

## ПСИХОГИГИЕНИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

*В.Н. Баранок  
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

В истории человеческого общества сложились различные взгляды на сущность человека. Аристотель считал, что человек есть политическое животное, И.Гердер – первый вольноотпущенник природы, Б.Франклин – это животное, производящее орудия, Ф.Ницше – животное, имеющее красные щеки (т.е. стыд, как родовое отличие человека), К.Маркс – совокупность всех общественных отношений.

Каждая из этих сущностных характеристик человека важна, но может быть, в силу сложности понятия, дополнена.

Так, например, наряду с приобретением характерных для человека свойств: хождение на двух ногах, развитых рук, памяти, речи, мышления и т.п. ребенку необходима помощь в осознании себя человеком, способным и сознательно соблюдающего нормы социального бытия, контролирующим свое поведение.

Умение управлять своим внутренним миром - принципиальное отличие человека от животного.

Человек – это биосоциальное существо. Он рождается дважды: сначала – биологически, потом – социально.

Как существо биологическое, человек – это вид в мире животных, который развивается в соответствии со своим относительно устойчивым генотипом.

Как существо социальное – это разумное, выделяющее и самоосознающее себя существо, способное к самоуправлению своим психическим состоянием. То есть это человек как биологический вид, но уже достигший определенного уровня психического развития – понимания и саморегулирования своего внутреннего психического состояния в соответствии с пониманием и заботой о внутреннем мире других людей.

Таким образом, к основным характеристикам человека можно отнести:

- самоосознание им самого себя как человека разумного;
- способность к самостоятельному внутреннему самонаблюдению, самоанализу, самооценке и саморегулированию своего внутреннего мира и поведения в соответствии с общечеловеческими идеалами.

Все это требует специальной подготовки человека – его психогигиенического воспитания.

Целью исследования явилось определение сущности психогигиенического воспитания и его основного содержания.

Психогигиеническое воспитание человека – важная проблема современной системы воспитания. Мало того, актуальность его с каждым годом все возрастает. Это вызвано:

- необходимостью человеку стать человеком (контролировать свои эмоции и чувства, поступки и поведение, овладеть навыками и умениями саморегуляции и с их помощью как можно полнее реализовать свои человеческие возможности);
- повышением темпа жизни;
- постоянным возрастанием психоэмоциональных нагрузок на человека, связанных с увеличением числа контактов со все большим количеством людей;
- увеличивающимся потоком информации;
- нарастающим шумом от производства и транспортных средств;
- повышением эмоциональной напряженности труда и других.

**Материал и методы.** Объектом исследования явилось формирование психогигиенической культуры человека. Основным методом – моделирование педагогического процесса по психогигиеническому воспитанию школьников.

**Результаты и их обсуждение.** Частично нейтрализовать неблагоприятные влияния, связанные с развитием цивилизации и научно-технического прогресса, можно научив человека управлять своим внутренним состоянием, правильно распределять умственные и физические нагрузки, соблюдать режим труда и отдыха и т.д. То есть помочь ему овладеть психогигиенической саморегуляцией и психогигиенической регуляцией других людей и коллективов.

Среди фундаментальных знаний, предлагаемых современному человеку, в школе не дается глубоких знаний психологии человека.

Знание психологии может помочь каждому человеку изучить и понять самого себя, увидеть свою индивидуальность, прояснить свои проблемы и разобраться в трудностях.

Психогигиеническое воспитание – это специальный, планомерный педагогический процесс сотрудничества воспитателей с воспитанником, направленный на психологическую, теоретическую, методическую и практическую подготовку воспитанника и достижение им в этой деятельности уровня психолога, способного к самопознанию, самопринятию, самопониманию, сознательной внутренней саморегуляции; познанию, принятию, пониманию, сознательной регуляции внутреннего состояния других людей и коллективов; пропаганде психогигиенических знаний.

Психогигиеническое воспитание – это создание, сохранение и, при необходимости, восстановление и укрепление психической устойчивости человека, его уверенности в себе, решительности и настойчивости в достижении лично и общественно значимых целей.

Оно включает следующее:

научить школьника «видеть свой внутренний мир»;

сознательно управлять своим внутренним состоянием (осуществлять внутреннее возбуждение: испытывать и проявлять положительные эмоции; проводить внутреннее торможение: следить и управлять своими отрицательными эмоциями; устанавливать внутреннюю концентрацию собранности; создавать, сохранять и восстанавливать психическое равновесие, уверенность в себе и своих возможностях);

защищать самого себя от себя - своих слабостей;

защищать свой внутренний мир от неблагоприятных влияний внешнего мира;

сохранять свой внутренний мир, свои общественно значимые цели и смысл жизни, и вместе с ними и самого себя;

«очеловечивать» человека, помочь ему остаться верным самому себе;

научить школьника наблюдать, видеть и понимать внутренний мир другого человека, помогать ему создавать, поддерживать и восстанавливать внутреннее равновесие;

научить наблюдать, видеть и понимать сложившийся морально-психологический климат в коллективе; создавать, поддерживать и восстанавливать в нем атмосферу высокой работоспособности и т.д.

**Заключение.** Человек – единственное живое существо, обладающее способностью к внутреннему самонаблюдению, самоанализу и саморегулированию; регулированию внутреннего состояния других людей и коллективов.

Помощь человеку в развитии этих способностей, достижение им уровня психолога, позволит ему постоянно жить в гармонии с самим собой и окружающим миром, ощущать морально-психологический комфорт, наиболее полно реализовать свои человеческие возможности.