**Формирование позитивного мышления как технология сохранения психического здоровья учащихся (научная статья).**

На новом этапе развития системы образования Российской Федерации проблема сохранения психического здоровья учащихся и здоровья в целом является **достаточно актуальной.** Появляется все больше новой литературы и публикаций по данной теме [3,8] , проводятся исследования, разрабатываются и активно внедряются оздоровительные программы и педагогические технологии в школе. **Исходя из этой проблемы** в работе педагога – психолога главной задачей является не только психологическое сопровождение оздоровительного процесса в школе, но и поиск, разработка и внедрение новых технологий сохранения психического здоровья учащихся.

**Интерес к данной проблеме** обусловлен тем, что современную систему образования можно охарактеризовать как достаточно стрессогенную для неокрепшей психики ребенка. Поскольку с переходом современной школы на новые стандарты обучения, введением обязательной сдачи ЕГЭ старшеклассниками, переход школы на предпрофильное обучение, внедрение в начальную школу различных экспериментальных программ и направлений развития – все эти инновации в совокупности оказывают негативное влияние на психическое здоровье всех участников учебно-воспитательного процесса (ученика, родителей, педагогов). Помимо этого, в ситуации экономического и климатического кризиса, а также кризиса в образовании взрослые и дети все больше окружены аурой негативной информации, которой нас щедро осыпают работники телевидения и т.п. Все эти факторы воспитывают личность с *«тревожным мышлением»,*  [[1]](#footnote-2) которой свойственно воспринимать окружающий мир в негативном свете [11, С. 112].

**Социальная значимость проблемы определяется** тем, что в настоящий момент все больше идет понимание того, что школа несет в себе не только образовательную (интеллектуальную) функцию, но и социальную и главная цель образования заключается в воспитании социально активного человека и гражданина своей страны. Человека конкурентоспособного, уверенного в себе и способного нести ответственность за свою жизнь и жизнь других людей. Известно, что «…*социальная активность ребенка развивается вместе с его психической активностью, когда под руководством взрослого раскрывается самосознание ученика*» [8, С.77]. К этой точке зрения можно добавить и другую проблему, которая достаточно хорошо освещалась и бурно обсуждается и по сей день - это проблема *саморазвития* ученика, в работах таких психологов как, Д. Б. Эльконин, Эрик Эриксон, Жан Пиаже, Лоренс Кольберг, Роберт Селман, Генри Дюпон, Джейн Ловингер, Роберт Хавигхерст, В.И. Слободчиков, Б.М. Мастеров и др. [13].

**Известный вариант решения данной проблемы базируется** на идеях развивающего обучения и системно - мыследеятельностной методологии в образовании. **Достоинством** такого подхода является то, что данный метод основан на идеях родоначальников гуманистической психологии К. Роджерса и А. Маслоу о том, что основу психического здоровья составляет гармоничная структура Я – концепции [6, С. 18]. Что психическое здоровье заключается в стремлении людей быть «всем, чем они могут», развивать свой потенциал [8, С. 77]. **Недостатком** данной методологии является то, что используемые в работе психолога технологии (игровые, интерактивные, арттерапевтические и др.) основаны на **идеях возрастных новообразований ведущей деятельности ребенка**, используемых и по сей день, в разработке коррекционно-развивающих программ. Но такой подход достаточно устарел, т.к. современный ребенок развивается несколько иначе, нежели в то время когда создавались возрастные концепции периодизации развития и теории новообразований. Уже давно известно, что на разных этапах политического и исторического развития государства и общества **темпы психофизиологического созревания** ребенка - подростка отличаются, что в первую очередь касается и темпов *акселерации и децелерации[[2]](#footnote-3)* развития [12]. Современные программы не всегда учитывают этот фактор и в зависимости от того как менялось исторически российское общество и психология вместе с ним и создавались эти программы. Всевозможные развивающие программы развивались именно на пике таких изменений и на данный момент несколько утратили свою актуальность. Но это не значит, что их нельзя использовать. Какие-то практические наработки могут быть очень полезны. Поэтому предлагаемые в литературе и интернете разработанные коррекционно-развивающие программы не всегда работают, т.к. просто не соответствуют возрастным потребностям ребенка. Возможно такая ситуация связана с тем, что внедрение развивающих технологий обучения дали свои неожиданные плоды. Поэтому на данном этапе развития системы образования необходим поиск новых технологий в решении проблемы сохранения психического здоровья учащихся. Решение такой проблемы мы видим через поиск технологий **формирования позитивного мышления учащихся**. Цель данной статьи заключается в том, чтобы показать, что такая технология возможна и оптимальна в работе психолога с детьми разного уровня развития и на разных этапах развития.

Формирование позитивного мышления учащихся – это не абсолютно новая технология. Данная психокоррекционная технология базируется на клиент - центрированном подходе известного психотерапевта Карла Роджерса. В этом подходе акцентируется позитивная природа человека, а именно свойственное ему стремление к самореализации [6, С.16]. А также идеях А. Адлера, который подчеркивал, что каждая личность уже в раннем детстве формирует уникальный стиль жизни, творит свою судьбу [6, С.14]. Тема **позитивного мышления** на данный момент не столь нова, но очень актуальна. **Позитивное мышление (позитивное восприятие)** — умение «правильно» смотреть на мир, это высказывания и мышление, основанное на описании событий или процессов в позитивном ключе. О позитивном мышлении писали наши современники, и те, кто жил намного раньше нас. Такие способы жизни, как христианство, буддизм и суфизм, учат человека ориентироваться в жизни на что-то хорошее, на что-то позитивное. О позитивном мышлении можно найти много полезной и интересной литературы. О нем можно прочесть в книгах таких известных и уважаемых авторов, как Дойч, Э. Хейч, Хосе Сильва и Р. Дилтс, Эмиль Куэ, Сытин, Синельников и многих других. В основе формирования позитивного мышления учащихся **лежит позитивный подход к развитию личности** — основанный на том, что человек, опираясь на свои сильные качества, совершенствует то качество или ту способность, которая на данный момент больше нужна. Вопреки другому подходу, который призван бороться с недостатками.

В исследовании проблемы формирования позитивного мышления мною использовались различные методики изучения эмоционального мира учащихся на разных кризисных этапах ученика: проективные методы диагностики, опросники, анкеты. Начала я с исследования трудностей в работе педагогов, используя составленную мною анкету. **Подводя итоги нашего анализа** можно сделать следующие выводы: 1) Завышенные требования к способностям учеников, игнорирование возрастных особенностей формируют негативное отношение к учебе, и к школе, негативное мышление в целом к себе как к ученику неуспевающему и несоответствующему каким-то параметрам учителя – интеллектуальным и поведенческим. 2) Неадекватная самооценка также препятствует нормальному, гармоничному и позитивному развитию личности ученика. 3) Эмоциональное неблагополучие на кризисных периодах адаптации определяют тип мышления ребенка – позитивный или негативный, который и проявляется в той или иной степени школьной адаптации или дезадаптации. 4) В старших классах необходимо формировать у учащихся осознанный, устойчивый, определенный выбор будущего профиля, который бы способствовал формированию позитивной профессиональной и жизненной перспективы учащихся.

Мною был проведен эксперимент по внедрению технологий формирования позитивного мышления в рамках разных программ, разработанных и апробированных в течении всей моей работы в МОУ СОШ №7. Основной метод работы такой технологии базируется на принципе: у каждого ребенка есть потенциал для развития и позитивное начало. И не важно, какое упражнение используется в работе или методика, важна в первую очередь вера в способности ребенка. Результаты получились следующие. В результате реализации программы **«Информационная работа»** для 9-х классов у большинства учащихся - 76% девятиклассников самооценка стала более позитивнее. А количество старшеклассников с неадекватным уровнем самооценки и мотивацией одобрения сократилось на 34%. Апробация программы **«Развитие адаптивных способностей»** для учащихся пятых классов дала свои положительные результаты. У 23% детей снизилась тревожность, у 15% - повысилась школьная мотивация. Ребятишки стали более увереннее в себе, перестали бояться ситуаций проверки знаний, их адаптация к школе стала более устойчивой и положительной. В целом, у 42% пятиклассников, посещавших занятия наблюдается положительная динамика адаптации к школе, а у 58% ребят, посещавших занятия по программе «Развитие адаптивных способностей» не наблюдалось каких-либо изменений.

В формировании позитивного мышления учащихся не стоит придавать значение только занятиям, необходимо помнить и о консультировании родителей и учителей по проблемам развития ребенка. При консультировании родителей я стараюсь показать им сильные стороны ребенка, формировать у них позитивное восприятие ребенка. Эта задача сложная, но приносящая свои плоды, если удается изменить родительское и учительское отношение к ребенку. Данная технология и система может быть рекомендована всем школьным психологам, но ее использование необходимо осуществлять в комплексе с другими методами и при согласованном взаимодействии всех участников учебно-воспитательного процесса.

**Список использованной литературы:**

1. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. М. изд-во Моск. Ун-та, 1976. – 143 с.
2. Дьюи Д. психология и педагогика мышления. Пер. с анг. Н.М. Никольской. –М.: Совершенство, 1997. – 208 с.
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер: 1-4 классы. – М.: ВАКО, 2007. – 304 с. – (Педагогика. Психология. Управление), С. 61).
4. Леви. В. Л. Искусство быть собой. Кемеровское книжное издательство, 1978.
5. Майк Джордж. Искусство релаксации. Снятие напряжения. Преодоление стресса. Самопомощь.- Москва-Лондон, 1998, С.3),
6. Мамайчук И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии. – СПб.: Речь, 2003. - 400с.
7. Одри Рикер. Как на самом деле построить нормальную семью. 6 секретов от психолога с мировым именем / Одри Рикер. – СПб.: Прайм –ЕВРОЗНАК, 2008. -249, [7] с. – (школа успеха).
8. Оздоровительные технологии в школе / Советова Е.В. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 288, [1] с. – (Здравствуй школа!), С.77).
9. Самоукина Н. Практический психолог в школе: лекции, консультирование, тренинги. М.: ИНТОР, 1997. – 192 с.
10. Сухарев В.А. психология интеллекта. – Донецк: Сталкер, 1997. – 416 с.
11. Тексты по Психофизиологии. Хрестоматия. С.110-116.
12. Тексты по Психофизиологии. Хрестоматия. С.116-126.
13. Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов. Рига, ПЦ «Эксперимент», 1997.
14. Черепанова Е.М. Психологический стресс. Книга для школьных психологов, родителей, учителей. – М.: Издательский центр «Академия», 1996.- 96с.-ISBN 5 - 7695
15. Я работаю психологом… Опыт, размышления, советы / Под. Ред. И.В. Дубровиной. – М.: ТЦ «Сфера», 1999. – 256 с. – ISBN 5-89144-047-4.

1. *Тревожность. Глава из книги Калаган Г.И., Сэдок Б. ДЖ. Клиническая психиатрия..-Т.1.- М., 1994. - 672с.* [↑](#footnote-ref-2)
2. *Возрастная психофизиология. Биологическое созревание и психическое развитие (глава из учебного пособия Марютиной Т.М. и Ермолаева О.Ю. введение в психофизиологию.- М., 1997.-240с.*  [↑](#footnote-ref-3)