

УДК 37.018.26

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ САМОПОЗНАНИЯ
В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКЕ УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ
В УСЛОВИЯХ ОНЛАЙН-ОБУЧЕНИЯ**

Таженова Г.Б.

tagenowa@mail.ru

Старший преподаватель высшей школы педагогики ППУ, Павлодар, Казахстан

Омарбекова А.И.

ai-iliyas@mail.ru

К.п.н., доцент кафедры ЕНУ им. Л.Н.Гумилева, Нур-Султан, Казахстан

Современная педагогическая реальность предполагает использование современных технологий онлайн-обучения. В условиях карантина школьники и их родители оказались в сложной ситуации, когда им пришлось организовывать учебную работу, искать новые способы познавательной деятельности. При этом и взрослым, и детям приходится справляться с различными психологическими проблемами. Как известно, здоровье – это совокупность физических, духовных и социальных ценностей, а поскольку будущее Казахстана – это завтрашнее поколение, психологическое здоровье определяет рост и сознание населения.

Постоянно закалять тело, повышать уровень качества сознания, поднять поле интеллекта на уровень духовности – это все действия, которые служат для здоровья. Реализация этих задач, обеспечение благополучия молодого поколения, прежде всего, возлагается на семью и школу. Поэтому сегодня в школах Казахстана важно воспитывать всесторонне развитую, здоровую, в том числе психологически, личность. Предотвращение стресса и конфликтов помогает человеку определять свое состояние, знать влияние настроения на здоровье, находить оптимальные способы общения между людьми, быть в состоянии Внутреннего покоя. Умения общаться, управлять своим настроением, позитивное мышление – все это позволяет защитить психическое и физическое здоровье.

Знания о влиянии различных факторов на психологическое состояние человека, умение защитить себя от вредного воздействия факторов окружающей среды способствуют сохранению здоровья и предотвращению различных заболеваний. Это тоже проявление Любви и заботы к себе и к людям.

Нравственное отношение человека к роду является одним из видов ценностей. Поскольку объект исследования философии, социологии – человек, ученые придают большое значение занятию исследованием этой проблемы. Например, философ К. Абишев пишет: «... человек – высшая ценность, которая может быть самобытной, так как человеческая ценность содержится только в себе. Эта возможность существует только у человека. Человек осуществляет эту возможность в действии». Социолог Б. Ерасов говорит: «Появление ценностей, действия, удовлетворяющие потребности человека, – это все происходит с определенной целью».

Основные требования, необходимые для организации работы по психолого-педагогической поддержке учащихся и родителей:

- необходимо определить цель в организации работы по формированию привычек, основанной на идее единства духовного, физического, интеллектуального аспектов здоровья;
- важно определить ожидаемые результаты для начала организации деятельности по психолого-педагогической поддержке учащихся и родителей;
- нужно соблюдать принцип природосообразности, который опирается на лучшие, истинные стороны характера учащегося, его природу;
- важно, чтобы организаторы этой работы сами обладали высокими нравственными качествами, ведь так возникает тесная связь между учителями, родителями и учащимися;
- в организации работы по психолого-педагогической поддержке учащихся и родителей по жизни учитель должен обладать творческой инициативностью;
- и самое важное, учитель должен сам показывать обладать психологической устойчивостью.

Вышеназванное требование – есть принцип самопознания, принцип единства мысли, слова и дела, который вкуче с другими принципами отражает специфику внутренней интеграции самопознания. Этот принцип всегда являлся духовным стержнем человечности. «Я горжусь тремя качествами. Не говорил попусту, не продавал доброту и никому не завидовал. Эти три качества являются для каждого своим Богом. Человек, потерявший своего Бога, имеет пустоту, равную смерти», – говорил Ақан Сері. На самом деле, это правда. Так, воспитание позитивного отношения к себе и окружающему миру, умение планировать полезную деятельность, самостоятельно предъявлять требования к себе – задачи нравственного

воспитания. Нравственные качества способствуют развитию привычек ведения здорового образа жизни. Среди таких качеств: умеренность, воздержанность (в словах, мыслях, поступках), чистота помыслов, вера в самого себя и в свои силы, ответственность за свои поступки, умение выдвигать требования к самому себе.

В этой работе важно соблюдать принципы гуманной педагогики, которые известный ученый, педагог Ш. А. Амонашвили предлагает как основу воспитания в «Манифесте гуманной педагогики». Соблюдение этих постулатов гармонично вписывается в систему требований к деятельности учителя самопознания, так как это связано с отбором содержания дополнительного образования (внутренняя интеграция), с выбором методов, форм воспитания (внешняя интеграция).

Постулаты Гуманной педагогики:

1. Вера в высшее Духовное начало в ребенке, в его высшее предназначение, в возможность неограниченного совершенствования.

2. Вера в высшее Духовное начало в самом себе, в свое высшее предназначение, в возможность неограниченного совершенствования.

3. Вера в силу только гуманных методов.

Изыскания в сфере онлайн-обучения в настоящее время являются важным направлением научных исследований, причем траектории интересов фокусируются в нескольких областях. В первую очередь, это методология и инструменты организации онлайн-обучения. Следующее направление связано с поиском оптимальных стратегий преподавания, которые ориентированы на теорию и практику преподавания, внедрение инноваций. В рамках своих исследовательских задач теории и практики онлайн-обучения разрабатывают системы заданий для обучающихся, внедряют мультимодальные учебные среды, в которых учитываются способности и возможности учащихся. На наш взгляд, самая важная сторона онлайн-обучения – это сохранение познавательного интереса учащихся, который формирует позитивное отношение к учению. В связи с этим, выбор способов психолого-педагогической помощи в обучении – один из важнейших аспектов организации онлайн-обучения. В данной статье мы предлагаем анализ специфики применения методов самопознания в работе как с учениками, так и с родителями, которые в новых условиях становятся полноценными участниками учебного процесса.

В качестве способов преподавания самопознания используются традиционные педагогические методы (словесные, практические, наглядные), а также специфические (позитивный настрой, работа с цитатой, групповая и творческая работа, хоровое пение, «минута тишины»).

Для психолого-педагогической поддержки можно использовать методы, которые можно условно объединить в три больших группы.

Для ума – когнитивные. Это способ «рацио», его можно выбирать тогда, когда от нас требуется принятие решений. В учебной работе – это «мозговой штурм», групповые дискуссии.

В психолого-педагогической поддержке такой способ позволяет рационально подходить к разрешению проблем. Например, среди всего потока противоречивой информации очень сложно остаться спокойным, но возможно, если задаться простыми вопросами.

– соответствует ли действительности данная информация?

- что самое страшное может случиться?
- какие конкретные шаги надо предпринять?
- какие результаты можно ожидать?
- какие действия были предприняты?
- что можно сделать ещё?

Следующая группа методов – для сердца. Это методы экспрессивные, то есть способы, при которых наши эмоции выпускаются наружу, мы не держим их, как крышку над кастрюлей, иначе будет взрыв. Вспомните, как поступают маленькие дети. Если им страшно, они подсакивают, включают свой голос, мимику, движения рук, ног и тела. И мы видим по лицу и телу ребенка, что он сильно испугался. Можно рекомендовать упереться руками о стену и отправить туда свои чувства.

Методы позитивного настроя, которые используются на уроках самопознания, важный момент в преподавании. Можно начать с техник, которые помогают осознать себя «здесь и сейчас». Например, наблюдение за собственным дыханием. Кроме методов позитивного мышления можно слушать медитативную музыку. Теперь даже есть такие приложения и в глобальной сети можно найти тексты. Можно найти видео «Mindfulness» с показом этих техник.

«Mindfulness» можно охарактеризовать как практику сосредоточения внимания в настоящем моменте, которое делается намеренно и без осуждения. Практики медитации осознанности относятся к преднамеренным действиям по регулированию внимания посредством наблюдения за мыслями, эмоциями и состояниями тела. Типичные занятия внимательностью включают:

- внимательное и непредвзятое осознание дыхания, тела, чувств, эмоций и мыслей (можно проводить сидя во время уроков и в течение дня);
- осознанная медитация при ходьбе;
- внимательное питание;
- внимательное сканирование тела в положении сидя или лежа;
- слушать без осуждения;

Как это помогает школьникам? Что с ними происходит в результате позитивного настроя?

- улучшение внимания и концентрации на учении;
- снижение стресса через улучшение способности справляться со стрессом;
- повышенная концентрация: улучшение способности обращать внимание, концентрироваться на важных темах, предметах;
- улучшение регуляции эмоций: снижение импульсивности, улучшение поведения ребенка (например, хулиганство);
- повышение уровня эмоционального интеллекта через совершенствование навыков разрешения конфликтов;
- повышение уровня эмпатии;
- совершенствование способности преодолевать проблемы
- улучшение физического самочувствия;
- развитие способностей к сотрудничеству;
- улучшение выражения творческих способностей.

Ученикам будет намного легче сосредоточиться и активно участвовать в онлайн-занятиях. Класс в целом выиграет от коллективного спокойствия. Эти навыки также можно применять для зрелого поведения в сложных взаимоотношениях со сверстниками или членами семьи. Учащиеся с меньшей вероятностью будут запугивать других, а учащиеся, над которыми издеваются, будут более устойчивыми. Учащиеся также менее склонны к поведению, сопряженному с повышенным риском, поскольку они будут более спокойными и менее реактивными.

Что дает позитивный настрой для учителей и родителей?

- снижение стресса и выгорания;
- дети становятся более контактными и с ними легче организовать сотрудничество;
- условия обучения становятся более комфортными;
- улучшаются отношения между учителем и учеником, родителями и детьми;
- учителя смогут тратить больше времени на обучение и меньше на управление классом;

Третья группа предназначена для работы с нашим телом.

Одним из специфических упражнений является хоровое пение, которое не только положительно влияет на нравственно-духовные силы ребенка, но и помогает формированию эмоциональной устойчивости.

Кроме специфичных методов необходимо рассмотреть всю систему заботы о своем теле. В первую очередь, важно помнить о физической активности. Учителю надо вести объяснительную работу о полезном влиянии на организм зарядки, спортивных упражнений.

Двигательная активность является основным условием формирования здорового образа жизни. Она улучшает деятельность жизненно важных органов и систем. Правильная организация двигательной активности способствует росту и развитию организма, повышает работоспособность организма, устойчивость к различным заболеваниям. Даже при небольших движениях в организме развиваются позитивные изменения. Крылатое выражение «Движение – жизнь» в современном обществе несет в себе как прямое значение необходимости физического движения, так и переносное значение: только тот, кто Действует, Живет.

Закаливание организма. Для профилактики различных заболеваний необходимо постоянно закалывать организм. Благодаря закаливанию организм адаптируется к резкому изменению температуры в окружающей среде и повышает сопротивляемость организма к инфекциям. При выборе закалывающих процедур важно учитывать возраст, степень адаптации к закаливанию и индивидуальные особенности. Закаливание в нравственно-духовном смысле помогает человеку через пробу своих возможностей испытать, насколько он сильный здоровьем, волей и духом в условиях ограничений своих потребностей.

Правильное полноценное питание. Большое значение в сохранении здоровья имеет своевременное и правильное питание. Не следует питаться перед телевизором, читая книгу, на ходу. Следует ограничить употребление жирных, соленых, сладких блюд, не употреблять в пищу вредных продуктов, не есть перед сном. Пища должна быть разнообразной, качественной, экологически чистой. Лучше принимать пищу в течение определенного часа, соблюдая режим четырех-пятиразового питания. Данные правила создают один из аспектов Праведного поведения, в котором важна умеренность и Ненасилие по отношению к самому себе.

Своевременное ознакомление с правилами безопасности во время занятий, на уроках может предотвратить беду. Сосредоточенность на моменте «Здесь и Сейчас» – это основа

безопасности, один из аспектов Внутреннего покоя. Нужно научить ребенка относиться с большим вниманием и концентрацией к этому моменту.

Профилактика инфекционных заболеваний. Важно неукоснительно соблюдать правила личной гигиены, знать способы защиты от инфекций, своевременно принимать профилактические прививки, уметь использовать имеющиеся способы для заботы о здоровье. Защищать свое здоровье от инфекции – значит проявлять Любовь и заботу не только к себе, но и по отношению к окружающим людям.

Быть подальше от вредных привычек. Учитель проводит информационную профилактическую работу, которая предотвратит от курения, употребления алкоголя, наркотических, токсических веществ, привычек неправильного питания, отсутствия физической активности. Особенно важно, что учитель сам показывает пример хороших привычек. Эти вредные привычки влияют на организм и наносят вред здоровью, причиняя насилие Истинной природе человека. Полезные привычки: соблюдение личной гигиены, правил здорового питания, физической активности отражают одну из сторон Праведного поведения.

Родителям можно предложить небольшие мастер-классы по использованию данных методов. Следует начать с того, что психологическая помощь надо оказать сначала себе, так взрослый сможет показать своим примером важность этих действий, то есть не учит ребенка, а сотрудничает с ним для того чтобы вместе справиться с различными психологическими проблемами.

Как бы мы не изолировались, будучи социальными существами мы имеем большую потребность в контакте. С помощью контакта мы ощущаем себя живыми. Мы делимся не только словами, но и эмоциями. У кого-то это выливается в активное общение в сетях, кто-то агрессию выливает через действия, кто-то напротив замирает, притворяясь, что все вокруг его не касается. В условиях онлайн-обучения важно не оставить ребенка один на один с трудностями, которые возникают в его познавательной деятельности в новых условиях.

Когда очень непросто человеку справляться со своими эмоциями, знание способов психолого-педагогической самопомощи очень важны. Их не так много. Можно проверить их эффективность на себе. Можно использовать комплексно. На наш взгляд, какой способ даёт чувство безопасности, устойчивости, тот и больше подходит.

Список использованных источников

1. Абишев К. Философия. – Алматы, 2017. – 290 с.
2. Ерасов Б. Социологические исследования в Казахстане. – Алматы, 2014. – 79 с.
3. Корамсаулы А. С. Избранное. – Алматы, 2009. – 165 с.
4. Амонашвили Ш.А. Манифест Гуманной педагогики. – М., 2011. – 46 с.
5. Мукажанова Р.А., Сакенова Е.Н., Исмаилова О.Г., Абулхасанова Г.Е. Организация внеклассной работы в пилотных школах с интеграцией программы нравственно-духовного образования «Самопознание» в единое образовательное пространство. Методическое пособие для учителей. – Алматы, ННПООЦ «Бөбек», 2014. – 128 с.
6. Омарова Г.А., Карабутова А.А., Мұратханова Р., Изғұттынова Р.О. Общечеловеческие ценности в целостном педагогическом процессе школы. Руководство для учителей. – Алматы, ННПООЦ «Бөбек», 2019. – 14