

Доклад по теме

«Недостатки проведения урока или классного часа, негативно влияющие на психологическое здоровье обучающегося»

Подготовил учитель Л.В. Спирова

Ноябрь 2017 г

Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) впервые определяют здоровье школьников в качестве одного из важнейших результатов образования.

От состояния здоровья детей зависят качественные и количественные характеристики не только сегодняшнего, но и будущего населения, его социально-демографическая структура и социально-психологические особенности через 30, 40, 50 лет. В детском возрасте закладывается фундамент личности, формируются ее основные качества: физическое и психическое здоровье, культурный, нравственный и интеллектуальный потенциал.

Говоря о психологическом здоровье, хотелось бы отметить разницу между психическим и психологическим здоровьем. В отличие от понятия «психическое здоровье» термин «психологическое здоровье» встречается пока не часто. Понятие «психическое здоровье» - составная часть медицинского подхода к феномену здоровья. Психическим здоровьем обладает человек, у которого отсутствует клинически выраженные проявления психопатологии, которому не поставлен диагноз психического заболевания.

Что включает в себя понятие «психологическое здоровье»? Под психологическим здоровьем понимаются психологические аспекты психического здоровья, т. е. то, что относится к личности в целом. (И. В. Дубровина). Если составить обобщенный «портрет» психологически здорового человека, то можно получить следующее.

Психологически здоровый человек – это, прежде всего, человек спонтанный и творческий, жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир. Такой человек возлагает ответственность за свою жизнь, прежде всего, на самого себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Он находится в постоянном развитии и, конечно, способствует развитию других людей.

Таким образом, можно сказать, что «ключевым» словом для описания психологического здоровья является слово «гармония», или «баланс». И, прежде всего, это гармония между различными составляющими самого человека: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими и т.п.

Каковы же критерии психологического здоровья личности обучающегося?

- Понимание себя.
- Позитивное самовосприятие.
- Способность к самоуправлению.
- Включенность в эмоционально-доверительное общение со сверстниками.
- Способность к сопереживанию и принятию других.
- Сформированность жизненных ценностей и планов.
- Стремление к гуманистическим ценностям.
- Наличие здоровой рефлексии (умение анализировать свое внутреннее состояние).

Критерии дезадапционного состояния обучающегося:

- часто отвечает не по существу, не может выделять главное;
- долго переживает неудачи в течение урока;
- с трудом настраивается на занятия после физкультуры, перемены, подвижной игры;
- при неожиданном вопросе учителя часто теряется, но, если дать время на обдумывание, может ответить хорошо;
- долго выполняет любое задание, часто отвлекаясь;
- требует к себе постоянного внимания со стороны учителя;
- по малейшему поводу отвлекается от выполнения задания;
- с трудом усаживается для выполнения домашнего задания;
- заметно не любит урок, томится, оживает только напеременах;
- не умеет прилагать усилия, если что-то не получается, прекращает работу, ищет какие-то оправдания;
- почти никогда не отвечает правильно, если вопрос поставлен нестандартно, если требуется проявить сообразительность;
- после объяснения учителя с трудом выполняет аналогичные задания; затрудняется применять ранее усвоенные понятия, не имеет навыков.

Т.о. педагог может, самостоятельно наблюдая за внешними поведенческими проявлениями учащихся выявить психологически нездоровую личность.

Рассмотрим, какие же недостатки проведения урока или классного часа влияют на психологическое здоровье обучающегося.

Многолетние исследования Института возрастной физиологии РАО позволили выявить школьные факторы риска, которые провоцируют стресс, негативно сказываются на росте, развитии и здоровье детей. Выделяет следующий комплекс педагогических факторов риска (ранжированы в зависимости от силы влияния):

- стрессовая педагогическая тактика;
- интенсификация учебного процесса;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- нерациональная организация учебной деятельности;

- функциональная неграмотность педагога;
- системы работы по формированию здоровья и здорового образа жизни.

Наиболее значимым из педагогических факторов риска является стрессовая педагогическая тактика, поскольку стресс, испытываемый ребенком из-за гонки, ограничения времени, неудач, неудовлетворенности взрослых (и педагогов, и родителей), длится бесконечно. Система окрика становится типичной и, в конечном итоге, приводит к сильнейшему стрессу. Микрострессы, которые по силе своего суммарного негативного влияния не уступают серьезным конфликтам, действуют практически ежеминутно. В такой системе «педагогических пощечин» и педагоги, и родители часто не видят ничего особенного. Но негативное, враждебное, пренебрежительное, скептическое, а, нередко, подавляющее ребенка отношение учителя или несдержанное, грубое, излишне аффективное поведение невоспитанного, невротичного или личностно измененного воспитателя, пытающегося справиться с детским коллективом «с позиции силы» – является очень трудной, а порой неразрешимой проблемой для ученика. Важно помнить, что авторитарный учитель, считающий знание своего предмета самой главной целью обучения детей, представляет серьезную опасность для психологического здоровья школьников. Поэтому крайне важно «жестко» контролировать работу таких педагогов. Результаты исследований Института возрастной физиологии РАО свидетельствуют, что в классах с авторитарным, жестким педагогом, воспитателем текущая заболеваемость в 2 раза выше, число вновь возникающих неврологических расстройств в 1,5 - 2 раза больше, чем в классах со спокойным и доброжелательным педагогом (при равных условиях обучения).

Также одним из стрессовых факторов в школе является ограничение времени в процессе деятельности. В постоянном «цейтноте» школьник живет в течение 10–11 лет школьного обучения. Физиологам хорошо известен негативный эффект ситуации ограничения времени в процессе любой деятельности. При этом ограничение может быть связано как с увеличением объема и интенсивности учебных нагрузок, так и с технологией и методикой обучения. Так, в практике современной школы успешность обучения, часто определяется не качественными, а количественными показателями (скоростными). «Испытание секундомером» приводит к развитию не только пограничных нарушений психического здоровья, но и к тяжелейшим психическим расстройствам.

Таким образом, стрессовая тактика педагогических воздействий является фактором, определяющим ухудшение состояния психического и физического здоровья школьников.

Интенсификация учебного процесса идет различными путями. Первый, наиболее явный – увеличение количества учебных часов. Фактическая учебная школьная нагрузка (по данным Института возрастной физиологии Российской академии образования, Научного центра охраны здоровья детей и подростков Российской академии медицинских наук) особенно в лицеях, гимназиях, в классах с углубленным изучением ряда предметов, составляет в начальной школе в среднем 6,2-6,7 часов в день, в основной школе 7,2-8,3 часов в день, в среднем звене 8,6-9,2 часа в день. Вместе с приготовлением домашнего задания рабочий день современного школьника составляет 9-10 часов в начальной школе, 10-12 в основной и 13-15 в средней. Увеличение учебной нагрузки неизбежно нарушает режим, ведет к резкому сокращению сна и отдыха, вызывает утомление и тревогу. Есть второй вариант интенсификации – реальное уменьшение количества учебных часов при сохранении или увеличении объема учебного материала, что приводит к увеличению домашних заданий, и также к перегрузкам и утомлению. Микросимптоматика переутомления может быть четко не выражена, а такие его проявления как раздражи-

тельность, плохой сон, плаксивость, неустойчивость внимания, низкий уровень работоспособности часто принимаются за лень, нежелание учиться, отсутствие старательности.

Э. Днепров, бывший министр образования России, подсчитал, что ученику старших классов нужно 169 часов в неделю, чтобы выполнить домашние задания, а в неделе всего 168 часов. При школьной нагрузке в 65-70 часов в неделю у ребенка остается всего 29 минут в сутки, чтобы погулять.

По данным Института возрастной физиологии, за период обучения в школе у детей в 5 раз возрастает частота нарушений зрения и осанки, в 4 – психоневрологические отклонения, в 3 – патология органов пищеварения. Причем, отмечается высокая зависимость роста отклонений в состоянии здоровья от объема и интенсивности учебной нагрузки.

Следующая группа причин связана с перегрузками детей, возникающими при усвоении программного материала, информационной избыточностью в отдельных разделах каждой предметной области. Избыток содержания ведет к трудностям в усвоении программного материала и снижению успеваемости и как следствие – к ухудшению здоровья школьников. По данным Института возрастной физиологии РАО, первоклассники находятся в школе от 3,0 до 5,2 астрономических часов в день. Общая статическая нагрузка, учитывающая уроки, факультативные занятия, самоподготовку, внешкольные занятия на средней и старшей ступени составляет в среднем 9 ч. 45 мин. Если к этому времени добавить среднее время просмотра телепередач – 1 ч. 36 мин., то без движения десятиклассники проводят в среднем 11 с половиной часов. Как правило, наибольшие нарушения выявляются в тех школах, где применяются усложненные варианты учебных программ. Увеличенная учебная нагрузка приводит к снижению времени, необходимого для восстановления сил ученика, а это способствует тому, что утомление, возникающее в процессе учебной деятельности, переходит в переутомление, тормозит умственную активность, и в результате еще более возрастает время, в течение которого учащиеся выполняют домашние задания.

Фактор несоответствия методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям детей раньше не выделяли, так как педагогический процесс не рассматривался в медико-биологическом аспекте, не подвергались анализу технология, методика обучения с точки зрения влияния на состояние здоровья обучающихся. Возрастные особенности детей учитываются при отборе содержания материала по годам обучения, адекватности физических нагрузок, объема и интенсивности, соответствия возрастным и индивидуальным анатомо-физиологическим особенностям и функциональным возможностям детей и подростков. Форсирование обучения письму и чтению, методика обучения безотрывному письму вызывают повышенное напряжение, переутомление. При организации питания детей необходимо учитывать особенности развития и функционирования пищеварительной системы и всего организма для конкретного возрастного периода, а также потребность организма в питательных веществах, поскольку он особенно чувствителен ко всяким нарушениям, как в количественном, так и в качественном составе пищи. При неправильном питании различные болезненные состояния возникают тем чаще, чем меньше возраст ребенка.

Сокращение перемен, отсутствие часа активного отдыха после 3-го урока, концентрация контрольных и самостоятельных работ в один день, характерная для современной школы нерациональная организация урока, в течение которого 4-5 раз изменяется вид деятельности школьника (что затрудняет переключение и фактически лишает ребенка периода максимальной работоспособности). Учащиеся всех классов недосыпают

1,5-2,0 часа в 80-90% случаев. Какое-то время ребенок может выдержать такую напряженную жизнь, а потом жертвует – или школой (исчезает мотивация), или здоровьем.

Еще одним фактором риска для ребенка является сам учитель. Он может знать свой предмет, но может не знать ребенка, его возрастные и индивидуальные особенности, его возможности. Школе необходим педагог, осознающий свою ответственность за эмоционально-комфортное развитие и здоровье школьника (а не только за знания), педагог, умеющий отстаивать (а в этом есть необходимость) интересы ребенка. В течение последних трех десятилетий проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой. В связи с переходом современной школы на лично-ориентированные модели образования повышаются требования со стороны общества к личности преподавателя, его роли в учебном процессе. Установлено, что профессиональная деятельность педагога является одним из наиболее напряженных (в психологическом плане) видов социальной деятельности: труд учителя входит в группу профессий с большим числом стресс-факторов. Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения личности, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний. В практике образовательных учреждений возникает проблема профессиональной дезадаптации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные (часто неосознаваемые) психические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении. Важно учитывать в полной мере это обстоятельство, поскольку именно учитель, в первую очередь, отвечает за организацию комфортной образовательной среды, делает эту среду благоприятной для обучения школьников.