

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕОРИЕНТИРОВАННОГО (ВАЛЕОГЕННОГО) СОЗНАНИЯ.....	6
1. Принцип самодеятельности.....	7
2. Принцип последовательности.....	7
3. Принцип взаимозависимости.....	10
4. Принцип взаимообусловленности.....	13
5. Принцип автономности.....	14
6. Принцип постепенности и систематичности.....	17
ПРИНЦИПЫ ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВЬЕТВОРЯЩЕГО (ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО) ПОВЕДЕНИЯ.....	18
1. Принцип взаимообозрения.....	19
2. Принцип одобрения.....	23
3. Принцип согласия.....	29
4. Принцип позитивной речевой установки.....	32
5. Принцип личностного обращения.....	33
6. Принцип взаиморазвития.....	34
7. Принцип безусловной любви.....	35
СПИСОК ЦИТИРУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	42

ВВЕДЕНИЕ

Исследуя и разрабатывая в течение нескольких лет (с 1994 года) пути становления и укрепления здоровья детей, подростков и учащейся молодежи в процессе образования, мы выявили две группы так называемых «болезнетворных» факторов современного педагогического процесса. Одну группу факторов мы назвали «объективными», а другую – «субъективными». *Объективные* «болезнетворные» факторы педагогического процесса связаны собственно с системой его организации, определяемой различными нормативными документами (учебными планами, программами, реальной организацией учебного дня учащихся, преобладающими организационными формами и методиками обучения и т.п.), *субъективные* – же факторы связаны с системой субъектных отношений двух типов: 1) Я – Я, то есть отношение субъекта к себе (ученика к себе, учителя к себе), и 2) Я – другой («учитель-ученик», «ученик-ученик», «учитель-родитель», «ученик-родитель», «учитель-администрация», «ученик-администрация», «родитель-администрация» и т.д.). Наиболее значимыми для сохранения здоровья учащихся в учебном процессе являются отношения между учителем, учеником и его родителями. Можно сказать, что именно этот «треугольник» определяет здоровье общества в настоящем и будущем.

Содержание субъектных отношений в системе «Учитель – Ученик – Родители» можно раскрыть при помощи матрицы, состоящей из девяти клеточек. По горизонтали и по вертикали в этой матрице расположены позиции «учитель», «ученик», «родитель», а в качестве элемента связи можно использовать любой предлог или наречие «как» (см. табл. 1).

Осмысление и разработка содержания связей, отраженных в данной матрице – увлекательнейший и в высшей степени полезный в педагогическом отношении процесс. Однако это не входит в задачи данной работы.

Цель данных методических указаний – ***раскрыть содержание принципов здоровьесотворяющего образования, а также возможные и приемлемые в условиях современной школы способы их реализации в педагогическом процессе как условие его «оздоровления» и благотворного влияния на здоровье учащихся и учителей через измене-***

ние системы личностных взаимоотношений между ними, то есть в сфере субъективных «болезнетворных» факторов. Разносторонний анализ современного педагогического процесса в плане содержания, способов организации, результативности дает нам основание сделать вывод о бесспорном разрушительном его воздействии на здоровье и учащихся, и учителей, и даже родителей. Нет необходимости приводить примеры множества конфликтных ситуаций, возникающих во взаимоотношениях между учителями, учениками и их родителями, связанных и с оценкой знаний учащихся, и с объемом домашних заданий, и с отношением учащихся к учебе и со многими другими аспектами учебно-воспитательного процесса.

Таблица 1

Карта связи между отношениями субъектов образовательного процесса

Элемент связи	УЧИТЕЛЬ	УЧЕНИК	РОДИТЕЛЬ
УЧИТЕЛЬ	1. 1.	1. 2.	1. 3.
УЧЕНИК	2. 1.	2. 2.	2. 3.
РОДИТЕЛЬ	3. 1.	3. 2.	3. 3.

В то же время следует отметить, что в последнее время большое количество ученых и педагогов-практиков серьезно задумываются над проблемой совершенствования процесса образования, в том числе и в плане усиления его положительного влияния на здоровье всех участников: и учащихся, и учителей, и родителей. В результате можно констатировать появления работ, в которых предлагаются различные пути и способы «оздоровления», если можно так выразиться, педагогического процесса в образовательных учреждениях различного типа. При этом изменения, способные определенным образом «оздоровить» современный процесс образования, возможны в самых разных его структурных компонентах: и в цели, и в способе организации содержания образования, и в формах организации учебного и воспитательного процессов, и в системе педагогического общения между субъектами процесса образования. Однако в настоящее время более всего возможно без дополнительных финансовых затрат «оздоровить» те стороны процесса образования, которые связаны с системой взаимоотношений между учителем и учащимися.

С целью выявления возможных путей и способов решения данной задачи мы проанализировали ряд работ из области общей валеологии, педагогической валеологии, а также гуманистической педагогики и психологии и в результате выделили двенадцать принципов, так называемого, здоровьетворящего образования, объединив их в две группы: 1) *принципы формирования здоровьезаботливого (валеогенного) сознания* индивида и 2) *принципы воспитания здоровьезаботливого (валеологического) поведения* личности.

Здоровьезаботливым (валеогенным) мы будем называть **сознание**, содержанием которого являются созидательные, здоровьезаботливые или, по-другому, здоровьезаботливые мысли, что обеспечивает человеку становление здоровьезаботливой жизненной позиции, которая проявляется в способности человека видеть в окружающем мире, в первую очередь, положительные его стороны. Таким образом, эта первая группа принципов выполняет мировоззренческую, установочную для сознания человека функцию.

Здоровьезаботливым (валеологическим) будем считать **поведение** человека, позволяющее ему жить в гармонии и согласии в первую очередь с окружающими людьми, а также с окружающим миром в целом. Это поведение, при котором действия человека как структурные единицы, элементы его деятельности и поведения обеспечивают ему сохранение, укрепление и наращивание здоровья своего и окружающих людей. Таким образом, вторая группа принципов выполняет регулирующую функцию в деятельности индивида. Однако предложенное деление достаточно условно, так как обе группы принципов, если человек следует им в своей жизни и деятельности, выполняют обе названные функции одновременно, но с разной степенью доминирования. Рассмотрим подробно содержание каждого принципа.

ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕОРИЕНТИРОВАННОГО (ВАЛЕОГЕННОГО) СОЗНАНИЯ

В эту группу входят шесть принципов: 1) принцип самостоятельности, 2) принцип последовательности, 3) принцип взаимосвязи, 4) принцип автономности, 5) принцип взаимообусловленности, 6) принцип постепенности и систематичности.

1. Принцип самодеятельности

Принцип самодеятельности гласит: «Твое здоровье в твоих руках!» Это значит, что здоровье человека – результат его собственной, самостоятельной деятельности, поэтому человек сам несет ответственность за свое здоровье перед собой и обществом. Здесь уместно привести слова Н. М. Амосова из его книги «Раздумья о здоровье»: «В большинстве болезней виноваты не природа, не общество, а сам человек... Чтобы быть здоровым нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем. Человек столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти с любой точки его упадка. Только необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезней» (2, с. 4).

Говоря о самодеятельности человека в творении своего здоровья, мы ни в коем случае не отвергаем какую-либо помощь извне. Если у человека мало жизненных сил (а именно их запас является одним из важнейших показателей здоровья человека), то он, безусловно, должен обратиться за помощью или советом к тому, кому он доверяет (будь то, врач, или психолог, или специалист соответствующего направления деятельности, или какой-то другой, компетентный для него человек). Однако, согласно принципу самодеятельности, такое обращение должно быть временным, лишь первым шагом на «пути здоровья», должно стать импульсом, который обеспечит запуск в организме человека механизмов саморегуляции и наращивания жизненных сил.

Итак, реализация принципа самодеятельности происходит в процессе регулярной, ежедневной, активной заботы человека о своем здоровье в единстве всех его составляющих: о телесном здоровье (через заботу о физическом и физиологическом состоянии организма); о душевном здоровье (через стремление к установлению благостного внутреннего расположения, через преодоление негативных эмоций, через сохранение душевного покоя и уравновешенности); об интеллектуальном здоровье или «здоровье разума» (через поддержание интеллектуальной и духовной активности, через позитивное мышление и выращивание в себе способности «думать красиво»).

2. Принцип последовательности

Само название этого принципа указывает на необходимость соблюдения определенной логики в творении здоровья. Эта логика оп-

ределяется, во-первых, спецификой физиологического функционирования человеческого организма; во-вторых, уровнем адаптивных способностей человека; в-третьих, особенностями гомеостаза данного конкретного организма; в-четвертых, содержанием субъектного опыта человека в сфере здоровья; и, наконец, в-пятых, характеристиками сознания данного конкретного индивида. Отсюда, логику работы человека над своим здоровьем можно представить в виде следующей цепочки взаимосвязанных действий: **от изменения сознания**, точнее установок сознания, устоявшихся стереотипов мышления и взглядов по поводу здоровья **к изменению жизненной позиции** (жизненных принципов, действий и отношений с окружающим миром, разрушительно отражающихся на здоровье человека); и **от изменению жизненной позиции к реальному изменению состояния здоровья**, то есть улучшению функциональных показателей деятельности организма человека во всем многообразии его проявлений, а именно, в состоянии *телесного здоровья*, которое характеризуется деятельностью соматических органов и систем (сома – тело); в состоянии *психического здоровья*, которое отражается в душевном состоянии человека, его эмоциональном настрое и способности к сохранению внутреннего покоя и уравновешенности; и, наконец, в состоянии *духовного здоровья*, признаком которого является способность человека к радостному, оптимистичному мировосприятию, его устремленность к достижению все более высокого уровня личностного совершенства, в миролюбивом отношении к окружающим людям и миру в целом.

В реализации этого принципа особенно важен первый шаг – изменение сознания, а точнее расширение сознания. Раскроем этот тезис подробнее.

В процессе жизни у человека формируются различные стереотипы мышления или, по-другому, схемы сознания, согласно которым он строит свои взаимоотношения с окружающим миром. Все схемы сознания можно условно объединить в две группы: так называемые «творцы сознания» и «паразиты сознания» (по терминологии Т. Ф. Акбашева). «Паразиты сознания» – это мысли и думы, уменьшающие жизненные силы человека, ведущие его к болезням, ограничивающие стремление человека к здоровью, радости, счастью, рождающие в его душе неуверенность и провоцирующие состояние обреченности. Например, считается, что человеку с возрастом свойственно болеть; что умирать от болезней – это норма; что с возрастом для

человека неизбежно угасание психических и физических сил и т.п. Множество подобных схем связано и с питанием человека, и с движением и со многими другими сторонами его жизни и функционирования организма. В задачи данной работы не входит рассмотрение всех аспектов затронутого вопроса, мы хотим здесь подчеркнуть только одно: если человек хочет стать здоровым, то ему следует начинать соответствующим образом, то есть позитивно, думать, например так: «человек пришел в этот мир, чтобы становиться все более и более здоровым, несмотря на возраст и состояние окружающей среды»; «болезнь – это знак человеку о том, что он в чем-то нарушает законы жизни и мироздания, а значит и воспринимать болезнь нужно как благо и как импульс к размышлению о своем отношении к окружающему миру, о своих помыслах, о своем поведении»; «человек должен есть по чувству голода, а питание по режиму или по требованию аппетита, образно говоря, превращает человека в животное с условным рефлексом» и т. д.

Результатом работы с сознанием, что является первым шагом в реализации принципа последовательности, становится рождение в человеке желания стать и быть здоровым. В своей книге «Преодоление старости» Н. М. Амосов пишет: «Ничто не старит человека так, как готовность стареть» (1, с. 1 обложки). Перефразируя его слова, мы можем утверждать, что «ничто не разрушает здоровья человека так, как готовность болеть».

Второй шаг в реализации принципа последовательности – *изменение позиции* – предполагает возникновение в человеке уверенности, что он может быть здоровым, уверенности в своих силах, в своих способностях, уверенности в том, что для него реально достичь хорошего состояния здоровья. А для этого ему необходимы знания, которые позволят снять многочисленные страхи человека (перед болезнью, перед жизнью, перед смертью), ибо, как утверждает американский психолог Луиза Хэй, автор ряда книг по здоровью, страх является одной из главных психологических причин большого количества различных болезней человека.

Роль эмоции страха в возникновении психосоматических заболеваний экспериментально исследовал Кэрролл Изард (работы «Эмоции человека» и «Психология эмоций»). Он считает, что страх является наиболее опасной из всех эмоций, и в случае интенсивного проявления приводит даже к смерти. Однако, по его мнению, «страх не

является только злом. Он может служить предупреждающим сигналом и изменять направление мысли и повеление. С эволюционно-биологической точки. С эволюционно-биологической точки зрения страх может усиливать социальные связи, включая «бегство за помощью» и коллективную защиту» (4, с. 312).

Приведем некоторые рассуждения К. Изарда по поводу эмоции страха. Он пишет: «В современных цивилизациях существует все более возрастающее число объектов, событий, условий и ситуаций, которые пугают или потенциально могут быть пугающими... Понимание страха не избавляет от опасных или пугающих ситуаций, но оно может обеспечить дополнительную меру контроля над этой неприятной эмоцией» (4, с. 312-313).

Таким образом, можно утверждать, что изменение жизненной позиции связано с развитием способности человека управлять своими эмоциями.

И, в конце концов, третий шаг – от изменения позиции к изменению состояния здоровья – требует от человека реальных действий, направленных на улучшение состояния своего здоровья. Здесь хочется сказать об одном из наших печальных наблюдений: на практике мы видим, что многие люди «хотят быть здоровыми» зачастую только на словах. Говоря, «я хочу быть здоровым», в реальности они практически ничего не делают и ничего в своей жизни не меняют: продолжают много думать и говорить о болезнях, сетуют на объективные обстоятельства и отсутствие времени, фактически оправдывая этим свою лень, которую Н. М. Амосов считает одной из трех причин болезней человека (в числе двух других причин он называет жадность и неразумность); плюс к этому переедают, недосыпают или пересыпают, мало двигаются и т. д. Таким образом, реализация принципа последовательности связана в первую очередь с изменением отношения человека к жизни.

3. Принцип взаимозависимости

Принцип взаимозависимости гласит: здоровье одного человека зависит от здоровья окружающих его людей и наоборот. Отсюда следует, что здоровье учащихся зависит от здоровья учителя, а здоровье учителя зависит от здоровья учащихся. Поясним сказанное на одном только примере. Представим, что учитель пришел на урок с головной болью, что, как правило, отрицательно сказывается на его настроении

и психическом состоянии, проявляясь в напряжении как психическом, эмоциональном, так и физическом. Состояние учителя в свою очередь отражается на учениках, которые сначала начинают испытывать психологический, а затем и физический, или по-другому, телесный дискомфорт. Ситуации подобных «психологических эпидемий» мы можем наблюдать в нашей жизни сплошь и рядом.

Еще один пример из школьной практики. Зачастую можно наблюдать такую картину: на уроке начинает шмыгать носом кто-то один, к концу урока шмыгает уже большинство детей. Это объясняется тем, что «сила» и ритм дыхания у шмыгающего человека интенсивнее, чем у нормально дышащего, тем самым шмыгающий невольно «присоединяет» к себе, как бы подчиняет себе, всех других. Аналогичных примеров можно привести множество. Отсюда следует, что принцип взаимозависимости – это один из важнейших нравственных принципов, реализация которого способствует формированию в человеке мысли о необходимости заботиться о здоровье других людей.

Этот принцип в определенном смысле смыкается с христианским заветом «относись к другим так, как ты хочешь, чтобы относились к тебе». Две тысячи лет люди знают этот завет, но мало кому удается выполнять его. В то же время есть два простых правила, позволяющих следовать этому завету (эти правила сформулировал Т. Ф. Акбашев в одной из своих публичных бесед). *Первое правило* гласит: перестань думать и говорить о том, как кто **к тебе** относится. *Второе правило* нацеливает: **думай** (но не говори) только о том, как **ты** к другим относишься, все ли ты делаешь для других, что можешь сделать. Выполнение этих правил способствует установлению между людьми взаимоотношений доверия, искренности и доброжелательности. Так, в примере с головной болью учителю следует открыто сказать детям о своем состоянии и попросить помочь ему избавиться от головной боли или уменьшить ее мысленным пожеланием здоровья (усилить это пожелание можно, применив простой прием: с закрытыми глазами положить одну руку на лоб, другую на затылок; или встать в круг и взяться за руки). В случае со «шмыганием» можно начать урок с выполнения дыхательных упражнений и самомассажа биологически активных точек в области носа, снимающих его «заложенность», восстанавливающих носовое дыхание и тем самым уменьшающих простудные явления в организме ребенка и насморк.

Как говорит врач-педиатр, автор программы здоровья для дошкольников и школьников М. Л. Лазарев (автор методики реабилитации детей, больных астмой) носовое дыхание является залогом успешного учения школьников, ибо заложенный нос «пропускает» в мозг ребенка только 30 % выдаваемой ему информации (!!!). Таким образом, реализация принципа взаимозависимости начинается с создания душевного комфорта у себя и у других., причем заметим, что в этом случае человеку становится выгодно с позиции собственных интересов содействовать другому в поддержании его здоровья, а значит, и самому сохранять душевный покой, что является одним из показателей культуры отношения к своему здоровью.

И, наконец, с позиции принципа взаимозависимости особым образом трактуется понятие свободы, которая определяется как добровольное признание человеком своей абсолютной зависимости от всего, с чем он вступает во взаимодействие в окружающем мире, и в первую очередь от окружающих его людей. Это значит, что каждое свое действие человек должен соотносить с действием природных и общественных законов и просчитывать возможные последствия своих действий. В противном случае, как утверждают сегодня уже многие ученые-исследователи, он уподобляется раковой клетке, которая вдруг «возомнила себя свободной и имеющей право делать все, что ей пожелается, нарушая при этом законы функционирования целостного организма» (В. Франкл, Э. Фромм, а также Т. Ф. Акбашев и др.).

Реализация принципа взаимозависимости способствует формированию у человека чувства ответственности: ответственности за себя и перед собой, ответственности за результаты и последствия своей деятельности перед людьми, перед обществом, перед жизнью, наконец. Здесь можно предложить различные пути. *Во-первых*, необходимо учить детей прогнозированию последствий своих действий, как для себя, так и для окружающего мира (людей, природы, культуры). *Во-вторых*, следует всегда напоминать им, что, согласно закону воздаяния, который с неотвратимостью действует в жизни любого общества, все, что с ними происходит, есть результат их собственной деятельности. Например, если ребенок попал в неприятную для себя ситуацию, или его кто-то обидел, или он не получил обещанного, или произошло что-либо другое нежелательное для него, это значит, что он сам своими опрометчивыми или просто непродуманными действиями спровоцировал такой результат. *В-третьих*, нужно учить де-

тей всегда анализировать результаты своих действий в логике причинно-следственных связей. Это последнее замечание относится как к воспитательной, так и к учебной работе с учащимися.

4. Принцип взаимообусловленности

Этот принцип в некотором смысле перекликается с принципом взаимозависимости, но отражает связь между явлениями, процессами и предметами окружающего мира в несколько другом аспекте. Суть принципа взаимообусловленности можно выразить следующей формулой: «все обусловлено всем, все обусловлено каждым, каждое обусловлено всем и каждое обусловлено каждым» или, по-другому, **все** присутствует **во всем**, **все** присутствует **в каждом**, **каждое** присутствует **во всем** и **каждое** присутствует **в каждом**. Данное положение можно пояснить на следующих трех примерах.

Первый пример – это функционирование любого общества. Так, каждый человек как единичное явление входит в общество, которое по отношению к человеку является целым, то есть всем, и, следовательно, жизнь того или иного конкретного общества, с одной стороны, определенным образом обуславливает жизнь данного конкретного индивида, а с другой стороны, обуславливается его жизнью, то есть жизнь данного конкретного человека наполняет содержанием жизнь данного общества. В то же время каждый конкретный человек, внося свой вклад в опыт человечества, влияет через этот опыт на каждого другого конкретного человека.

Другим примером может служить человеческий организм и взаимообусловленность деятельности всех его органов. Так, являясь целым, то есть всем, по отношению к каждому органу, он обуславливает работу этих органов; в свою очередь каждый орган человеческого организма, являясь его частью, содержит в себе все наиболее существенные признаки целого организма и обуславливает работу всего организма в целом и каждого органа в отдельности. Более того, все больше и больше исследователей находят подтверждение гипотезе о том, что практически каждая клетка человеческого организма содержит в себе информацию обо всем организме и обо всех его наиболее существенных признаках (99).

И, наконец, третий пример касается обусловленности существования природы и человека. С одной стороны, человек – это «частица» природы, существование которой закономерно детерминруется ха-

рактором существования этой природы, но с другой стороны, существование природы определяется особенностями существования каждого человека, являющегося частью этой природы.

Внедрение принципа взаимообусловленности в педагогический процесс обеспечивается следующими действиями. *Во-первых*, целесообразно начинать каждый урок с выражения благодарности кому-либо или чему-либо, например: поблагодарить утро, которое наступило и позволило детям придти в школу; или маму, которая вовремя разбудила своего ребенка, чтобы он пошел учиться; или школу, которая распахнула свои двери перед учениками и т.п. *Во-вторых*, следует заканчивать каждый урок выражением взаимной благодарности между учителем и учащимися, ведь, если бы не было детей, то не нужны были бы и учителя, а если бы не было учителей, то дети не могли бы столь полно и многосторонне удовлетворять свои познавательные потребности и интересы.

Таким образом, результатом действия принципа взаимообусловленности является становление в учителе и в учащихся позиции взаимослужения, которая становится основой поистине нравственного поведения человека. Эта позиция, на наш взгляд, должна быть ведущей во всех профессиях из сферы «человек-человек», но особенно она важна для профессии педагога. Печально, когда и учителя, и ученики идут навстречу друг с другом в прединфарктном состоянии (как свидетельствуют данные одного из социологических исследований, проведенных в конце 90 годов прошлого века в г. Москве). Печально, что ученичество, которое по сути является одним из природно присущих человеку состояний, и привлекательнейшая с позиции удовлетворения исследовательского инстинкта учебная деятельность превращается для него в бессмысленное занятие, изнуряющий, безрадостный труд, или тяжелое, отупляющее безделье. Как показывает опыт некоторых школ, результатом внедрения принципа взаимообусловленности в образовательный процесс является снижение у учащихся агрессивности, а снижение агрессивности, в свою очередь, может стать условием снижения преступности в детской среде.

5. Принцип автономности

Согласно этому принципу здоровый человек очень мало зависит от окружающей среды. В. Т. Лободин (руководитель Санкт-Петербургской школы здоровья «Единство») считает здоровым чело-

века сознательного, то есть имеющего знания и живущего в полном соответствии с ними. А сознательный человек в его представлении – это человек, контролирующий себя 24 часа в сутки, то есть обладающий высоким уровнем рефлексии (или способности к самоанализу своих действий, своих реакций, ощущений, переживаний и т. п.). Действие данного принципа ни в коем случае не входит в противоречие с утверждением о влиянии на здоровье человека таких факторов, как природные и климатические условия, в которых проживает конкретный человек, экологическая обстановка его родного региона, психологическая и социальная атмосферы его жизни и пр. Мы только подчеркиваем, что все эти факторы оказывают незначительное, то есть в большинстве случаев неразрушительное влияние на здоровье человека, который имеет высокий уровень адаптивных способностей, а его организм – большой запас резервных мощностей (за исключением, конечно, экстремальных ситуаций типа Чернобыльской катастрофы). Здоровый человек, обладающий культурой отношения к своему здоровью в совокупности всех составляющих ее компонентов (физического, физиологического, психологического и интеллектуального) и умеющий управлять всеми протекающими в его организме процессами, легко и быстро приспосабливается к изменяющимся условиям окружающей среды. Такой человек не пытается во что бы то ни стало изменить эти условия в угоду своим потребностям, а, наоборот, разумно изменяя себя, стремится войти в гармонию с окружающей средой, устанавливая оптимальные взаимоотношения с ней.

В процессе реализации принципа автономности человек постепенно усваивает мысль о том, что изменять окружающий мир, по словам В. Т. Лободина, можно и нужно, но только изменяя себя, свое отношение к миру. Это, можно сказать, единственный допустимый способ – изменять мир через свое изменение, свое совершенствование! Этот принцип учит человека быть благодарным жизни, и в том числе окружающим людям, за все, что они ему дают. Этот принцип рождает в душе человека чувство удовлетворенности, которое, наряду с радостью и душевным покоем, является залогом здоровья.

Признаком реализации принципа автономности является способность человека: во-первых, видеть причины, которые привели к данному имеющемуся результату; во-вторых, конструктивно анализировать ситуацию; и, в-третьих, принимать решение, корректирующее полученный результат и обеспечивающее эффективное достиже-

ние искомого. Для этого необходимо приучать детей осознавать и осмысливать свою жизнь и деятельность, анализируя их с позиции протекания и результативности. Наш опыт показывает, что аналитические умения формируются у учащихся в процессе ответа на следующие вопросы: «Какой результат я имею на данный момент? Какие мои действия привели к такому результату? Что в данном результате меня устраивает, а что не устраивает? Что я могу изменить и каким способом? С чем в имеющемся результате я вынужден смириться и почему?» (Заметим, что формулировка вопросов от первого лица не случайна. Мы считаем, что такая форма вопроса активизирует личностную позицию человека по отношению к окружающему миру. Если же вопрос задается в форме «ты» или «вы», то ребенок выступает в этом случае как «ответчик», а не вопрошающий. Однако известно, что поиск истины начинается с вопроса, который человек задает себе сам, и в этом случае вопрос звучит от первого лица). Отвечая на данные вопросы, дети постепенно начинают понимать, что основной причиной, которая привела к данному результату, являются его собственные действия, а поэтому от него зависит изменение результата или изменение отношения к полученному результату.

Особо следует подчеркнуть важность вопросов учителя к учащимся. Часто учителя, стремясь выяснить причину того или иного результата, обращаются к детям, задавая вопрос, который начинается со слова «почему»: «Почему ты не выполнил домашнее задание? Почему ты не сделал (или наоборот сделал) это?» и т. д. Иногда вопрос «почему» заменяется вопросом «зачем», но в смысле «почему». Такая форма вопроса ставит ребенка в позицию виноватого. С целью выявления причинно-следственных связей, с нашей точки зрения, более целесообразен и эффективен вопрос «Что тебе помешало достичь желаемого (или выполнить задание)?». Вопрос, заданный в такой формулировке, показывает, что учитель не сомневался в намерении ученика выполнить задание или его поручение, пусть даже помешала учащемуся лень (ведь детей надо учить также и лень преодолевать). Кроме того, вопрос «Что тебе помешало?» сразу же возбуждает аналитическое мышление и требует ответа на все приведенные выше вопросы.

Затронув вопросы «почему» и «зачем», мы считаем необходимым высказать несколько замечаний по поводу наших наблюдений. Этимология вопросительных слов «почему» и «зачем» позволяет ут-

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru