

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ №15 г. ПЯТИГОРСКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

«СТАНОВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА: СУБЪЕКТНЫЙ ПОДХОД»

в рамках работы городской инновационной площадки по теме:

**«Субъектный способ жизнедеятельности
как условие развития личности школьника с различным уровнем
соматического и психологического здоровья»**

Пятигорск 2022г.

Аннотация

В настоящем учебно-методическом пособии представлен комплекс программ и методических материалов по созданию субъект-центрированной психолого-педагогической практики как условия формирования психологически благополучной личности ребенка на различных этапах его взросления.

Данные методические рекомендации будут полезны для работы педагогов-психологов, учителей-предметников, классных руководителей, работающих в общеобразовательных учреждениях.

Авторы-составители: **Швалева Н.М.**, научный руководитель ГИП МБОУ лицея №15 г. Пятигорска, канд. психол. наук, методист по научно-инновационной деятельности МБОУ лицея № 15 г. Пятигорска, главный эксперт Кавминводского центра судебных экспертиз;
Гарбузова А.М., директор МБОУ лицея №15 г. Пятигорска, Почетный работник общего образования
Ильяшова Е.А., заместитель директора по УВР МБОУ лицея №15 г. Пятигорска, Почетный работник воспитания и просвещения РФ
Пищулина Л.В., педагог-психолог высш. квалиф. категории МБОУ лицея №15 г. Пятигорска, канд. психол. наук
Мясоедова А.В., педагог-психолог высш. квалиф. категории МБОУ лицея №15 г. Пятигорска
Бондаренко Л.В., учитель информатики МБОУ лицея №15 г. Пятигорска, канд. техн. наук, преподаватель ФГБОУ ВО «Пятигорский государственный университет»
Толстова М.А., учитель химии высш. квалиф. категории МБОУ лицея №15 г. Пятигорска
Беляева Л.Е., учитель географии высш. квалиф. категории МБОУ лицея №15 г. Пятигорска
Саркисян Д.А., учитель английского языка МБОУ лицея №15 г. Пятигорска

/Под общей редакцией Н.М. Швалевой, Л.В. Пищулиной

Содержание

Введение	4
Раздел 1. Информационно-аналитическая часть	6
1.1. Субъект-центрированная психолого-педагогическая практика в образовательной организации и ее роль в формировании психологически благополучной личности школьника (Швалева Н.М.)	6
1.2. Комплексная программа развития субъектности младшего подростка в условиях поддерживающей среды на этапе средней школы «Восхождение к субъектности»	12
Раздел 2. Организация субъектного способа жизнедеятельности как условие формирования психологически благополучной личности школьника и педагога	32
2.1. Эффективное управление реализацией инновационных планов и проектов как условие формирования психологически благополучной личности школьника (Гарбузова А.М., Ильяшова Е.А.)	32
2.2. Профилактика эмоционального и профессионального выгорания педагогов как условие психологически благополучной личности учителя (Саркисян Д.А.)	36
Раздел 3. Программы развития субъектной ресурсности школьников	38
3.1. Комплексная программа развития субъектной ресурсности обучающихся на разных возрастных этапах	38
3.1.1. Программа развивающей работы с подростками «Я в мире» (Пищулина Л.В.)	42
3.1.2. Программа развивающих занятий «Тренинг внутренних ресурсов» (Мясоедова А.В.)	73
3.1.3. Проведение классных часов по профилактике психологического здоровья школьников	87
3.1.4. Психологические рекомендации для родителей, для учителей по профилактике рисков психологического здоровья у детей и подростков	95
3.2. Авторская программа «Формирование субъектной позиции старшеклассника как условие его благополучного психологического развития» (Толстова М.А.)	99
Раздел 4. Сохранение психологического здоровья школьников в условиях цифровизации и информационной неопределенности	104
4.1. Особенности адаптации к условиям неопределенности во время обучения и использования ИТ (Бондаренко Л.В.)	104
4.2. Роль познавательной активности в развитии у обучающихся устойчивого интереса к географии (Беляева Л.Е.)	107
Заключение	116
Библиографический список	117

Введение

В настоящем учебно-методическом пособии представлен комплекс программ и методических материалов по созданию субъект-центрированной психолого-педагогической практики как условия формирования психологически благополучной личности ребенка на различных этапах его взросления. Оно включает реализацию целей и задач 2-го года инновационной деятельности лица в рамках ГИП «Субъектный способ жизнедеятельности как условие развития личности школьника с различным уровнем соматического и психологического здоровья» (2020-2025 гг.).

В субъектной парадигме формирования личности школьника психологическая практика предстает как системное, интегративное образование, она создает условия для проявления ресурсного потенциала обучающегося, способствует формированию психологически здоровой личности.

Методические рекомендации соответствуют задачам Концепции модернизации российского образования и Национальной доктрине образования в Российской Федерации, подчеркивающей необходимость мобилизации личностного и субъектного потенциала школьника. Вместе с тем, субъект-центрированный тип психологической практики в образовательном пространстве школы, ориентированный на становление и развитие психологически благополучной личности, еще недостаточно реализован на практическом уровне. В условиях реформирования современного образования одной из первоочередных задач является исследование проблемы организации, поддерживающей образовательной среды с целью создания индивидуального пространства развития целостной личности. Особую актуальность представляет создание субъект-центрированной поддерживающей образовательной среды в кризисные периоды детства, связанные с переходом к новому уровню обучения.

Формирование психологически благополучной личности школьника включает в себя работу с субъектной ресурсностью школьника, его доминирующими переживаниями.

В методических рекомендациях обосновывается значимость субъектных технологий формирования психологически благополучной личности школьника, направленных на поддержку его ресурсного потенциала, составляющего основу выбора форм поведения в различных обстоятельствах, формирующего устойчивость к воздействию неблагоприятных условий их жизнедеятельности, способствующего саморегуляции эмоциональных состояний, личностных переживаний, особенностей поведения в трудных ситуациях, а также в ситуациях неопределенности.

Содержание методических рекомендаций раскрывает субъектный способ организации жизнедеятельности как гуманитарную технологию.

Представлены ответы на вопросы:

1. Что такое субъектный способ жизнедеятельности, каковы основания отнесенности его в качестве антропологического аспекта гуманитарных технологий?

2. Какова цель разработки субъектного способа организации собственной жизнедеятельности как инновационной гуманитарной технологии сохранения психологического здоровья и переживания благополучия?

3. Каков самостоятельный продукт субъектного способа жизнедеятельности условия развития психологически благополучной личности в различные периоды детства?

4. Какова должна быть система работы школы по созданию и реализации субъектного способа жизнедеятельности? Как изучить и оценить средовые условия, которые значимым образом связаны с возможностями реализации субъектного способа жизнедеятельности как гуманитарной технологии?

5. Насколько востребован субъектный способ жизнедеятельности как гуманитарной технологии в формировании психологически благополучной личности?

В методических рекомендациях отражаются результаты авторского исследования, рассматривается проблема становления и развития психологически благополучной личности в условиях реализации субъектного способа жизнедеятельности как гуманитарной технологии субъектного способа жизнедеятельности как построения индивидуальной траектории развития личности подростка.

Авторы приходят к выводу, что особую значимость имеет теоретико-прикладная модель развития благополучной личности как гуманитарная технология поддержки и сопровождения субъектных проявлений личности подростка, актуализации ее возможностей в выборе и построении собственной индивидуальной траектории социокультурного развития. Систематическая работа по формированию смысловых представлений, начатая в подростковом возрасте, будет способствовать формированию у подростка субъектного способа жизнедеятельности.

ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Субъект-центрированная психолого-педагогическая практика в образовательной организации и ее роль в формировании психологически благополучной личности школьника

Ключевые слова: Психологически благополучная личность подростка, субъектность, субъектный способ жизнедеятельности, субъект-центрированная поддерживающая среда, подросток, субъектный способ жизнедеятельности как гуманитарная технология, ресурс развития личности, внутренний мир, модель развития субъектности подростка.

Прогресс научных знаний о человеке, его становлении и развитии проявляется в разработке новых понятий и теорий, способствующих формированию психологически благополучной личности в условиях реализации ею субъектного способа жизнедеятельности (Горбачева Е.И., 2010).

Идея субъектности личности задает новый масштаб для осмысления проблем ее психологического благополучия на различных этапах онтогенеза. В данном контексте, именно субъект-центрированная развивающая психологическая практика, представленная как сложная ценностная система, призвана решать теоретические и практические проблемы развития потребности в субъектном способе жизнедеятельности человека как условия его благополучного развития (Швалева Н.М., Селина Я.М., Боброва А.В., 2015; Швалева Н.М., 2015). Потребность в субъектном способе жизнедеятельности понимается как центральное образование субъекта, обеспечивающее человеку возможность проявлять активность, автономность, креативность, целостность, опосредованность, самооценку и основанное на его способности самостоятельно организовывать свою среду, в которой разворачивается его активность, устанавливаются отношения к окружающему миру, к другим людям (Тырсигов Д.В., 2009). Через понятие «благополучная личность» выражается отношение субъекта к себе, своим жизненно необходимым потребностям и тем процессам, которые имеют витальное значение для самой личности с позиции интернализированных нормативных представлений о средовой ситуации, которая переживается позитивно и порождает ценностное отношение к себе и своим возможностям (Горбачева Е.И., 2010).

Психологическое благополучие подростка строится на субъективном эмоционально окрашенном отношении к событийным сторонам и явлениям окружающей действительности. Внутренний комфорт, душевное равновесие, высокое качество жизни дают молодому человеку эмоционально-позитивный заряд, формирующий устойчивость личности. Являясь интегральным социально-психологическим образованием, субъективное благополучие личности определяется системой жизненных представлений человека о самом себе, смысле жизни, а также включает поиск субъектом своего

уникального способа жизнедеятельности. Субъектный способ жизнедеятельности, объективируясь, определяет дальнейший жизненный путь подростка и от того, как эффективно он будет формироваться, зависит более полная реализация личностного потенциала, самоактуализация и, в итоге, – благополучие личности (Швалева Н.М., 2016).

Рассматривая формирование психологически благополучной личности подростка через субъектный способ жизнедеятельности как гуманитарную технологию, целесообразно выделить ее когнитивное и эмоциональное содержание. Когнитивный комплекс представлений человека возникает при неделимой и непротиворечивой картине мира, как понимание актуальной жизненной ситуации и своего места в ней в качестве субъекта. При этом имеющиеся противоречия вносят когнитивное искажение и определяют понимание ситуации как неопределенной. Эмоциональный комплекс доминирующе проявляет себя в переживаниях, обусловленных успешным / неуспешным функционированием всех сторон личности. Диссонанс эмоциональной сферы вызывает не только эмоциональный дискомфорт, но и чувство неблагополучия личности; положительный эмоциональный настрой говорит о достижении благополучия личности, воспринимаемое как субъективное и объективное благополучие (Хатуева М.М., Швалева Н.М., 2016).

Субъективное благополучие будет складываться из оценок различных сторон жизни самим субъектом и зависеть от имеющихся очевидных целей и условий их достижения. Как фон, ощущение благополучия создается конструктивными положительными межличностными отношениями, возможностью получать позитивные эмоции от формирующейся потребности в реализации субъектного способа жизнедеятельности и условий ее удовлетворения. Субъектный способ жизнедеятельности как гуманитарная технология поддержания переживания психологического благополучия ориентирован на ресурс развития личности, ее развитие и саморазвитие, проявление ею самооценности и потребности в саморазвитии (Швалева Н.М., 2016).

Теоретико-методологический анализ показывает, что интерпретационной основой для понимания особенностей связи категорий «субъектный способ жизнедеятельности» и «психологически благополучная личность» Особое значение для понимания специфики формирования субъектного способа жизнедеятельности в онтогенезе имеет периодизация развития внутреннего мира человека, которая включает четыре этапа: 1. Этап образа мира (период от рождения до 6-7 лет). Данный этап имеет эмоционально-речевую природу: эмоционально окрашенные образы восприятия обслуживают актуальные потребности человека и большинство из них лишь на краткое время становится содержанием его внутреннего мира. Уровень образов восприятия – по временному критерию – соответствует общепсихологической категории «процессы»; 2. Этап картины мира (период от 6-7 до 14-15 лет) имеет когнитивную природу: объекты и явления действительности, вызвавшие более-менее пристальный интерес человека, осмысливаются им в течение более

длительно времени, переходя на уровень образов-представлений. Уровень образов-представлений – по временному критерию – соответствует общепсихологической категории «состояния». 3. Этап мировоззрения (период от 14-15 до 18-19 лет...) имеет ценностную природу: по мере накопления опыта взаимодействия с физической (природной) и социальной средой и развития абстрактного мышления, в психике человека постепенно складывается система значений ценностных образов – значений объектов и явлений действительности, обладающих высокой степенью актуализации во внутреннем мире в силу их особой социальной значимости (Воронкина Л.Б., 2017). Значения ценностных образов обусловлены, в первую очередь, требованиями к человеку со стороны общества, в котором он живет (идеологические и юридические нормы поведения) и носят характер интериоризированной системы внешней социальной детерминации. 2014).

Для обеспечения глубокого понимания роли субъектного способа жизнедеятельности в формировании психологически благополучной личности подростков рассмотрим многоплановую модель развития субъектности подростка в условиях поддерживающей образовательной среды, основой для построения которой послужили теоретические концепции, ориентированные на исследования, реализующие целостный подход к развивающейся личности, формирующей ценностное самоотношение и культуру достоинства. Компоненты данной модели способствуют определению места и статуса поддерживающего взаимодействия личности, субъект-центрированных эмоционально-ценностных отношений в структуре образовательной среды. Речь идет о значимости личности подростка как субъекта познания, о погружении его в поддерживающее субъект-субъектное взаимодействие. В поддерживающей среде немаловажно систематически поощрять субъектные проявления подростка, основанные на интеграционных принципах диалогизации, конфиденциальности, рефлексивности и мотивационной обеспеченности. Результаты проведенного исследования показали, что, в первую очередь, в этом нуждаются подростки с несбалансированной структурой субъектности, выборку которых составили:

- учащиеся с субъектным потенциалом, который до конца ими не осознается, но может быть диагностирован для обеспечения психологической поддержки в зоне ближайшего развития;

- учащиеся, не обладающие субъектными свойствами, нуждающиеся в психологической поддержке с целью развития субъектности в зоне актуального развития.

В качестве технологии построения модели использовалось системное проектирование, в основе которого лежат принципы и методы системного анализа, выбранного в качестве методологической базы исследования.

Предлагаемая модель развития субъектности подростка в условиях поддерживающей среды основывается на принципах системности, комплексности и интегративности в организации субъект-субъектного взаимодействия. Комплексный характер модели заключается в ее ориентации

на развитие активности подростков, их способности к рефлексии, понимания и принятия Другого, осознание собственной уникальности.

Определив принципы построения указанной модели, представим обоснование ее целевого компонента:

Целью разработанной теоретической модели является развитие субъектности подростка в условиях поддерживающей образовательной среды.

Перевод цели из внешнего плана во внутренний, т.е. осознание её как лично значимой, обеспечивает эффективность процесса по овладению субъектной деятельностью. Следовательно, предлагаемая модель стимулирует подростков к развитию их субъектности.

Основными в организации поддерживающей образовательной среды выступают общеметодологические принципы: гуманизации, целостности, индивидуализации и дифференциации. Данные принципы, требуют:

- установления субъект-субъектных отношений, создания оптимальных условий для развития субъектной позиции школьника (принцип субъектности);

- предупреждение возможного неблагополучия и обеспечение безопасности физического здоровья и психологического благополучия школьника в условиях образовательного учреждения (принцип превентивности) (Швалева Н.М., Скрипник Н.М., Воронкина Л.Б., Хатуева М.М., Ваделова Х.Ю., 2018; Хатуева М.М., Швалева Н.М., 2015);

- равноправного диалога между всеми его участниками (принцип диалогизации, сотрудничества и психологической поддержки);

- развитие умений к самопознанию и рефлексии (принцип рефлексивности);

- создания психолого-педагогических условий для формирования устойчивой мотивации к учебной и внеучебной деятельности, их эмоциональные реакции на школьную ситуацию (принцип мотивационной обеспеченности);

- организации субъект-центрированной психологической практики (принцип «интеграции») (Швалева Н.М., 2015).

Содержательный компонент модели раскрывает характеристику психологической поддержки развития субъектности подростка и включает следующие блоки:

1. Диагностический блок включает комплексную психодиагностическую оценку субъектного потенциала подростка; определение проблем на данном этапе онтогенеза и особенностей их переживания, выявление критериев формирования субъектного способа жизнедеятельности;

- мониторинг развития потребности в субъектном способе жизнедеятельности в условиях поддерживающей образовательной среды; подготовка материалов, отражающих развитие и динамику субъектности, основанных на процессе наблюдения, оценки и прогноза психологического

состояния личности, который включает в себя комплекс диагностических методик, обеспечивающих контроль сформированности социально-психологически важных характеристик субъектности;

- выявление критериев развития субъектности с помощью диагностических методов, направленных на комплексное изучение особенностей развития субъектности подростков.

- определение факторов развития субъектности подростков со сбалансированной и несбалансированной структурой субъектности.

2. Развивающий блок направлен на работу с ресурсным потенциалом подростка в зоне ближайшего развития, освоение психотехники развития личности всеми субъектами образовательного процесса и включает в себя:

- развивающую деятельность психолога в соответствии с уровнем развития субъектности;

- создание субъект-центрированного взаимодействия участников образовательного процесса с целью развития у подростка потребности в субъектном способе жизнедеятельности.

3. Превентивный блок ориентирован на повышение уровня психологической грамотности в области психологических особенностей подросткового возраста, развития субъектности на данном этапе онтогенеза; организации субъект-субъектного взаимодействия, направленного на предупреждение возможных проблем и предполагает:

- включение знаний в систему образовательной деятельности подростков;

- информирование о психологической службе, где школьники могут получить психологическую поддержку или консультацию психолога;

- информирование родителей о том, как сохранить и укрепить эмоциональную стабильность своего ребенка (Хатуева М.М., Швалева Н.М., 2016, 2018).

Идея субъектности личности задает новый масштаб для осмысления способа организации жизнедеятельности подростка. Вместе с тем, только личностного способа организации жизнедеятельности недостаточно - необходимо сформировать новый способ организации жизнедеятельности – субъектный, основанный на способности подростка самостоятельно организовывать свою среду, в которой разворачивается его активность и устанавливаются отношения к окружающему миру, к другим людям. Среда, в данном случае, является «живой целостностью», которая характеризуется активностью, целенаправленностью, свободой и способностью к саморазвитию.

Таким образом, при организации экспериментального исследования развития субъектного способа жизнедеятельности подростка в условиях поддерживающей образовательной среды мы опирались на положение о том, что реализация модели построения развития субъектности снижает проблемную отягощенность школьника, развивает его активность, самостоятельность, саморазвитие, личностную рефлексию.

В качестве эмпирических методов в исследовании использовался комплекс психодиагностических методик.

Для оценки выраженности структурных компонентов субъектности в подростковом возрасте применялся модифицированный вариант опросника структуры субъектности Е.Н. Волковой и И.А. Серединой (в адаптации М.А. Пыжьянова).

Для исследования психологических факторов, обеспечивающих развитие субъектности, был использован Многофакторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла (Children Personality Questionnaire – CPQ) в адаптации Э.М. Александровской и И.Н. Гильяшевой.

Для исследования уровня развития самооценки личности использовался опросник исследования самооценки личности Г.Н. Казанцевой.

Для изучения воздействия факторов школьной тревожности на уровень развития психологического благополучия подростков использовалась методика школьной тревожности Филлипса.

Для изучения воздействия эмоционального состояния на уровень развития субъектности подростков использовалась методика САН.

Для изучения воздействия школьной мотивации на уровень развития субъектности подростков использовалась анкета школьной мотивации Н.Г. Лускановой.

Технология была представлена в рамках недели психологии в мастер-классах

«Как помочь человеку помочь самому себе»; «ЕГЭ без стресса».

Тренинг для родителей «Счастливый ребенок» в рамках Родительского университета г. Пятигорск.

Технология представлена в мастер-классе «Память добра и света» в Пятнадцатых Международных Педагогических Чтениях.

«Воспитываться в духовном климате памяти», 25-28 марта 2016г, Тбилиси.