

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ

Р.С. Бондаревская, преподаватель ГБОУ ДППО ЦПКС Красносельского района Санкт-Петербурга «Информационно-методический Центр»

Дополнительное образование нацелено на создание условий для личностного развития ребенка, укрепления его здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда. Оно способствует адаптации детей к жизни в обществе, формированию общей культуры, организации содержательного досуга. Получая дополнительное образование, ребенок приобщается к национальной и мировой культуре, формируется как гражданин, сотрудничая с другими детьми, он социализируется, реализуя свои способности и склонности – становится индивидуальностью.

Нельзя недооценивать значение дополнительного образования для обеспечения эмоционального благополучия ребенка, укрепления его психического и физического здоровья, профилактики асоциального поведения и наркозависимости.

Возможности формирования здорового стиля жизни и укрепление здоровья школьников в учреждениях дополнительного образования детей (далее УДОД) диктуются своеобразием этого вида образования. Добровольное использование ребенком свободного от уроков времени для развития своих потенциальных возможностей, свобода выбора направлений деятельности и образовательной программы, возможность менять виды деятельности, коллектив, педагога, творческий характер образовательного процесса являются важными условиями становления индивидуальности воспитанников УДОД.

Дополнительное образование обладает значительным потенциалом в плане педагогической профилактики зависимого поведения. Так, например, М.Г. Колесникова пишет о возможности формирования средствами УДОД личностных ресурсов, обеспечивающих развитие у детей социально-нормативного

жизненного стиля с доминированием ценностей здорового образа жизни, действенной установки на отказ от приема психоактивных веществ.

В связи с этим особое значение имеет повышение квалификации педагогов дополнительного образования, нацеленное на овладение ими здоровьесберегающими технологиями. Большая роль в обучении должна отводиться реализации принципа индивидуального продвижения, который связан с использованием интегрально-модульных технологий повышения квалификации. Педагогам дополнительного образования должна предоставляться возможность конструировать свой собственный образовательный маршрут, выбирать актуальные для себя направления, влиять на совершенствование и корректировку всего содержания и технологий обучения, повышая его значимость для организации профилактической работы в УДОД.

Ниже мы раскрываем направления обучения здоровьесберегающей педагогической деятельности, которые, на наш взгляд, имеют особое значение для педагогов дополнительного образования.

Проектирование индивидуальных достижений учащихся

Подростки, склонные к зависимому поведению, характеризуются отсутствием или размытым представлением о жизненных целях, планах на будущее, неумением планировать свою жизнь, неадекватной самооценкой и уровнем притязаний. Такие подростки не умеют получать удовольствие от созидательной деятельности: некоторые практически не имеют опыта достижений в учебе, у других он вытеснен последующем опытом неудач, третьи не умеют самостоятельно поставить достижимые и привлекательные цели. Эти нарушения личностного здоровья детей и подростков приводит к антропогении, которая выражается в нарушении целостности душевной и духовной сфер человеческой реальности, задержанном или искаженном развитии внутреннего мира, разобщенности подростка с человеческим сообществом, чуждость ценностям родового бытия, подавлении способностей к самоконтролю и саморазвитию.

Одним из главнейших направлений формирования здорового стиля жизни, педагогической профилактики наркозависимости является поддержка личностного развития подростка. Дополнительное образование обладает неоценимыми ресурсами этого развития, одним из которых является проектирование воспитанниками индивидуальных творческих и спортивных достижений. Проектирование индивидуальных достижений способствует формированию ценностных ориентаций, прояснению личностных смыслов, нормализации самооценки, развитию мотивационно-волевой сферы воспитанников.

Обучение педагогов дополнительного образования, позволяющее им создавать условия для успешного проектирования воспитанниками своих индивидуальных достижений, должно быть направлено на повышение их компетентности в области педагогического проектирования. Реализация основных принципов образования взрослых позволила свести содержательные основы этого обучения к трем разделам.

1. Научно-методические основы педагогического проектирования:

- педагогическое проектирование в современной школе,
- психологическая функциональная система учебной деятельности;
- социальное проектирование;
- метод проектов как современная образовательная технология;
- обучение учащихся проектированию своих индивидуальных достижений;
- результаты и оценка проектной деятельности;
- требования к участникам педагогического проектирования.

2. Психологические основы педагогического проектирования:

- мотивация проектной деятельности;
- развитие коммуникативных способностей, связанных с проектной деятельностью.

3. Практикум педагогического проектирования:

- индивидуальные цели, мотивы и ресурсы проектной деятельности;
- диагностика социально-образовательной ситуации;
- методы и средства решения поставленных задач;
- планирование деятельности по достижению проектных целей;
- публичное представление проекта;
- промежуточный и итоговый анализ проектной деятельности.

Корректировка содержания и технологий этой части обучения происходит в ходе согласования запросов педагогов разных направлений дополнительного образования (спортивное, художественной, техническое и т.д.). Особое внимание уделяется поиску методов работы с воспитанниками, не демонстрирующими одаренность в выбранном ими направлении дополнительного образования, с детьми, обладающими высокой тревожностью и низким уровнем развития эмоционально-волевой сферы.

Повышение эмоциональной компетентности педагогов

Актуальность этого направления обучения диктуется значимостью стабильности положительного психо-эмоционального состояния самих педагогов и создания ими в учреждении психологически безопасной среды, необходимой для раскрытия и реализации потенциальных возможностей воспитанников, избегания стрессогенных отношений среди воспитанников и педагогов.

Содержательной основой обучения является актуализация знаний педагогов о возрастных особенностях эмоционального развития человека, совершенствование умений в области педагогической диагностики эмоционального состояния воспитанников и развития их способности к самопознанию и эмоциональной саморегуляции.

Технологии практической части обучения согласуются с педагогами: используются те, которые позволяют педагогам выбрать оптимальные для них полноту и способ рефлексии эмоционального состояния. Наиболее полная рефлексия может быть достигнута в ходе психологических тренингов и

индивидуальных консультаций, когда педагог принимает обдуманное решение вывести на уровень сознания глубинные переживания, лежащие в основе его эмоциональных реакций в профессиональной деятельности. В случае его нежелания участвовать в психологической работе, проводится только внешняя профессиональная рефлексия.

*Использование потенциала массовых мероприятий
для формирования убеждений о ценности здоровья*

Массовые мероприятия в системе УДОД (праздники, соревнования, фестивали и др.) обладают значительным потенциалом воздействия на убеждения ребенка. Приподнятая эмоциональная атмосфера, ощущение праздника, успеха педагог должен связать в сознании ребенка с пониманием ценности собственного здоровья ребенка и роли, которую человек играет в его сохранении. Таким образом у ребенка будет формироваться убеждение, что здоровье необходимо укреплять, и, следовательно, использование наркотических веществ недопустимо.

Здоровьесберегающая деятельность педагогов в первую очередь должна быть направлена на формирование культуры здоровья. Для того чтобы здоровый образ жизни стал нормой, осознанной потребностью для детей, в первую очередь необходимо достижение уровня функциональной грамотности в сфере созидания собственного здоровья. На основе осознания ответственности за свое здоровье и устойчивой мотивации ЗОЖ подросток может усвоить определенный минимум правил, позволяющих ему выстроить индивидуальную программу укрепления своего здоровья в процессе дополнительного образования. Такая стратегия ориентирована:

- на самодиагностику и самоанализ,
- учет наследственных факторов риска,
- самовоспитание,
- профилактику внешних факторов риска,
- повышение адаптивности к факторам природной и социальной среды,

- выбор стиля жизни, способствующего максимальной реализации факторов устойчивости.

Обучение педагогов здоровьесберегающим технологиям носит практический характер и основывается на анализе и коррекции педагогом собственного образа жизни в реальных условиях образовательного процесса, понимании сущности валеологического мониторинга и формирования здорового образа жизни учащихся. Содержание обучения включает ту информацию, которая пригодна для педагогов и в личном, и в профессиональном плане. Технологии обучения направлены на создание педагогами индивидуальной программы укрепления здоровья воспитанников в ходе учебного процесса.

Умение выстраивать созидательное взаимодействие с семьей

Изменения, происходящие сегодня в новой России в различных сферах жизни, экологическое и экономическое неблагополучие, социальная нестабильность, усиление влияния псевдокультуры, неблагоприятные семейно-бытовые отношения, чрезмерная занятость родителей и т.п. приводят к деформации институтов семейного воспитания детей, начиная с дошкольного и младшего школьного возраста. В этих условиях возникают серьезные предпосылки для зарождения у детей отклоняющегося поведения (М.А. Ковальчук, Ф.Р. Мавлеткулова, И.В. Мырина, М.И. Рожков и др.). При этом особую опасность представляет укоренение в психике детей представления о допустимости безответственного отношения к своему здоровью, в частности, употребления психоактивных веществ.

Таким образом, система профилактической работы в УДОД должна быть направлена не только на детей, но и на родителей (С.А. Беличева, М.А. Ковальчук, М.И. Рожков и др.)

Содержание обучения включает методики конструктивного взаимодействия с родителями, вовлечения их в учебный процесс, алгоритмы взаимодействия с районными и городскими социально-психологическими службами помощи семье и детям. Применение тренинговых технологий, направленных на установление

доверительных отношений педагога с родителями, согласуется с самими педагогами.