифицированно, никаких нравственных противопоказаний оно не имеет. В то же время следует всегда помнить, что внушение оказывает сильное давление на психику испытуемого, поэтому педагогически целесообразно применять его в определенных условиях. Иначе говоря, считая, что при соблюдении соответствующих требований применение внушения в советской педагогике этично, необходимо определить то место, которое занимают различные виды внушения в системе средств педагогического воздействия.

Внушение как фактор, влияющий на формирование личности, в педагогическом процессе может протекать или произвольно, или целенаправленно. Произвольное, стихийное внушение – это сопутствующее суггестивное влияние, встречающееся в любой педагогической ситуации.

Сопутствующее внушение – преднамеренное влияние всей окружающей обстановки на впечатлительность и эмоциональность детей. Здесь отсутствует специальная целенаправленность внушающего влияния, хотя различные факторы, составляющие педагогический процесс, воздействуют по механизму внушения на психическое состояние школьника.

Внушающее воздействие на ученика оказывает и внешний вид учителя, и обстановка школы, и своеобразие классного коллектива. Живое слово учителя – носитель мысли, чувства, воли. Оно воздействует на сознание и неосознаваемую сферу. На качестве усвоения материала учеником сказываются эмоциональность учителя, его интонации, мимика, жестикуляция. Отношение школьника к изучаемому материалу обусловлено не только его содержанием, но и тем, кто ведет объяснение (степенью авторитета педагога).

При сопутствующем внушении само влияние не организуется целенаправленно, оно как бы воздействует непроизвольно. В то же время мы не имеем права игнорировать реальную силу сопутствующего внушения. Оно, желаем мы того или не желаем, объективно существует в педагогическом акте и оказывает влияние на психическое состояние и деятельность школьников. В педагогическом процессе внушение часто выступает как одна из сторон или как момент словесного воздействия. Учитель, пользуясь словом, адресуется к сознанию школьника и одновременно стремится придать своей речи внушающее влияние. Уроки опытных учителей всегда эмоционально насыщены, их речь адресуется не только к сознанию, но и к чувствам ребят, поэтому их слово приобретает большую убеждающую и внушающую силу.

Вот, например, уроки ботаники в пятом классе. Кабинет утопает в цветах; разговор идет о красоте живой природы, тон учительницы несколько приподнятый. Обращаясь к цветам, она декларирует:

*Колокольчики мои,
Цветики степные;
Что глядите на меня,
Темно-голубые?*

Показывая резеду, учительница говорит:

*Мой кустик не пышен,
И цвет не богат,
Но издали слышен
Мой всем аромат.*

На протяжении всего урока в сознание и в неосознаваемую сферу психики школьника «входит» понимание красоты живой природы, восхищение ею и любовь к ней. Такое преподавание дает возможность при помощи слова формировать не только по-

нения, но и образ поведения. С точки зрения методов воздействия здесь тесно переплетены убеждение и внушение. Именно такое влияние наиболее характерно для школьной практики.

Понимание сущности сопутствующего внушения и учет конкретной педагогической ситуации дают возможность учителю усилить или ослабить этот фактор воздействия на внутренний мир школьника.

При использовании, например, метода убеждения в условиях хорошей интеллектуальной подготовки школьников удельный вес сопутствующего внушения педагог обязан снизить. В ситуациях невысоких познавательных возможностей учащихся или в условиях недоверия удельный вес сопутствующего внушения должен возрасти.

Одна из актуальных задач изучения сопутствующего внушения состоит в предупреждении дидактогении. На это явление обратил внимание педагогов К. К. Платонов. «Дидактогения – это невроз учащихся, появляющийся в результате грубого, а иногда просто нечуткого, неосторожного слова педагога»³¹.

Следует отметить, что не только грубое, резкое слово, но и даже интонация голоса учителя могут травмировать психику ребенка. В школьной жизни немало ситуаций, требующих от ученика значительного эмоционального напряжения. Ответ перед классом, контрольная работа, экзамен представляют значительные трудности для ребят застенчивых, тревожных, со слабым типом нервной системы. Для них неосторожные или грубые слова педагога особенно опасны.

Учитель, хорошо понимая природу и механизм сопутствующего внушения, должен сознательно, в зависимости от конкретной ситуации, корректировать силу этого психического давления. Помимо сопутствующего внушения, в педагогическом процессе применяется целенаправленное внушающее воздействие (прямое педагогическое внушение), которое согласно его психологической природе следует рассматривать в двух аспектах: влияние внушения на эмоции, установки, неосознаваемые мотивы (внушающие наставления) и влияние на автоматические акты поведения (команды, приказы).

Такое деление свидетельствует о том, что путем внушения можно адресоваться к неосознаваемым внутренним побудитель-

³¹ Платонов К. К., Адашкин Б. И. Об изучении и формировании личности учащихся. М.: Высшая школа, 1966. С.51.

ным силам, формировать необходимую предуготовленность организма к соответствующему действию; наряду с этим внушающее слово способно также вызвать акты поведения, которые, некогда усвоенные сознательно, после соответствующей тренировки стали автоматизмами действия и регулируются подсознанием.

Внушающее наставление применяется в виде лаконичных фраз, так называемых формул внушения, произносимых педагогом максимально повелительным тоном. При этом педагог выразительно смотрит в глаза школьника, усиливая внушающее влияние своих слов. Иногда предлагается школьнику закрыть глаза и сосредоточиться на голосе педагога. Отдельные словесные формулы ученик повторяет вслед за учителем несколько раз («Я всегда сажусь делать уроки в назначенное время!», «Я могу и хочу хорошо учиться!», «Мне нравится готовить уроки!» и т. п.).

Внушающее наставление – не универсальное суггестопедическое средство. Оно дает наилучшие результаты, когда перед педагогом пассивные, легко внушаемые школьники.

В школьной практике, например, далеко не исключительны случаи, когда у отдельных учеников складывается неправильное отношение к учебным занятиям. Не испытывая интереса к знаниям, пользуясь бесконтрольностью домашнего режима, они фактически перестают готовить домашние задания. Беседы учителя о значимости знаний в подобных ситуациях уже не помогают. Ученик иногда даже в принципе понимает, что знания нужны человеку, но в личностном плане не видит смысла в учении.

Задача внушающего наставления состоит в том, чтобы дать ученику первый импульс к преодолению пассивности, лени, безразличия к учебным успехам. Иначе говоря, внушение должно на первых порах заставить ученика сесть в назначенное время за выполнение уроков.

Как показывают данные экспериментов, умело проведенное внушающее наставление создает положительное отношение к приготовлению домашнего задания. Однако сядет ли ученик за уроки в назначенное время или опять явится в школу с невыполненными домашними заданиями, обусловлено не только методическим совершенством проводимого внушения, но и реальной ситуацией, в которой находится учащийся в период реализации внушенных формул.

Другой вид прямого внушающего воздействия – команды и приказы. Они способствуют выработке у школьников автоматизма

действий. В жизни требуется совершать некоторые поведенческие акты автоматически, не раздумывая, полностью доверяя слову – сигналу для этих действий. В спорте, играх, ситуациях наведения порядка и дисциплины широко применяются команды и приказы в качестве словесных воздействий, рассчитанных на автоматизм выполнения. Военно-спортивные команды: «Встать!», «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», «Стой!» и другие должны выполняться без анализа сознания.

Нередко педагог в целях дисциплинирования ребят отдает лаконичные приказания, которые также рассчитаны на беспрекословное выполнение:

«Положить всем ручки на парты!», «Встань у доски!», «Прекрати разговоры!» Приказания такого рода адресованы главным образом к неосознаваемой сфере психики. Поэтому слову, фразе здесь придают максимально повелительный характер, увеличивая тем самым внушающее воздействие подаваемой команды или приказания.

Разумеется, в педагогическом процессе применение этого метода воздействия ограничено. Советская педагогика отвергает муштру, которая царила в дореволюционной школе. Важнейшая задача советской школы – формирование сознательного поведения учащихся, но нельзя при этом отказываться и от воспитания таких элементов дисциплины, которые основаны на автоматизме действия.

Одним из видов преднамеренного внушения является самовнушение. Педагог готовит воспитанника к практике самовнушения, и последний целенаправленно использует это средство самовоздействия. Применение в воспитательных целях самовнушения требует довольно высокого развития личности.

Самовнушение возможно в ситуации, когда школьник реально осознает недостаток своего характера, желает избавиться от него и умеет сам создать условия для соответствующего словесного воздействия. Самовнушение успешно используется для преодоления страха перед трудностями, снижения или повышения уровня притязаний, преодоления неуверенности в своих силах и в других подобных случаях, связанных с усилием воли и борьбой с внутренними колебаниями.

Важнейшим показателем целесообразности самовнушения является высокая степень сознательности учащихся. При соблюдении этого условия обучение приемам самовнушения не составляет

для педагога особого труда, так как старшеклассник сам видит свои недостатки и сознательно стремится их преодолеть.

В первоначальной беседе педагог разъясняет школьнику, что успех самовнушения находится в прямой зависимости от степени его собственного желания достичь цели (избавиться от недостатка), а также от его умения сосредоточиться на предмете внушения.

Формулы самовнушения произносятся школьником от первого лица, в настоящем времени, в утвердительной форме: «Я уверен в себе», «Я могу спокойно отвечать урок». Занятия самовнушением проводятся перед сном и сразу после пробуждения. Именно в это время кора головного мозга слегка заторможена, вследствие чего снижена критическая сторона деятельности психики.

Рассмотренные нами вопросы сущности внушения и применения внушения в качестве средства педагогического воздействия свидетельствуют о том, что фактор суггестии необходимо учитывать во всей педагогической практике и в особенности при решении задач психогигиены. Более того, внушение выступает в определенных условиях как средство педагогического воздействия, а иногда и как специальное средство, способствующее нормализации психического состояния школьника. Последнее требует особого рассмотрения.

В школьной психогигиенической практике широко применяются внушения, способствующие преодолению психических аномалий. Психотерапия для воздействия на больных использует разные состояния: бодрствование, аутогенное погружение, естественный сон, гипнотический сон. Педагог, осуществляя службу психогигиены, пользуется внушением только тогда, когда учащиеся находятся в бодрствующем состоянии или в состоянии релаксации.

Внушение в бодрствующем состоянии проводится в психогигиенических целях, как правило, индивидуально. Педагог на основе наблюдений, анкетного обследования, обследования с помощью диагностических методик и диагностических бесед, установив сущность психической аномалии школьника, намечает стратегию воздействия, одним из тактических звеньев которой является проведение системы внушений наяву. Следует отметить, что такие сеансы наиболее результативны в случаях, когда школьник легко внушаем. Сеансы необходимо проводить в школьном кабинете психогигиены или в специальном поме-

щении. Вся обстановка и поведение учителя должны усиливать внушающее влияние слов. Поэтому иногда обращают внимание на ритуальную сторону проведения сеансов внушения. Голос педагога должен быть эмоционально насыщен. Каждая фраза строится лаконично и произносится категорично. Основные фразы многократно повторяются.

Курс внушения начинается с убеждающей беседы: школьнику разъясняют, что у него нет оснований для плохого самочувствия и что путем внушения, к которому он должен относиться с большой верой, все имеющиеся у него психические отклонения будут преодолены. Затем ученику предлагается удобно сесть на стуле или в кресле, расслабить мышцы, смотреть педагогу в глаза. Педагог произносит, а ученик повторяет фразы: «Я совершенно спокоен». «Я уверен в себе». Звучат заранее заготовленные в зависимости от психической аномалии фразы – формулы внушения. Например, «При ответе на уроке спокоен», «Отвечаю уверенно».

Каждая формула повторяется 3–4 раза. Интервал между фразами 1–2 с. Иногда, начиная внушение, следует предложить ученику закрыть глаза, для усиления внушения педагог может положить свою руку на лоб школьника. Через несколько сеансов внушений проводится убеждающая беседа. Для того чтобы дать более полное впечатление о технике сеанса внушения наяву, обратимся к конкретному примеру.

Ученица 7-го класса К., 15 лет, по диагностическим методикам и тесту «В» показала легкую внушаемость. Субъективные жалобы на утомляемость, усталость, вялость, безрадостность, одиночество. Вот фрагмент одного из первых сеансов: «Сядь в кресле удобно. Расслабься! Расслабиться – значит «выбросить» мышцы. Представь себе, что все мышцы у тебя расслабленные и вялые. Никаких зажимов. Успокоилась. Посмотри мне в глаза. Начинаем сеанс внушения. Фразы, которые я буду произносить, ты должна эмоционально шепотом повторять: – Спокойна, уверена. Товарищи в классе относятся ко мне хорошо. Я тоже всех люблю. Домашние задания выполняю с перерывами для физической разминки. Все свободное время провожу на воздухе. Настроение радостное. Настроение бодрое. На уроках спокойна, сосредоточена. Утром радостный подъем, зарядка. Все произносимые формулы обязательно выполняются. Внушение благоприятно влияет на мое состояние».

Психогигиенические внушения, касающиеся создания у

школьника хорошего настроения, готовности к деятельности или преодолению недостатка в психическом состоянии, целесообразно проводить в определенном режиме.

А. И. Захаров указывает на характерную особенность плотности проведения сеансов внушения, которую, безусловно, следует учитывать при проведении психологической работы. Частое проведение сеансов может «привести к появлению суггестивного «блока», когда психика пациента не в состоянии усвоить и переработать объем требований, лежащий в основе внушения... Редкое использование внушения исключает подкрепление и нейтрализует его действие»³².

В младшем школьном возрасте сеансы внушения проводятся через 3–4 дня. Для подростков интервал сеансов внушения может составлять 5–6 дней. Общая продолжительность всего курса внушения не должна превышать 2 месяцев.

Воздействие методом внушения в состоянии бодрствования практически не имеет противопоказаний и его следует применять во всех случаях нормализации психики школьника. Вместе с тем не следует и абсолютировать внушение наяву. Оно дает наилучшие результаты в сочетании с убеждением со специальными видами суггестивного воздействия – психической саморегуляцией.

Вопросы

1. В чем отличие внушения от убеждения?
2. Приведите аргументы, свидетельствующие о том, что внушаемость является одним из показателей восприимчивости к педагогическим воздействиям.
3. В чем недостатки авторитарного воспитания?
4. Каковы основные виды педагогического внушения?
5. Каковы характерные особенности психогигиенического внушения, проводимого наяву?
6. В чем отличие психогигиенического внушения, проводимого наяву, от убеждающей беседы?
7. Почему определение степени внушаемости существенно для организации психогигиенической работы?

Задания

1. Научитесь произносить: «Иди сюда», «Встань», «Садись» с пятью разным интонациями, в которых отчетливо слышатся команда, просьба, ласка, ирония, тревога.

³² Захаров А. И. Психотерапия неврозов у детей и подростков. Л.: Медицина, 1982. С. 158.

2. В одном из 8-х классов выясните, пользуются ли учащиеся в процессе самовоспитания приемами самовнушения. Проведите беседу о роли, месте самовнушения в процессе самовоспитания.

3. Проведите 2–3 сеанса психогигиенических внушений с одним из учеников, нуждающихся в этом.

4. Используя приведенную в тексте анкету «В», проведите в одном из старших классов обследование степени внушаемости учащихся.

Практикум по АТ

Вы овладели четырьмя важнейшими компонентами аутогенной тренировки (физический покой, психический покой, тяжесть, тепло). Можно продолжать овладевать и другими упражнениями (ритм дыхания, маска релаксации, прохлада лба и др.), но для самонастройки на учительскую деятельность достаточно разученного Вами четырехэлементного сеанса АТ. Уже сам по себе такой сеанс снимает усталость, улучшает самочувствие. Но этого мало. На фоне релаксации, тяжести и тепла можно вводить различные установки, которые в бодрствующем состоянии будут реализованы. Проводится это при помощи коротких фраз, называемых формулами внушения. Их назначение способствовать коррекции психического состояния. Для ввода соответствующих формул необходимо, прежде всего, определить цель работы над собой: какого состояния Вы хотите достичь или к какому виду деятельности Вы себя готовите. Каждая установочная формула должна быть лаконичной и четкой. Произносите их шепотом, но категорическим тоном. Необходимо соблюдать определенную последовательность этих формул: Хочу – могу – буду – есть. Например, Вы испытываете неуверенность перед публичным выступлением. Вам надо снять тревожность, почувствовать уверенность. Воспользуйтесь формулами: «Хочу быть уверенным. Могу быть уверенным. Буду уверенным. Я уверен (а)».

В другом случае Вам предстоит работа, к которой Вы не испытываете ни интереса, ни желания. Допустим, надо сесть за проверку тетрадей учащихся. Работа скучная и монотонная, делать ее не хочется. Как преодолеть это состояние? Проведите хорошо знакомый Вам четырехэлементный сеанс аутогенной тренировки, а затем введите формулы: «Хочу проверить тетради. Могу проверить тетради. Буду заниматься проверкой тетрадей.

Проверяю тетради с увлечением. Мне интересно проверять тетради. Обязательно сегодня с желанием сяду за проверку тетрадей. Хочу, могу, буду проверять тетради».

Подобные формулы в зависимости от ситуации Вы можете составить сами.

Ниже предлагаются 10 задач для самовоздействия при помощи аутогенной тренировки. Выберите одну из них, наиболее актуальную для Вас.

1. Преодоление плохого настроения.
2. Создание установки на обязательную личную подготовку к учебным занятиям.
3. Создание желания сесть за курсовую работу.
4. Преодоление негативного отношения к уборке комнаты.
5. Преодоление тревожного состояния перед экзаменами.
6. Преодоление гипертрофированной застенчивости.
7. Преодоление робости и тревоги перед проведением первых уроков.
8. Преодоление нежелания написать письма.
9. Формирование установки и на обязательное проведение утренней зарядки.
10. Преодоление нежелания участвовать в каком-либо (конкретном) общественно полезном деле.

Вы избрали задачу, которую Вам надо решить. Хорошо. Теперь, пользуясь вышеприведенными образцами, напишите набор формул внушения, которые Вы будете применять при проведении соответствующего сеанса самовоздействия. Формулы Вами составлены. Приступайте к проведению сеанса.

Сначала в течение 15–20 мин. сделать упражнения четырех-элементного сеанса аутогенной тренировки в затем на протяжении 5–7 мин вводите установочные формулы, Делайте это с верой и желанием. Не забудьте правильно выйти из состояния аутогенного погружения.

Глава VI

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

Аутогенная тренировка представляет собой особую технику самовоздействия личности, основанную на мышечном расслаблении и самовнушении. При помощи специальных упражнений достигается состояние, называемое релаксацией (расслабление). В этом состоянии оказывается возможным осуществлять саморегуляцию тех функций организма, которые сознательно не поддаются управлению. В состоянии физической и психической релаксации можно путем внушения и самовнушения создавать установки для соответствующего поведения. Для решения психогигиенических задач особая ценность аутогенной тренировки состоит в том, что она способствует уменьшению эмоционального напряжения.

Аутогенная тренировка зародилась в медицинских кабинетах, но в настоящее время стала применяться не только в лечебных целях. Созданы многочисленные модификации аутотренинга. Существуют и различные наименования этой техники: психотехническая тренировка, комплексная релаксация, психическая саморегуляция, саморасслабление и др.

В педагогической практике утвердился термин «релаксопедия», он подчеркивает связь педагогического воздействия с релаксацией, достигаемой при помощи аутогенной тренировки. Особенность релаксации состоит в том, что это своеобразное гипноидное состояние, для которого характерно произвольное расслабление мускулатуры и вегетативного аппарата, а также известное сужение сознания. Иногда ввод школьников в такое состояние вызывает сомнение в целесообразности практики релаксопедии. Но известно, что современная медицина характеризует аутогенную тренировку как технику, оказывающую положительное влияние на психическое состояние и здоровье человека. Более того, если ранее господствовало отрицательное отношение к гипнозу, то ныне ученые опровергают этот взгляд на гипнотическое воздействие, которое якобы оказывает вредное влияние на здоровье человека.

Один из крупнейших советских авторитетов в области гипнологии Л. П. Гримак, пишет: «Мы пространно излагаем истоки отрицательного отношения к гипнозу потому, что отзвуки подобных взглядов и просто бесхитростных заблуждений нередко можно

слышать и в наши дни. Причина их живучести проста: значимость негативных установок по отношению к защитным механизмам личности чаще всего переоценивается. В действительности же всесторонние и тщательные исследования гипнотических явлений зарубежными, русскими и советскими учеными не только доказали полную их безвредность для организма человека, но и вскрыли многочисленные положительные стороны гипнотических воздействий, мобилизующих физические и психические резервы организма»³³.

Состояние релаксации – это, разумеется, не гипноз. В гипнозе человек пассивен, он полностью подчинен гипнотизеру. Релаксация достигается активным самовоздействием личности. Это одно из ее основных достоинств в сравнении с гипнозом.

Рассматриваемое состояние в психогигиенической практике обычно является результатом воздействия извне. Релаксopedический сеанс с учащимися проводит преподаватель. Но это отнюдь не означает, что школьник остается пассивен. В процессе сеанса сам ученик при помощи специальных словесных формул и представляемых образов вводит себя в соответствующее состояние. Так, в релаксopedических сеансах одновременно действуют аутосуггестия и гетеросуггестия – самовнушение и внушение извне.

В механизме аутогенной тренировки, применяемой для решения психогигиенических задач, большое место занимает самоубеждение, которое находится в тесной взаимосвязи с самовнушением. Это делает рассматриваемую методику активным, интеллектуальным и волевым процессом, способствующим улучшению психического состояния и совершенствования личностных качеств школьника.

В условиях релаксации (при физическом и психическом расслаблении) значительно повышается сила внушения и самовнушения, возникает также эффект, названный Г. Лозановым гипермнезией (сверхзапоминанием). Это и дает возможность использовать саморасслабление в качестве своеобразной стартовой площадки для различных педагогических и психогигиенических внушений.

В педагогической практике релаксopedические занятия проводятся в целях решения учебных, воспитательных и психогигиенических задач. Во всех аспектах релаксopedии общее состоит

³³ Гримак А. П. Моделирование состояний человека в гипнозе. М.: Наука, 1978. С.4.

в применении техники аутогенной тренировки для достижения состояния релаксации. В этом состоянии при помощи дидактических упражнений учащиеся усваивают некоторую учебную информацию. Для достижения воспитательных целей в состоянии релаксации внушаются установки нравственного поведения. И наконец, применение релаксopedии в целях психогигиены дает возможность при помощи самого аутотренинга положительно повлиять на эмоциональную сферу школьника, а также, используя специальные внушения, оказать нормализующее воздействие на некоторые психические отклонения.

Опыты, проведенные с разными возрастными группами учащихся, показали, что коллективной релаксацией под руководством педагога могут заниматься школьники, начиная с 12 лет. Однако легче организовать планомерные занятия аутогенной тренировкой со школьниками 14–15 лет. Это связано со стойким стремлением старшеклассников заниматься самовоспитанием. В более раннем возрасте интересы детей быстро переключаются, и провести систематический релаксopedический курс труднее. Но и для старших подростков релаксopedические занятия не всегда представляются интересными и необходимыми. Ведь в группу часто приходится собирать «трудных» детей, которые проявляют негативизм к различным занятиям, если не видят в них реальный смысл. Далеко не всегда мы встречаемся с желанием школьника заниматься аутогенной тренировкой. Поэтому одна из первоочередных задач педагога состоит в том, чтобы заинтересовать ребят техникой психической саморегуляции, показать им возможности, которые открывает перед человеком этот вид работы над собой.

Первую встречу с ребятами целесообразно начинать демонстрацией психологических опытов. Они вызывают у школьников интерес к механизмам внутреннего мира человека, создавая благоприятный фон, который усиливает эффект первой беседы о сущности психорегулирующей тренировки.

Приведем примерное содержание такой беседы, рассчитанной на старшеклассников.

«Все Вы умеете сознательно управлять своим поведением. Сознательное управление поведением составляет первооснову всей нашей деятельности. Вы сознательно на уроке слушаете учителя и стремитесь понять и запомнить то, что он рассказывает. Вы сознательно управляете своим поведением в общении с

товарищами. Вы сознательно принимаете решение, когда перед Вами выбор – пойти в кино или сесть делать уроки. Человек может и должен сознательно управлять своим поведением. Однако некоторые внутренние состояния человека не подвластны сознательному управлению. Мы не можем себе приказать не краснеть, если чем-либо смущены или взволнованы. Мы не можем сразу приказать себе изменить грустное настроение на веселое, мы не в состоянии сознательно повысить или понизить температуру тела – все это происходит произвольно. Более того, мы нередко краснеем, смущаемся, волнуемся помимо нашего сознательного желания, во вред той деятельности, которой занимаемся. Учитель вызвал ученика к доске для ответа. Материал школьник знает не очень глубоко и думает про себя: «Только бы не покраснеть». И тут же кровь приливает к лицу. Учитель говорит:

– Успокойтесь, Петров, не краснейте.

– А я и не краснею.

Сказал и еще более смутился, стал пунцово-красным.

Такие или подобные картины Вы часто наблюдаете в жизни. Излишнее волнение мешает спортсмену в ответственных соревнованиях, чувство скованности делает нас замкнутыми, неуклюжими именно там, где хочется быть общительными, ловкими.

Нельзя ли найти способ, при помощи которого человек сам мог бы надежно управлять своим внутренним состоянием?

Такой способ есть. Для того, чтобы Вы поняли, на чем он основан, сделаем опыт. Посмотрите мне в глаза! Очень хорошо. Представьте себе лимон. Отрезаем ломтик лимона. Посыпали его сахаром. Отчетливо, ярко представляйте себе, как мы это делаем. Влажный от сока ломтик лимона кладем на язык. Во рту кисло. Чувствуем кислоту. Представили отчетливо: лимон во рту, чувствуем кислоту, кисло...

Вот теперь у нас началось сильное слюноотделение. Под влиянием словесного внушения рот увлажнился. Прямого пути для этого нет. Если мы скажем самим, себе: «Рот увлажнился» – результата не будет, а вот путем внушения, через яркие представления мы достигли желаемой цели.

На этом принципе основана методика аутогенной тренировки – своеобразной психической гимнастики, помогающей управлять своим внутренним состоянием. Суть аутогенной тренировки заключается в то, что мы путем расслабления мышц, а также специально подобранных словесных формулировок и образных

представлений, связанных с ними, добиваемся желаемых физиологических или психологических состояний.

Например, мысленно представляя себе тепло кисти правой руки, можно добиться расширения сосудов и усиления притока крови в правой руке. Рука теплеет на несколько десятых градуса.

Техника психической саморегуляции требует серьезной, систематической работы. Вы должны научиться погружаться в физический и психический покой, ощущать тяжесть и тепло правой руки. Состояние это очень полезное, его можно использовать как отдых после трудной работы.

Если у Вас нет вопросов, мы можем приступить к первому сеансу».

Для того чтобы дать полное представление о сеансах релаксации, приведем запись одного из подготовительных занятий.

Все выделенные в данном тексте формулировки произносятся громко. Учащиеся их повторяют шепотом. Пояснения ведущего сеанса делаются также шепотом.

I часть – вступительная

Начиная психорегулирующую тренировку. Необходимо, прежде всего, занять правильную позу. Наиболее удобное положение получило название поза «кучера на дрожжах».

Вот, посмотрите, как сидит наш ассистент. Весь корпус ослаблен. Никакого напряжения. Мышцы шеи, спины, рук, ног вялые, они как бы выключены. Голова наклонена вперед, плечи опущены, руки на коленях лежат вяло, расслабленно.

Вот так хорошо, все заняли позу «кучера на дрожжах».

Начинаем сеанс здорового отдыха. Учимся произвольно регулировать свое психическое состояние.

Я буду считать до 10; когда скажу, глаза закрыть. Раз, два... Забыли, что мы в классе.

Три, четыре... Слушаем мой голос.

Пять, шесть... Никакой критики, только мой голос.

Семь, восемь... Полностью успокоились.

Девять, десять... Глаза закрыть.

II часть – основная

Все мысли уходят. Я погружаюсь в покой...

Некоторые фразы я буду произносить громко, Вы должны их шепотом повторять.

2. Я погружаюсь в покой...

Шепотом повторили и почувствовали погружение в покой .
Освобождаюсь от скованности и напряжения...

Повторяйте за мной, как эхо.

Я лежу на берегу реки в лесу.

Журчит вода. Поют птицы.

Шумит листва деревьев.

Вспоминайте это ощущение покоя.

Все мои мышцы приятно расслаблены для отдыха...

Почувствуйте сами приятное расслабление мышц.

Голос мой будет то появляться, то исчезать. Вы сами должны выработать в себе необходимое состояние.

Каждый мой мускул расслаблен и вял.

Сами вырабатывайте в себе это состояние.

Все мое тело полностью отдыхает. Мне легко и приятно.

4. Я спокойно отдыхаю.

Я ни о чем не думаю.

Я лежу на спине, смотрю в голубое небо.

Там плывут облака.

Надо мной качаются верхушки деревьев.

Я слушаю успокаивающий шум леса.

Я все глубже и глубже погружаюсь в покой.

Покой, как одеялом, окутал меня.

Я как будто повис в воздухе.

Будто нахожусь в состоянии невесомости.

У меня такое ощущение, будто я растаял.

Полный физический и психический покой.

Работаете Вы все хорошо. Все хорошо вошли в приятное и полезное состояние физического и психического покоя.

Вы чувствуете полный физический и психический покой!

Переходим к ощущению следующего состояния: ощущение тяжести правой руки.

5. Чувствую тяжесть в правой руке.

Мышцы напрягать не надо. Пальцы в кулак не сжимайте.
Правая рука тяжелая.

В правой руке тяжелый портфель, набитый книгами.

Портфель своей тяжестью тянет правую руку вниз.

Правая рука давит на колено правой ноги.

Рука приятно отяжелела.

Рука лежит спокойно, неподвижная, тяжелая.

Сами вырабатываем тяжесть правой руки.

Тяжелая.

Полный физический и психический покой.

Правая рука тяжелая.

Вы чувствуете тяжесть правой руки.

6. Чувствую приятное тепло в правой руке.

Моя правая рука погружена в нагретый солнцем песок.

Сказали, представили себе это.

Почувствовали.

Песок нагревает правую руку.

Кровеносные сосуды в руке расширились.

Приятное тепло струится из плеча в предплечье, из предплечья в кисть правой руки.

Правая рука теплая.

Здоровая горячая кровь согревает правую руку.

Приятное тепло проходит по рукам.

Тепло доходит до пальцев.

Чувствую тепло в кончиках пальцев.

Вы все сами хорошо работаете. Молодцы!

Вы чувствуете тепло.

Я научился расширять сосуды в руке. Я сам выработал состояние физического и психического покоя, тяжести и тепла правой руки.

III часть – вывод из состояния релаксации

Я хорошо отдохнул...

Чувствую легкость во всем теле.

Чувствую бодрость и свежесть.

Полон сил и бодрости.

Готов к очередным занятиям.

Я буду считать до 10; когда скажу десять, глаза открыть.

Раз-два... Тяжесть правой руки уходит.

Три-четыре... Тепло правой руки уходит.

Пять-шесть... С каждым вдохом уходит теплота и тяжесть правой руки.

Семь-восемь... Настроение хорошее, хочется встать и действовать.

Девять-десять... Глаза открыть, глубокий вдох. Потянулись и улынулись.

Четырехэлементная техника психической саморегуляции

является основной для решения ряда педагогических и психогигиенических задач, но она не единственная. Для некоторых психогигиенических целей имеют определенное значение и такие упражнения, как «маска релаксации», ритм дыхания и др. В сеансе они проводятся вслед за упражнением «правая рука теплая».

Разумеется, организация и проведение релаксopedических занятий является для педагога далеко не простым делом. Оно требует специальной подготовки, которая может включать в себя следующие компоненты:

а) изучение литературных источников, посвященных аутогенной тренировке и применению этой техники в спорте при решении учебных, воспитательных и психогигиенических задач;

б) наблюдение сеансов релаксации, проводимых в лечебных, спортивных и педагогических целях;

в) прослушивание дисков и магнитофонных записей текстов аутогенной тренировки;

г) самостоятельные пробы ввода в состояние релаксации 1–2 учащихся;

д) проведение нескольких сеансов групповой релаксации под наблюдением специалиста.

Имеющийся опыт дает возможность не только наметить определенную систему подготовки педагога к проведению релаксopedических занятий, но и высказать некоторые методические соображения, касающиеся руководства психорегулирующей тренировки.

При подготовке к релаксopedическим занятиям не следует заучивать весь текст формул с комментариями и пояснениями. Но основные формулы необходимо запомнить. Во время сеанса неизбежна импровизация. Каждая фраза должна быть короткой, категоричной и понятной учащимся.

По мере овладения школьниками техникой аутотренинга время проведения релаксopedического занятия с 30–35 мин сокращается до 20–15 мин. Сокращается и количество вводимых формул. Необходимо только соблюдать строгую последовательность элементов сеанса занятия: сначала даются формулы физического и психического покоя, затем ощущения тяжести и теплоты руки.

Весь сеанс преподаватель проводит тихим, спокойным, уверенным голосом. Отдельные, наиболее существенные формулы, произносятся несколько громче. После каждой основной формулы – пауза в 5–10 с. Комментарии и пояснения делаются

шепотом, быстро. Начиная сеанс, следует обратить внимание на позу учащихся, посмотреть, в каком положении находятся руки, посоветовать расслабить мышцы. На первых сеансах необходимо предупреждать школьников, что самим, без команды, глаза открывать нельзя.

Иногда в начале сеанса отдельные ученики не могут или не желают сосредоточиться на внушающем воздействии. Все уже закрыли глаза, а один из группы еще не решается это сделать или, закрыв глаза, улыбается. В этих случаях педагогу следует подойти к ученику и категорически приказать: «Никакой критики! Спокойно!» Можно при этом легко положить свою руку на голову ученика. Особое внимание во время сеанса следует обратить на так называемую визуализацию школьниками образных представлений.

Во время проведения сеанса очень важно систематически поддерживать установку на активность работы учащихся. Ведущий сеанс должен исходить из того, что релаксация – это не гипноз. Здесь испытуемым пассивно сидеть нельзя. Каждый сам вырабатывает заданное состояние.

Стимулирование активности достигается следующими формулами: «Повторите шепотом!», «Повторяйте за мной, как эхо!» «А теперь прочувствуйте сказанное!», «Вспомните это ощущение!», «Мысленно представьте себе это ощущение!».

Для того чтобы учащиеся чувствовали уверенность в правильности своей работы, можно во время сеанса их подбадривать: «Работаете правильно!», «Хорошо, все вошли в состояние покоя!», «Продолжайте также хорошо работать!», «Я вижу, как все вы работаете. У всех получается хорошо!».

Рассмотренная техника аутогенной тренировки составляет только первооснову релаксационного занятия. Это своеобразная разминка, обеспечивающая высокую эффективность педагогического и психогигиенического внушения.

В целом релаксационное занятие состоит из нескольких частей.

1. Успокоительная часть. На основе мышечного расслабления внушения достигается раскованность всего организма и психический покой.

2. Направленное воздействие на вегетативную систему организма.

Путем внушения и самовнушения достигается ощущение тяжести, повышенного тепла правой руки и другие состояния.

3. Мобилизационная часть. Вводятся формулы, направленные на решение воспитательных задач, или предлагается для прочного усвоения учебная информация, воспроизводимая на репродуктивном уровне.

4. Выход из состояния релаксации.

Вопросы

1. В чем сущность аутогенной тренировки?
2. Задачи, решаемые с помощью аутогенной тренировки в педагогической практике.
3. Методические и организационные основы обучения школьников аутогенной тренировке.

Практикум по АТ

1. Проведите с группой студентов (4–5 человек) обучающий сеанс аутогенной тренировки. Включите в сеанс управление 4 состояниями: физический покой, психический покой, тяжесть правой руки, тепло правой руки.

2. Проведите с этой группой студентов психогигиенический сеанс аутогенной тренировки, завершающийся упражнениями, направленными на выработку хорошего настроения.

Глава VII

ИГРА КАК СРЕДСТВО ПСИХОГИГИЕНЫ

В системе воспитания подрастающего поколения роль игры трудно переоценить. Создатель замечательной педагогической системы А. С. Макаренко считал, что игра – это норма жизни ребенка, и педагоги обязаны удовлетворить страсть ребенка к игре.

В игре ребенок осваивает опыт социальной жизни, игра дает навыки самостоятельности, способствует развитию познавательной, волевой и эмоциональной сферы жизни школьника. Отмеченные педагогические ценности игры служат основанием для широкого применения ее как во внеучебной работе, так и в дидактическом процессе.

Во внеучебной работе особенно ценны различные виды подвижных игр. В учебной практике, в зависимости от дидактических задач, решаемых с помощью игр, их подразделяют на 3 группы.

1. Ролевые игры (способствуют управлению межличностными отношениями).

2. Игры-упражнения (служат процессу формирования умений и навыков).

3. Дидактические игры (обеспечивают решение познавательных задач).

Каждый из этих видов игр не только помогает оптимизации педагогического процесса, но и позитивно влияет на психическое состояние школьников. В этой связи с позиций психогигиены следует рекомендовать широкое внедрение игр в учебно-воспитательную практику.

Игры и инсценировки могут выступать и как самостоятельные средства психогигиенического воздействия. Область их применения в этом случае – нормализация с помощью игры легких психических отклонений у школьников. Суть игр, применяемых для преодоления пограничных состояний, состоит в том, что, участвуя в ролевой игре, школьник испытывает позитивные переживания, которые корректируют его поведение и эмоциональную сферу. Ролевая игра помогает созданию социально ценных установок.

«Творческая атмосфера свободы от шаблона, возникающая в игре, – пишет А. Л. Гройсман, – способствует раскрепощению творческих резервов человеческой психики, нейтрализует чувство тревоги, создает ощущение спокойствия и безмятежности облегчает межличностное общение»³⁴.

Практика организации игр в психогигиенических целях опирается на опыт театральной педагогики. Одно из важнейших положений работы актера над собой, разработанное К. С. Станиславским – «вживание в образ». При помощи этого приема осуществляется решение «сверх задачи» – сознательный перевод заданных чувств в сферу неосознаваемого. Для системы психогигиенических мероприятий «вживание в образ» чрезвычайно ценно, так как ведет к перестройке эмоциональной сферы.

В психогигиенической практике может быть также использован метод физических действий, предложенный К. С. Станиславским для театральной деятельности.

Сущность этого метода состоит в том, что актеру необходимо вызвать у себя переживания соответственно той роли, которую он

³⁴ Гросман А. Л. Проблемы ролевой психотерапии // Психологические механизмы регуляции социального поведения. М.: Наука, 1979. С. 187.

играет. Сделать это путем простого приказа невозможно. Изображать переживания плохо. Полагаться на редкое вдохновение актера ненадежно. Нужен путь, обеспечивающий воспроизведение эмоций. Таким средством для актера является физическое действие. Правильно, логично действуя, артист переживает чувства, адекватные действию. Артист не может полностью перевоплотиться в своего героя, да это и не нужно. Необходимо, чтобы он верил в возможность тех событий, которые изложены в пьесе, и смог бы серией убедительных поступков ответить на вопрос: Что бы я сделал, если бы был на месте своего героя?». Один из приемов, способствующих проявлению необходимых переживаний, К. С. Станиславский назвал «магическим если бы». Артист должен физически действовать так, если бы он в действительности и был человеком, роль которого он исполняет.

Разумеется, школьник не владеет актерской техникой, но и ему для того чтобы ощутить заданное эмоциональное состояние, необходимо найти соответствующие физические действия.

Раскрытая К. С. Станиславским закономерность связи между физическим действием и эмоциями актера характерна не только для сценического искусства. Это положение используется как методический принцип при организации театрализованных игр, проводимых в психогигиенических целях.

Включая школьников в ролевые игры или инсценировки, необходимо особое внимание уделять их жестам, мимике, позе. Физические действия, вызывая соответствующие чувства, позволяют управлять эмоциональным состоянием школьников, нуждающихся в психогигиенической помощи.

Проведение игр и инсценировок в целях нормализации психического состояния школьников требует от учителя известной подготовки и создания условий, позволяющих организовать соответствующую работу. Сам учитель, участвуя в игре, должен быть в достаточной мере эмоциональным.

Каждый игровой сеанс продолжается до 30 мин. Частота проведения таких сеансов и длительность всего курса зависит от характера психического отклонения. Обычно сеансы проводятся в режиме от 1 до 2–3 раз в неделю. Так же колеблется продолжительность всего курса от 1 до 2–3 месяцев.

Игровая психогигиеническая работа в школе начинается с комплектования групп или пар для участия в театрализованных играх. Группы для участия в игровых сеансах включают в себя

не более 5–6 человек. Желательно, чтобы группы или пары объединяли детей, испытывающих друг к другу симпатии.

Для каждой группы составляется сценарий или используется готовая инсценировки, в которой школьник должен сыграть предложенную ему роль. Сценарии, инсценировки и роли подбираются таким образом, чтобы вызвать у школьников в процессе имитационной игры соответствующее эмоциональное состояние.

Педагогическое руководство театрализованной игрой, как уже отмечалось, опирается на приемы «вживание в образ» и «метод физических действий».

Одна из задач педагога – сформировать у участников игры стремление быть убедительным в действии. Если это удастся, преодолеваются негативные эмоциональные состояния, т. е. нормализуется психика ребенка.

Игра организуется таким образом, чтобы школьник сам избирал, как ему действовать, и что должен в данной ситуации говорить его персонаж.

А. И. Захаров, разрабатывая метод игровой терапии в работе с детьми-невротиками, подчеркивает: «Отсутствие жесткого режиссерского контроля и обязательств объяснять поведение персонажей игры позволяет сохранить принцип игровой реальности и облегчает вживание в роль»³⁵.

Истинное назначение игры не должно восприниматься школьником. Участвуя в импровизированной игре, ребенок самостоятельно или при тактичном руководстве педагога находит приемлемые способы игрового общения.

Основанием для организации игр в психогигиенических целях служат как наблюдения педагогов, так и специальные анкетные замеры. Например, причиной наблюдаемой пассивности ребенка в общественной жизни иногда может быть легкая психическая аномалия. Тревожное или подавленное состояние мешает ребенку нормально, безбоязненно выполнять общественные функции. Казалось, педагогическая логика требует, чтобы именно такой школьник быстрее и полнее включился в коллективные связи класса, но для него полученное общественное поручение создает стрессовую ситуацию. Он психологически не готов к той роли, которая на него возлагается. Преодолению возникающих барьеров активного включения школьника в общественную работу успешно служит проведение ролевых игр.

³⁵ Захаров А. И. Психотерапия неврозов у детей и подростков. Л.: Медицина. 1982. С.141.

Участвуя в ролевой игре, организуемой учителем, ученик избирает в качестве своего идеала хорошо знакомого человека. Далее его задача состоит в том, чтобы сосредоточиться на мысли: «Я – это он». Ученик должен четко представить себе, как в предложенной педагогом ситуации будет вести себя человек, избранный в качестве образца. Перевоплощаясь в этот образ, школьник как бы «берет на себя» его поступки, его самоощущение.

В игре ребенок смело и энергично выражает слова и действия своего персонажа. Несколько таких игровых сеансов обычно оказывается достаточным для того, чтобы школьник избавился от скованности и нерешительности. После этого он охотно соглашается выполнять ту или иную общественную работу.

Обратимся к конкретным фактам применения импровизационных игр в психогигиенических целях.

Лена П., 15 лет, ученица 8-го класса, робкая пассивная девушка. В результате ответов на вопросы диагностической анкеты ТАД обнаружила высокую степень депрессии (коэффициент депрессии – 3, 1). Лене неоднократно поручалась общественная работа, но выполняла она ее плохо.

Лене П. очень нравится секретарь школьной комсомольской организации десятиклассница Тania О. Лена говорит, что в 10-м классе она будет именно такой, но пока ничего не делает для этого. К предложению принять участие в импровизированных инсценировках Лена отнеслась с интересом. В ситуации «Комсомольское собрание» она должна сыграть роль секретаря комсомольской организации Тани. На собрании решается вопрос о создании собственными силами спортплощадки. Многие высказываются против: «Некогда», «Неохота», «Я спортом не занимаюсь», «Пусть строят, чего это мы будем» и т. д. Председательствует Тania. Ей надо с достоинством, принципиально вести собрание, добиться правильного решения.

Работу над ролью Лена начинает с физических действий. Ей, Лене, необходимо на время стать Таней, найти для этого соответствующую мимику, жесты, голос. После ряда проб это приходит.

В импровизации «Комсомольское собрание» Лена сыграла свою роль очень убедительно. Воплотившись в образ Тани, Лена держалась смело, голос ее звучал звонко, с нотками волевого нажима.

В аналогичных импровизационных играх Лена участвовала один раз в неделю на протяжении месяца. На заключительную импровизацию были приглашены ребята из 8-го «Б» класса, в котором училась Лена. Игра Лены всем понравилась, а главное, и

класс, и Лена поняли, что она успешно может участвовать в общественной жизни. Классный руководитель рекомендовал школьному комитету комсомола направить Лену вожатой пионерского отряда в 4-й класс. С работой Лена справилась хорошо. Значительно повысился социальный статус Лены в классном коллективе. Заполненная Леной в конце учебного года диагностическая анкета показала, что ее психическое состояние нормализовалось. Коэффициент по шкале «депрессия» равен +2,3.

Участие в театрализованных играх дает положительные результаты и в тех случаях, когда необходимо преодолеть негативизмы поведения школьника.

Коля М., 15 лет, не сдержан, груб. Для Коли характерно стабильное конфликтное отношение с ребятами школы. Он драчун, систематически обижает слабых и младших ребят.

В начале психогигиенических занятий ему были предложены упражнения, основанные на самовнушении. После первой же попытки провести релаксационный сеанс он отказался от этого способа самовоздействия. В дальнейшем охотно принимал участие во всех инсценировках, которые предлагались педагогом.

Одна из ситуаций называлась «Ревматизм». Сюжет инсценировки следующий. В детской больнице в палате на соседних постелях лежат два семиклассника – Сидоренков и Шведов. Сидоренков болен ревматизмом, встает с постели, опираясь на палку. Все ему надоело, тоскует по дому, школе. У Шведова холецистит, он ходячий больной, должен пройти двухнедельный курс лечения. Шведов злой, эгоист, со сверстниками неуживчив. Шведов коркой апельсина кидает в Сидоренкова. Сидоренков обижен и горько плачет.

По нашему заданию Коля М. должен сыграть роль Сидоренкова – слабого, чувствительного к обидам мальчика. Все эти качества совершенно не свойственны самому Коле. Узнав сюжет инсценировки, Коля в порядке выполнения домашнего задания придумывает и подготавливает систему физических действий, характерных для Сидоренкова: надо показать его походку, его слегка сгорбленную фигуру, тоскующее и настороженное лицо. Слова для роли заранее не предлагаются, когда разыгрывается инсценировка, их импровизируют сами «актеры». Коле долго не удавались физические действия его персонажа – Сидоренкова, но затем он «нашел» прихрамывающую походку и страдальческий вид своего героя.

Инсценировка в различных вариантах разыгрывалась несколько раз. Коля в роли Сидоренкова был весьма правдоподобен.

Вживание в образ обижаемого дало возможность подростку пережить в результате этого игрового опыта ранящую силу грубости и пробудило его альтруистические чувства. Изменилось и его поведение в реальной жизни. В общении с одноклассниками исчезла грубость и нарочитая демонстрация своей силы.

Приведенные примеры иллюстрируют варианты организации игр для решения психогигиенических задач.

Наиболее широко игра как средство психогигиены применяется в младшем школьном возрасте. Здесь часто используют подвижные игры, игры с предметами. В подростковом возрасте игры, как правило, проводятся без реквизита, здесь чаще всего сюжетом игры выступают дискуссии, обсуждения и другие ситуации общения.

Вопросы

1. Какие виды игр используются в учебной практике?
2. В чем сущность игр, применяемых в психогигиенических целях?
3. В чем состоит значение театральной педагогики для практики психогигиенических игр?
4. Каков режим игровых сеансов, проводимых в психогигиенических целях?
5. В чем состоят основные задачи педагога как организатора психогигиенических игр?

Задания

1. Напишите на основе своих наблюдений краткий отчет на тему: Кто из детей в зоне педагогического действия, где Вы работаете, нуждается в игровых психогигиенических сеансах? Почему?
2. Составьте примерные 3–4 сценария игр для преодоления тревожности у школьников 5–6-х классов.
3. Организуйте и проведите ролевую игру с 2–3 Вашими сокурсниками. Участники игры должны выступать в роли школьников согласно той легенде, которую Вы предлагаете. Напишите отчет о проведенной игре.

Практикум по АТ

Проведите с группой старшеклассников (3 – 4 человека) обучающий сеанс аутогенной тренировки.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Азаров Ю.П.* Чувство, техника, мастерство. М., 1962.
2. *Алексеев А.В.* Себя преодолеть! М.: Физкультура и спорт, 1982.
3. Аутогенная тренировка. Л.: Медицина, 1973.
4. *Баевский Р.М.* Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. М.: Медицина, 1979.
5. *Белкин А.* Чтобы не ошибаться в диагнозе // Народное образование. 1978. №1.
6. *Беляев И.И.* Очерки психогигиены. М.: Медицина, 1973.
7. *Беляев С.Г., Лобзин В.С., Копылова И.И.* Психогигиеническая саморегуляция. Л.: Медицина, 1977.
8. *Березовин Н.А., Коломинский Я.Л.* Учитель и детский коллектив. Минск, 1975.
9. Взаимосвязь убеждения и внушения в педагогическом процессе: Межвуз. сб. науч. тр. Пермь, 1978.
10. *Гашева Л.В.* Предупреждение дидактогении учащихся // Педагогическое воздействие на осознаваемые и неосознаваемые компоненты психики. Пермь, 1975.
11. *Детенгоф Ф.Ф.* Психическая закалка. Ташкент: Медицина, 1967.
12. *Кон-калин Б.А.* Основы профессионально-педагогического общения. Грозный, 1979.
13. *Колесов Д.В.* Предупреждение вредных привычек у школьников. М.: Педагогика, 1982.
14. *Кон И.С.* Психология старшеклассника. М.: Просвещение, 1980.
15. *Костяшин Э.Г.* Об основах профессиональной педагогической этики // Советская педагогика. 1971. №3.
16. *Кочетов А.М.* Самовоспитание подростка. Свердловск, 1967.
17. *Кузьмина Н.В.* Очерки психологии труда учителя. Л., 1967.
18. *Куликов В.* Психология внушения: Учеб. пособие. Иваново, 1978.
19. *Леви В.* Искусство быть собой. М.: Знание, 1977.
20. *Левитов Н.Д.* О психических состояниях человека. М.: Просвещение, 1964.
21. *Леонтьев А.А.* Педагогическое общение. М.: Знание, 1979.
22. *Любинская С.М.* Сильнее всех – владеющий собой. Аутогенная тренировка // Учительская газета. 1983. 10, 17, 24 февр., 3 марта.
23. *Моисеев Б.К.* управление психическим состоянием учащихся с помощью релаксации // Взаимосвязь осознаваемых и неосознаваемых компонентов психики в педагогическом процессе. Пермь, 1979.

24. *Наенко Н.И.* Психологическая напряженность. М.: МГУ, 1976.
25. *Новоселова А.С.* Педагогическое внушение как средство перевоспитания трудных подростков: Метод. реком. Пермь, 1979.
26. О психогигиенической работе в школе. Методическое письмо в помощь школьному врачу. Москва, 1961.
27. *Парыгин Б.Д.* Основы социально-психологической теории. М.: Мысль, 1981.
28. Педагогическая этика / Под ред. Э.Г. Гришина. Владимир, 1975.
29. *Петровский А.В., Шпалинский В.В.* Социальная психология коллектива. М., 1978.
30. *Писаренко В.И., Писаренко И.Я.* Педагогическая этика. Минск, 1977.
31. *Платонов К.И.* Слово как физиологический и лечебный фактор. М.: Медгиз, 1962.
32. Психологические проблемы психогигиены, психопрофилактики и медицинской дефектологии. Л., 1976.
33. Психические состояния: Межвуз. сб. научн. Тр. Л.: ЛГУ, 1981.
34. *Сосновикова Ю.Е.* Психические состояния человека, их классификация и диагностика. Горький, 1975.
35. Учитесь властвовать собой: Метод. реком. Пермь, 1984.
36. *Ушаков Г.К.* Пограничные нервно-психические расстройства. М.: Медицина, 1978.
37. Формирование нравственно – психологического климата в коллективе: Межвуз. сб. науч. тр. Пермь, 1985.
38. *Чарный Б.М.* Преодоление повышенной тревожности у школьников при помощи психической саморегуляции // Взаимосвязь осознаваемых и неосознаваемых компонентов психики в педагогическом процессе. Пермь, 1978.
39. *Чарный Б.М.* Аутогенная тренировка как средство оптимизации настроения школьников // Взаимосвязь осознаваемых и неосознаваемых компонентов психики в педагогическом процессе. Пермь, 1982.
40. *Шакуров Р.Х.* Директор школы и микроклимат учительского коллектива. М.: Знание, 1979.
41. *Шварц И.Е.* Внушение в педагогическом процессе. Пермь, 1971.
42. *Шварц И.Е.* Перспективы развития суггестопедии (внушение в педагогическом процессе) // Проблемы социального прогнозирования. Вып. 4. Красноярск, 1978.
43. *Шварц И.Е.* Психогигиена школьника как педагогичная про-

- блема // Взаимосвязь осознаваемых и неосознаваемых компонентов психики в педагогическом процессе. Пермь, 1979.
44. *Шварц И.Е.* Экспериментальная разработка основ релаксологии // Методы интенсивного обучения иностранными языками. Вып. 4. М., 1977.
45. *Шварц И.Е.* Диагностика и нормализация пограничных состояний в школьной практике // Взаимосвязь осознаваемых и неосознаваемых компонентов психики в педагогическом процессе. Пермь, 1980.
46. *Шварц И.Е.* Взаимосвязь осознаваемых и неосознаваемых компонентов психики в педагогическом процессе // Советская педагогика. 1979. №7.
47. *Шварц И.Е.* Психическая саморегуляция в воспитательной практике // Взаимосвязь осознаваемых и неосознаваемых компонентов психики в педагогическом процессе. Пермь, 1982.
48. *Шилова М.И.* Изучение воспитанности школьников. М.: Педагогика, 1982.
49. *Шубина Л.С.* К вопросу о психическом состоянии будущего учителя // Взаимосвязь осознаваемых и неосознаваемых компонентов психики в педагогическом процессе. Пермь, 1982.