

## **«Формирование личностных УУД как условие сохранения и укрепления психологического здоровья младших школьников»**

С.Д.Герасимов, директор школы

С.Ю.Вишневская, педагог-психолог

Серьезная проектная работа школы по здоровьесбережению продолжается три года. Проблема адаптации первоклассников является частью общей проблемы сохранения психологического здоровья учащихся. В целом все темы проектной деятельности соответствовали общей направленности темы общешкольного проекта (в рамках базовой муниципальной площадки) – «Школа без тревоги».

Психологическое здоровье включает в себя не только психическое здоровье как стабильное и адекватное функционирование психики человека, его основных психических функций, позволяющие индивиду адаптироваться в социуме, но и личностное здоровье, определяющее устойчивость его личностного развития, самоактуализации и творчества.

Психологическое здоровье, таким образом, проявляется через такие личностные характеристики, как адекватная самооценка, низкая тревожность, положительный эмоциональный фон, творческая направленность, коммуникабельность. Психологически здоровый школьник может не быть отличником. Успеваемость и психологическое здоровье не связаны друг с другом непосредственно. Критерий психологического здоровья – скорее внутренне эмоциональный, чем внешне социальный. Психологически здоровый школьник в идеале представляет собой высокомотивированную личность, способную к саморегуляции и саморазвитию, эффективному общению с окружающими и раскрытию собственного творческого потенциала.

Психологически здоровая личность как некий идеал предполагает отсутствие состояний тревоги, подавленности, внутренних конфликтов. Понятно, что в реальности невозможно представить человека, абсолютно

свободного от всяческих сомнений, тревог и конфликтов. Поэтому психологически здоровая личность для нас – это некий оптимум психологических состояний и характеристик, способствующий полноценному и гармоничному развитию человека, актуализации его природных задатков и творческого потенциала. Таким образом, в нашей проектной деятельности мы пользовались следующим рабочим определением психологического здоровья: это отсутствие психологического неблагополучия, и продуктивная направленность личности, которая проявляется в стремлении к саморазвитию, реализации своих способностей и возможностей. Кроме того, это достаточный уровень гармонии с окружающим миром, который выражается в успешной адаптации и социализации.

Понятие «универсальные учебные действия» в широком смысле означает умение учиться, т.е. способность субъекта к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового социального опыта. В более узком (собственно психологическом значении) этот термин можно определить как совокупность способов действия учащегося (а также связанных с ними навыков учебной работы), обеспечивающих его способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений, включая организацию этого процесса. Можно принять за основу, что УУД – это обобщенные способы действия, способствующие успешной ориентации учащегося в различных сферах (учебных предметах, учении, общении, личностной и т.п.). Освоение ребенком познавательных, регулятивных, коммуникативных и личностных универсальных учебных действий представляет собой необходимое условие становления субъекта учебной деятельности, а затем и субъекта своего дальнейшего развития. Таким образом, все УУД так или иначе должны способствовать самоактуализации, а значит психологическому здоровью обучающихся.

Поскольку в нашем проекте акцент делается на развитии личностных УУД учащихся, мы остановимся более подробно именно на этом виде УУД.

Личностные УУД – это обобщенные способы действий в личностной и нравственно-этической сферах, позволяющие учащемуся достичь значимых результатов в самоопределении, нравственно-этической ориентации, смыслообразовании. Их связь с психологическим здоровьем учащихся наиболее очевидна. Если младший школьник освоит универсальное действие самоопределения, это означает, что он научится объективно себя оценивать, ориентироваться в понимании причин своей успешности и неуспешности, осознает себя членом коллектива, общества, частью своего народа. Освоив действие смыслообразования, он сможет не только учиться с интересом, но и определять личностный смысл учения. Нравственно-этическая ориентация позволит ребенку понимать мотивы поступков других людей, анализировать и оценивать их, как и свои собственные, на основе моральных норм, принятых в обществе.

Все личностные УУД ориентированы на успешную социализацию учащегося в обществе в целом и в школьной ситуации, в частности, и поэтому объективно способствуют минимизации личностных конфликтов, состояния тревоги, других неблагоприятных эмоциональных состояний. По сути, личностные УУД являются основой оптимального психологического самочувствия учащихся. Понимание себя и других является основой адекватной самооценки и принятия и других, и себя, что гармонизирует внутреннее состояние. Умение анализировать и оценивать свои и чужие поступки снижает вероятность внутренних и внешних конфликтов, обеспечивает успешную социализацию. Учебный интерес, личностные смыслы учения обеспечивают высокую учебную мотивацию, что не может не сказаться на успешности учебной деятельности.

Наряду с обеспечением благоприятного эмоционального состояния учащихся, личностные УУД позволяют им более глубоко проанализировать собственное поведение и поведение окружающих людей, лучше осознать собственные интересы и склонности, а значит, способствуют их активной творческой самореализации. Все это дает нам основание утверждать, что

формирование личностных УУД не только не противоречит сохранению психологического здоровья учащихся, но и является необходимым условием его укрепления и повышения. Поэтому в нашей проектной деятельности мы посчитали возможным через формирование универсальных учебных действий усилить личностные ресурсы обучающихся и тем самым повлиять на укрепление психологического здоровья учащихся.

Как мы уже указывали, задача сохранения психологического здоровья включает в себя решение вопросов адаптации учащихся к школьной жизни. Анализ литературы по исследованиям в области адаптации человека вообще и адаптации школьников в частности позволил нам сформулировать рабочее определение понятия «адаптация» и выделить его структурные компоненты.

**Адаптация** – это естественный процесс приспособления человека к новым физическим и социальным условиям, к новым требованиям и ожиданиям со стороны других людей. Адаптация человека имеет три аспекта – психофизиологический, психологический и социальный. Психофизиологический аспект – это состояние организма ребенка, его основных функциональных систем, общее самочувствие в изменившихся условиях. Новые условия для организма – это всегда стресс. Как долго стресс продлится, закончится ли он этапом мобилизационного повышения защитных сил организма, включения потенциальных возможностей или перерастет в дистресс, истощающий его ресурсы, это будет определять успешность в целом процесса адаптации. Психологический аспект адаптации затрагивает приспособление познавательных способностей ребенка к новым требованиям. Выдержит ли его психика учебную нагрузку, будут ли развиваться его познавательные способности, также во многом определяет успешность адаптации. И социальный аспект включает в себя принятие новой социальной позиции, а именно позиции ученика. Ребенок должен принять новую для себя роль ученика, понять ее содержание и выполнять определенные действия, соответствующие социальным ожиданиям. Это

предполагает усвоение норм и правил поведения в школе, взаимоотношений с другими детьми и с учителями, принятие ценностей учения и знаний.

Учебная деятельность предъявляет повышенные требования к уровню развития, прежде всего, познавательных процессов – памяти, вниманию, мышлению. В учебной деятельности ребенок развивается, развиваются его познавательные способности. Но для этого необходимы определенный изначальный уровень развития его познавательных способностей, а также его желание учиться. Успешная адаптация ребенка зависит не только от уровня развития его познавательных способностей и желания учиться, но и от его умения войти в новый коллектив, наладить оптимальные взаимоотношения с другими учениками и с учителем. Эти условия успешной адаптации должны складываться не только в результате самостоятельных действий ученика, но и в результате правильной организации учебного процесса, усилий педагогов, психологов, родителей, направленных на то, чтобы помочь первокласснику стать успешным в новой роли.

В связи с введением новых стандартов проблема адаптации детей к школьной жизни стала наиболее актуальной, т.к. стандарт впервые определяет такую составляющую, как здоровье школьников, в качестве одного из важнейших результатов образования, а сохранение и укрепление здоровья – в качестве приоритетного направления деятельности образовательного учреждения. Кроме того, по новым стандартам в качестве образовательного результата выступают не только знания, учебные навыки, но и умения ученика самостоятельно учиться, самостоятельно добывать знания, а также личностные и коммуникативные компетенции, способствующие успешной социализации ребенка во взрослом обществе. Новые задачи обучения и воспитания поэтому непосредственно «работают» на адаптацию учащихся к учебным условиям.

Адаптированный ребенок – это ребенок, приспособленный к полноценному развитию своего личностного, физического, интеллектуального и других потенциалов в данной образовательной среде,

адекватно реагирующий на учебные задачи и нормативные требования обучения в школьном коллективе и справляющийся на оптимальном уровне с выполнением этих задач и требований.

Под школьной дезадаптацией подразумевается, как правило, некоторая совокупность признаков, свидетельствующих о несоответствии социопсихологического и психофизиологического статуса ребенка требованиям ситуации школьного обучения, выполнение которых по ряду причин становится затруднительным.

Индикаторами трудности процесса адаптации к школе, как правило, являются негативные изменения в поведении детей: повышенная раздражительность, плаксивость, депрессия, агрессивность, плохое настроение, плохие взаимоотношения с одноклассниками, проблемы во взаимодействии с учителем. Также для дезадаптантов свойственна учебная неуспеваемость.

По итогам теоретического анализа проблематики проекта нами были составлены модели основных объектов проектной деятельности и ключевых процессов:

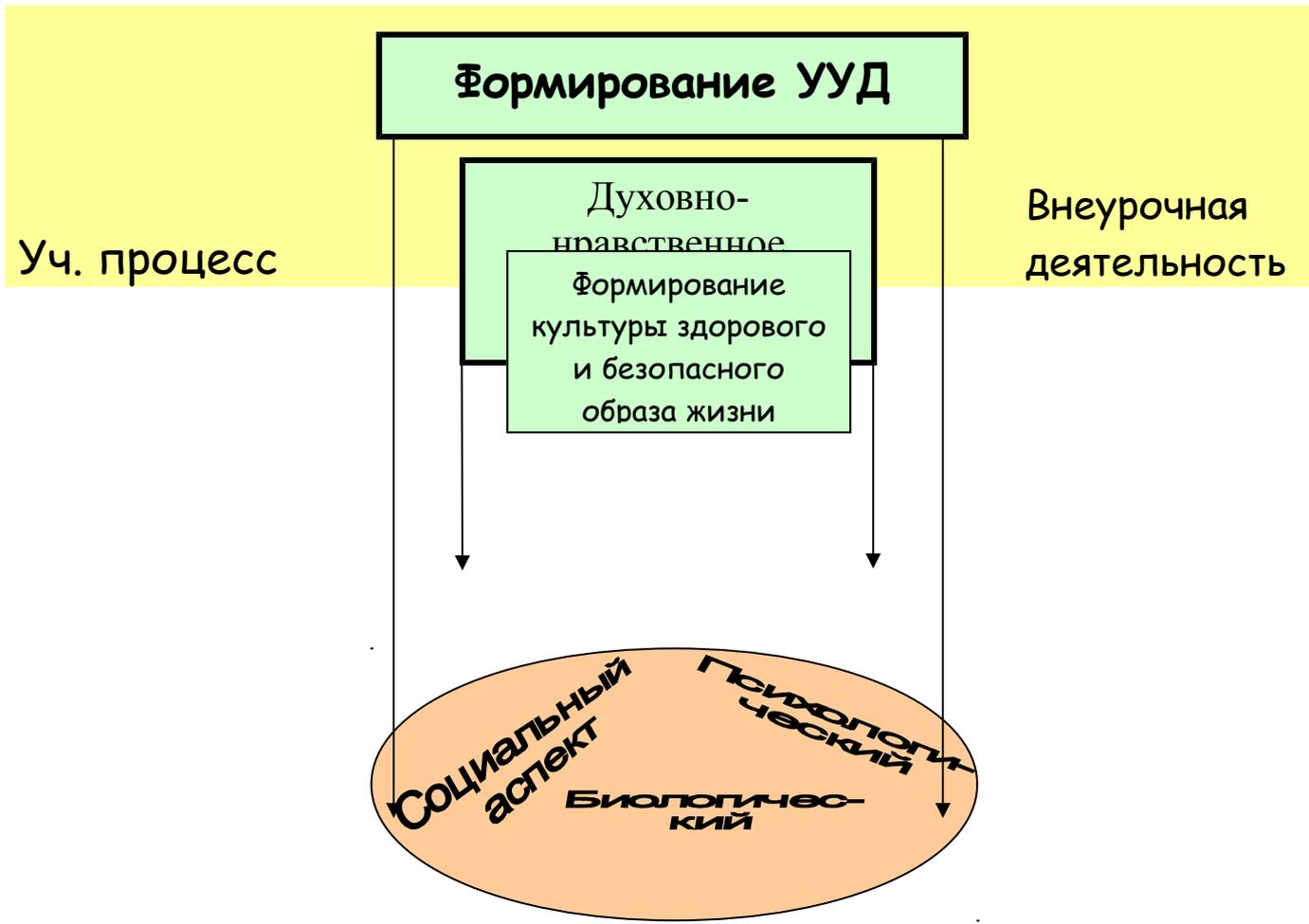
1. Модель адаптации первоклассников.
2. Модель психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников.
3. Модель психологического здоровья учащихся.
4. Модель влияния личностных УУД на психологическое здоровье

## Модель адаптации первоклассников



## Модель психолого-педагогического сопровождения адаптации

первоклассников в МОУ СОШ № 76



# Формирование УУД

Уч. процесс

Внеурочная деятельность

Духовно-нравственное  
Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни

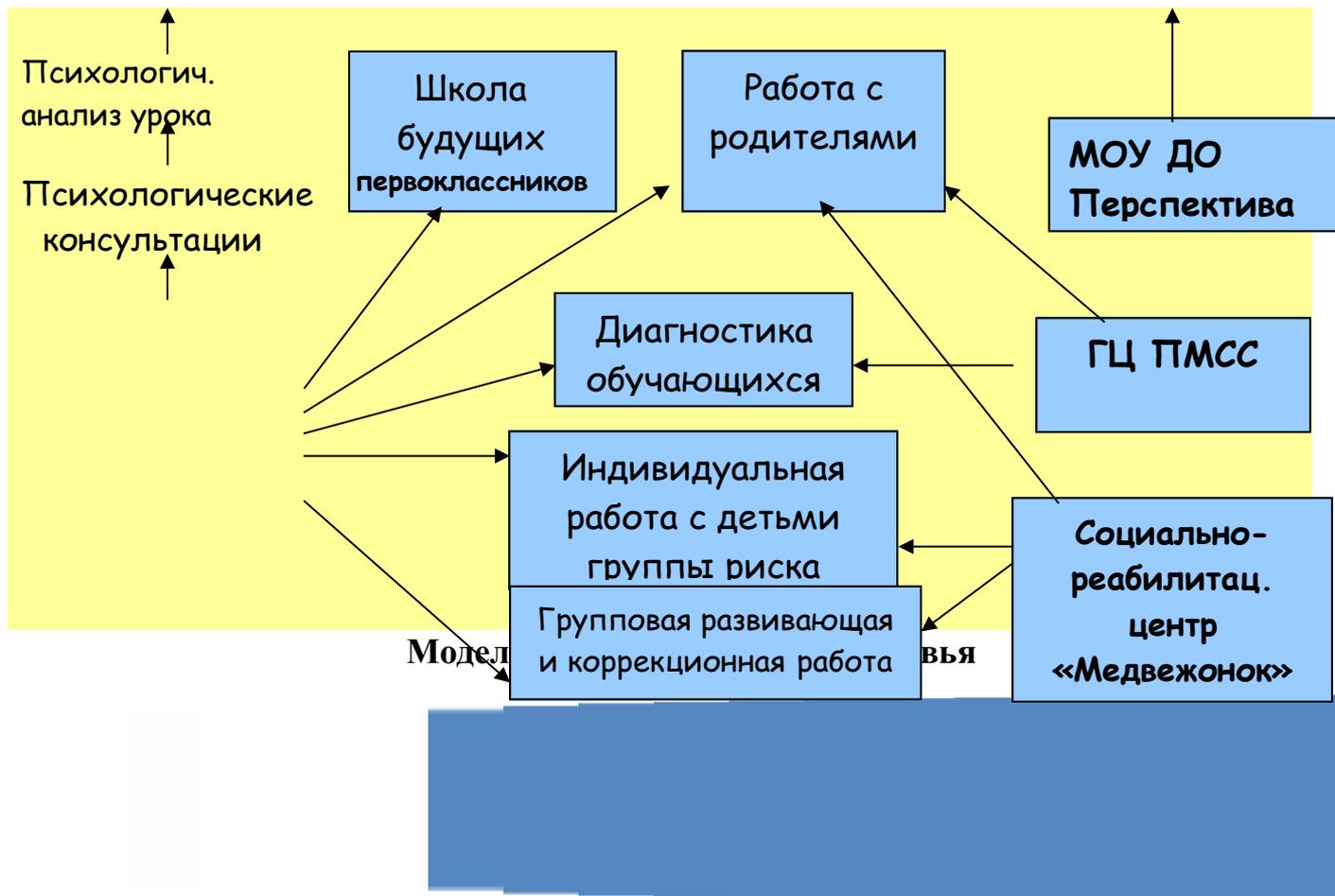
Социальный аспект  
Психологический  
Биологический

-Реализация здоровьесберегающих технологий-Рациональная организация учебного процесса

Социально-психологическая служба

Адаптация первоклассников

-Развивающие занятия в школе- Занятия в учреждениях доп. образования- Воспитательные мероприятия



**Модель влияния личностных УУД на психологическое здоровье**



- **Личностные УУД**

- Смыслообразование
- Самоопределение
- Нравственно-этическая ориентация

- Понимание себя и окружающих людей
- Самоопределение
- Разрешение межличностных проблем
- Учебный интерес
- Этичное поведение

- **Психологическое здоровье**

- Оптимальное эмоциональное состояние
- Адекватная самооценка
- Успешная социализация
- Высокая учебная мотивация
- Творческая самореализация