

## **ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ УЧАЩИХСЯ В СФЕРЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ И РЕЛАКСАЦИИ КАК ПУТЬ МОДЕРНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ**

*Крюков С.Н.,*

*Костанайский педагогический колледж, Казахстан*

*Annotation. In this work considered the actualization of inculcate in educational process of the course of psychology discharge and relaxing and the possibility structure of such course.*

Развитие информационного общества ведет к удвоению объема информации каждые 10 лет. На фоне все убыстряющегося темпа жизни это приводит к перегрузке организма человека и возникновению стрессов.

Термин «стресс» обозначает большой круг разнородных явлений, связанных с возникновением, проявлением и последствиями экстремальных воздействий внешней среды, конфликтами, сложной и ответственной производственной задачей, опасной ситуацией и т.д. Различные аспекты стресса являются предметом исследований в психологии, физиологии, медицине, социологии и других науках /1/.

Содержание понятия "стресс" и влияние стресса на физиологическое и психологическое состояние человека изучали такие исследователи, как Н.И. Наенко (1976), Г. Селье (1979), Ф.З. Меерсон (1981), Ф.Е. Василюк (1984), Э.М. Рутман (1990), Ю.А. Александровский (1992), В.Н. Карандашев (1993), А. Бернар (1994), Д. Фонтан (1995), В.В. Собольников (1996), В.И. Мельников (2000) и др.

Наиболее оптимальным путем преодоления последствий стресса являются психологическая разгрузка и релаксация.

Психологическая разгрузка – очень важный элемент отдыха человека, который позволяет быстро и качественно снять напряжение, расслабиться и восстановить силы. Психологическая разгрузка может проявляться в различных формах: в движении, в рисунке, в снятии мышечных блоков и в релаксации /2/.

Релаксация – произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. Возникает вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Бывает непроизвольной (расслабленность при отходе ко сну) и произвольной, вызываемой путем принятия спокойной позы, представления состояний, обычно соответственных покою, расслабления мышц, вовлеченных в различные виды активности. Психологическая разгрузка и релаксация играют главную роль в психологическом восстановлении. Под психологическим восстановлением следует понимать улучшение психологического и физического здоровья человека, восстановление его внутренних ресурсов и активной жизненной позиции. На наш взгляд, наиболее оптимальным путем решения проблемы психологического восстановления человека выступает внедрение в образовательный процесс программ по формированию компетентностей в области психологической разгрузки и релаксации. Широкие возможности для этого предоставляются процессами модернизации системы образования в Республике Казахстан.

Разработка элективного курса «Психологическая разгрузка и релаксация», имея своей целью способствовать формированию навыков психологической разгрузки, а также непосредственно релаксации учащихся на занятиях, стала попыткой улучшить сложившуюся ситуацию. Курс ориентирован на старшие классы средней общеобразовательной школы. Именно в это время значительно возрастают нервно-психические нагрузки учащихся в связи с началом профессионального самоопределения, а также в связи с подготовкой к итоговой оценке знаний – выпускные экзамены после 9 класса, единое национальное тестирование после 11 класса, вступительные экзамены в колледжи и вузы и т.д.

Выбранный формат занятия – социально-психологический тренинг – способствует установлению доверительной атмосферы в тренинговой группе, а также позволяет осуществить требования индивидуального подхода к каждому учащемуся.

Курс имеет практическую направленность, что обуславливает его блочную структуру:

- 1) блок релаксации и снятия стресса;
- 2) блок обучения экспресс – техникам релаксации и снятия стресса;
- 3) блок подготовки к экзаменам.

В рамках каждого блока решаются специфические задачи курса.

На занятиях блока релаксации и снятия стресса выполняются техники и упражнения, способствующие психологической разгрузке учащихся. Задача преподавателя, ведущего курс на этом этапе, – создание благоприятного психологического климата, в котором учащиеся смогут освободиться от внутреннего психического и физического напряжения, проработать свои мышечные блоки и зажимы, что приведет к общему улучшению психологического климата группы в целом, и эмоционального состояния каждого учащегося в частности. На занятиях используются техники, основанные на визуализации и дыхании.

Блок обучения экспресс – техникам релаксации и снятия стресса имеет своей главной задачей формирование компетенций учащихся в области подготовки и быстрого восстановления в стрессовых ситуациях. На занятиях учащиеся знакомятся с комплексом техник, основанных на визуализации, и дыхания, из которого смогут отобрать наиболее подходящие для них и практиковаться в них.

В третьем блоке рассматривается организация процесса подготовки к различным формам учебного контроля (ЕНТ, ВОУД, устные и письменные экзамены) и проводится развитие у учащихся мотивации на достижение успеха. Ключевые методы работы этого блока: беседа, дискуссия, упражнение.

Отличительной чертой курса является как бы «сквозное» положение блоков – занятия блока обучения и блока подготовки чередуются с занятиями блока по непосредственной психологической разгрузке и релаксации. Причиной такого чередования занятий является необходимость помощи старшеклассникам в снятии накопившегося напряжения.

Модульное расположение блоков позволяет использовать как весь курс в целом для комплексного формирования компетенций в области психологической разгрузки и релаксации, так и отдельные модули для развития у учащихся недостающих умений и навыков в подготовке к различным формам учебного контроля.

Для реализации принципа системности на основе общей структуры тренингового занятия /3/ была разработана структура занятия по психологической разгрузке, включающая пять этапов:

1. Ритуал приветствия
2. Круг начала.
3. Основной этап.
4. Круг завершения.
5. Ритуал прощания.

Каждый из этапов имеет свое место в процессе создания благоприятного для психологической разгрузки учащихся климата тренинговой группы, а также способствует максимальному включению учащихся в работу.

*Ритуал приветствия.* Главная задача первого этапа – создание рабочей атмосферы на занятии. Погружение в рабочую атмосферу осуществляется через реализацию принципа гештальт – психологии «Здесь и сейчас» путем переключения внимания учащихся на текущие задачи занятия. Со временем этот этап выступает в роли своеобразного «ключа», который запускает соответствующий настрой на занятие, позволяя слушателям курса отделить все беспокоящие их моменты от непосредственно практической работы. Все проблемы как бы «остаются за дверью».

*Круг начала.* На этом этапе происходит получение обратной связи с целью установления текущего эмоционального и физического состояния слушателей курса. Ведущий занятия позволяет участникам тренинга высказать в свободной форме ответы на общий вопрос «С чем ты сегодня пришел на наше занятие?». При необходимости задаются более частные вопросы.

*Основной этап* служит для реализации основных целей занятия – способствовать разгрузке и релаксации, обучить пользоваться методиками, дать представление о приемах разгрузки и т.д.

*Круг завершения.* Тренер вновь получает обратную связь от участников с целью подведения итогов занятия и оценки качественного изменения эмоционального, психологического и физического состояния слушателей курса.

*Ритуал прощания* позволяет завершить занятие, отделяя пережитое на занятии от реальной жизни. Главная цель этого этапа – улучшение экологичности занятия, и тем самым повышение уровня психологической безопасности курса.

Таким образом, целостная структура занятий направлена на реализацию поставленных целей занятия с оптимальной эффективностью, что соответствует современным требованиям к образовательным программам. Модульная система построения материала позволяет производить перестройку рабочей программы курса в соответствии с новыми требованиями современной педагогической теории и практики.

Учебно-методический комплекс курса «Психологическая разгрузка и релаксация» был представлен на рассмотрение Костанайского областного экспертного совета и получил свидетельство /4/, дающее право на его применение. В свете перехода к компетентностному подходу в образовании ведется работа по совершенствованию УМК.

Апробация данного курса планируется в Костанайском педагогическом колледже на 2013–14 учебный год.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1 Мельников В.И. Психологические механизмы коррекции стрессовых состояний личности: автореф. ...дисс. канд. 2000.

2 Рабочая книга практического психолога: технология эффективной профессиональной деятельности (пособие для специалистов, работающих с персоналом / под ред. А.А. Бодалева, А.А. Деркача, Л.Г. Лаптева. – М.: Издательство Института психотерапии, 2001. – 497 с.

3 Тренинг. Настольная книга тренера.– СПб.: Питер, 2001. – 208 с.: ил. – (Серия Эффективный тренинг»). ISBN 5–318–00119–X.

## РОЛЬ СЕМЬИ В ПОЛОВОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ

*Назмутдинов Р.А., Кан Ж.И.,*

*Костанайский государственный педагогический институт, Казахстан*

*Annotation.* In this article is considered styles of parents relation and relatives influence of teenagers personality-formation.

Психологический анализ проблемы роли семьи в половой социализации детей представляется одним из наиболее интересных и актуальных по двум причинам. С одной стороны, этот процесс невозможен без учета биологических характеристик человека, а с другой стороны, воспитание в человеке человеческого возможно только в условиях погружения этого человека в среду себе подобных. По своей сути половая социализация – двусторонний процесс, где происходит взаимовлияние биологических факторов и культуры, а также между теми, кто осуществляет социализацию, и теми, кто социализируется.

В психологии под половой социализацией понимается процесс формирования мужской или женской половой идентичности в соответствии с принятыми в данном обществе культурными нормами. Одной из частных проблем роли семьи в половой социализации является проблема возникновения половых этнических предубеждений у детей.

Под половыми этническими предубеждениями понимается эмоциональный компонент субъективных оценок и отношений, направленных на мужчин и женщин той или иной национальности, возникающий и изменяющийся в процессе жизнедеятельности личности. В