

An impressionist painting of a field of flowers, featuring vibrant colors like red, orange, yellow, blue, and green, with visible brushstrokes and a sense of light and movement. The painting is the background of the entire page.

КОУЧИНГВ ОБРАЗОВАНИИ.РФ

**СБОРНИК
ТЕЗИСОВ V
ЮБИЛЕЙНОЙ
МЕЖДУНАРОДНОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ
«КОУЧИНГ
В ОБРАЗОВАНИИ»**

1-3 НОЯБРЯ 2017 ГОДА

Анна Мирцало
Сборник тезисов V Юбилейной
международной конференции
«Коучинг в образовании».
1–3 ноября 2017 года

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=35238632
ISBN 9785449307569

Аннотация

V Юбилейная международная онлайн-конференция «Коучинг в образовании – 2017». Цель конференции – создание вдохновляющего и поддерживающего пространства для педагогов, коучей, родителей по обмену опытом применения коучинговых технологий в образовательном и воспитательном процессе. Организационный комитет: Наталья Гульчевская, Гульнара Есмагулова, Татьяна Аксёнова, Татьяна Плотникова, Анастасия Борисова, Анна Мирцало, Ольга Гаврилина. Главный редактор сборника Анна Мирцало

Содержание

Раздел 1. Коучинг в школьном образовании.	5
Коучинг в ВУЗе	
Педагогическая целесообразность использования коучинга в персонифицированном	5
Коучинговый подход в образовании	17
Профилактика психологического здоровья школьников с применением коучингового подхода	21
Конец ознакомительного фрагмента.	30

**Сборник тезисов
V Юбилейной
международной
конференции «Коучинг
в образовании»
1—3 ноября 2017 года**

Редактор Анна Мирцало

ISBN 978-5-4493-0756-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Раздел 1. Коучинг в школьном образовании. Коучинг в ВУЗе

Педагогическая целесообразность использования коучинга в персонифицированном воспитании школьников

Степанов Евгений Николаевич

доктор педагогических

наук, профессор,

заведующий кафедрой теории

и методики воспитания

Псковского областного ИПКРО,

Псков (Россия)

Понятие «коучинг». Разговор о чем-то новом, не совсем известном и понятном для многих его участников, лучше начинать с определения ключевого понятия. После этого становится легче понимать друг друга в отношении предмета

обсуждения.

Чаще всего для определения нового понятия используется метод изучения и анализа словарно-справочных источников и специальной литературы по рассматриваемой проблеме. К сожалению, в данном случае применение этого метода принесло нам мало пользы. Почему?

При поиске значений иностранных слов «коуч» и «коучинг» в словарно-справочных источниках мы обнаружили, что в словарях, например, в англо-русском, слово *coach* переводится как тренер, инструктор, учитель. Однако по сути своей деятельности коуч имеет немало отличий от работы представителей перечисленных профессий. К примеру, тренерская работа чаще всего направлена на физическое развитие своих воспитанников, а в качестве предмета влияния коуча выступают дух, душа человека. Если учитель учит своих учеников, а инструктор их инструктирует, то специалист коучинга не пытается учить или инструктировать кого-либо. По этому поводу известный бизнес-тренер Джон Уитмор писал: «Краткий Оксфордский словарь английского языка приводит следующее определение глагола „coach“ – тренировать, учить, направлять, подсказывать, снабжать фактами. Пользы от такого определения немного, ибо все это можно делать по-разному, что зачастую не имеет ничего общего с коучингом» [7, с. 16].

При изучении специальной литературы нам не удалось найти книгу и статью, где кратко, но емко и полно опреде-

ляется понятие коучинга. Чаще всего это делается ярко, образно, метафорично. И создается впечатление, что коучинг прежде всего технология, искусство. Но все-таки он включает в себя не только действия, но и идеи, о которых речь пойдет в дальнейшем.

Для проводимого нами исследования в большей мере удовлетворяет определение, которое было дано Международной федерацией коучинга (ICF): «Коучингом называется процесс, построенный на принципах партнерства, который стимулирует мышление и творчество клиентов и вдохновляет их на максимальное раскрытие своего личного и профессионального потенциала» ([hppt://www.icfrussia.ru/icf/etika-i-regulirovanie](http://www.icfrussia.ru/icf/etika-i-regulirovanie)). Основательница Международного Эриксоновского Университета Коучинга Мэрилин Аткинсон утверждает: «Цель коучинга состоит в том, чтобы помочь человеку раскрыть его внутренний потенциал, определить свои главные ценности и видение высокой цели и научиться эффективно реализовать любые жизненные проекты, будь то освоение нового навыка, избавление от вредной привычки или запуск нового бизнеса» [3, с.4].

Если рассматривать коучинг в контексте персонифицированного воспитания школьников, то важным для нас является такое замечание М. Аткинсон: «Функция коучинга состоит в достижении и поддержке естественного потока эффективного человеческого роста» [2, с.40]. Не случайно В. Г. Гульчевская и Н. Е. Гульчевская считают коучинго-

вый подход одним из наиболее эффективных технологических инструментов решения задач самопознания и саморазвития детей. Данный подход, по их мнению, является сущностным выражением методологии гуманистической педагогики [5, с.10]. Для нас это замечание представляется важным, так как персонифицированное воспитание детей считаем одним из видов гуманистического педагогического взаимодействия.

Основополагающие идеи коучинга. Концептуальное ядро коучинга составляют пять принципов, обоснованных и сформулированных выдающимся американским психиатром и одним из самых известных психотерапевтов XX века Милтоном Эриксоном [3, с.141—149]. Назовем и кратко их охарактеризуем.

Первый принцип: люди хороши такими, какими они есть (другая формулировка: со всеми все в порядке). Согласно взглядам М. Эриксона, его учеников и последователей, «все сущее во Вселенной просто *есть*, и все оно хорошо уже потому, что оно есть, потому что оно не может быть ничем иным [3, с. 142]. Они рассматривали в таком ключе даже самые «дурные» помыслы и действия, понимая и принимая их, так как они могут быть обусловлены обстоятельствами, часто независимыми от данного человека.

Для них были более важными самоизменения, которые намерен осуществить человек на основе сформировавшегося положительного и отрицательного жизненного опыта.

«Мы можем оценивать и извлекать урок из примеров своей жизни, тем самым продвигаясь все дальше, оттачивая свое мастерство, стремясь к более полной внутренней интеграции и целостности», – утверждает М. Аткинсон [3, с. 142].

Следует заметить, что этот принцип очень схож по духу с одним из главных положений гуманистической педагогики и психологии: безусловно положительное отношение взрослого к ребенку. Особый интерес вызывает тот смысл, который вкладывает в данное положение известный психолог Карл Роджерс. Для него безусловно положительное отношение взрослого к ребенку – это «атмосфера, которая демонстрирует: «я забочусь о тебе», а не «я буду заботиться о тебе, если ты будешь вести себя так-то и так-то» [5, с.287]. Вот так кратко и точно раскрывает американский психолог смысл этого положения. Положительное отношение педагога к каждому своему воспитаннику возможно лишь при наличии веры в ребенка, в его силы и способности. Основой такого отношения является педагогический оптимизм. Оптимистом в персонифицированном воспитании гораздо легче быть при взаимодействии педагога с успевающим учеником или хорошо воспитанным школьником, сложнее им оставаться в общении с трудным ребенком. Сложно, но необходимо. Кстати, оптимизма становится больше, если взрослый по совету К. Р. Роджерса будет рассматривать ребенка не как застывшую сущность, а как развивающееся явление [6, с.128].

Второй принцип: у каждого человека есть все необ-

ходимые ему ресурсы. М. Эриксону и его последователям присуща вера в то, что для решения фактически любых проблем и задач, возникающих в жизни, у человека имеются внутренние ресурсы. В этом многократно убеждался великий психотерапевт в своей лечебной практике, об этом свидетельствуют примеры, описанные в научной и художественной литературе, а также опыт работы специалистов коучинга, психологии и педагогики. «Естественным выводом на основе этого принципа, – пишет М. Аткинсон, – становится понимание того, что мастерство достижимо и не обязательно обладать для этого неким исключительным талантом. Если что-то достижимо в этом мире, то оно достижимо и для вас лично» [3, с. 145].

Осознание педагогом данного положения помогает ему установить более правильные и эффективные воспитательные отношения с детьми. Он в большей мере верит в возможности своих воспитанников, поддерживает проявления их инициативы, активности и самостоятельности, заботится о развитии их самопроцессов. Происходит смена стиля воспитательного взаимодействия: авторитарно-императивный сменяется гуманно-демократическим.

Третий принцип: человек делает наилучший выбор для себя из тех, что может сделать в данный момент. Опираясь на опыт и результаты исследований М. Эриксона, М. Аткинсон замечает: «Ретикулярная, эмоциональная и визуальная системы мозга дают человеку информацию для наи-

лучшего возможного выбора... Выбор, сделанный в данный момент на основании внутренней целостности, предполагает, что каждый человек всегда действует наилучшим образом, в соответствии с доступными ему возможностями» [3, с. 145].

Такой оптимистический взгляд, очевидно, должен быть присущ не только психотерапевтам и коучам, но и педагогам-воспитателям. Тогда не понадобятся назидания, наставления, приказы детям. Лучше педагогическим работникам позаботиться о создании в воспитательном процессе ситуаций коллективного и индивидуального выбора, помогающих им в развитии своих способностей делать адекватный и продуктивный выбор.

Четвертый принцип: в основе каждого поступка (действия) лежат позитивные намерения. Данное положение можно рассматривать как продолжение и уточнение предыдущего принципа: человек, в том числе и ребенок, делая для себя наилучший выбор, исходит из позитивных намерений. Педагогу необходимо поддерживать такие намерения своего воспитанника, ибо это содействует формированию нравственной направленности поведения и деятельности растущего человека. Успешно реализовав свое позитивное намерение, ребенок и в будущем будет стремиться действовать исходя из положительных (добрых) побуждений.

Пятый принцип: перемены (изменения) не только возможны, но и неизбежны. В возможности и неизбежности

изменений в человеке и его жизни вряд ли кто-то будет сомневаться. «Истина состоит в том, – констатирует М. Аткинсон, – что наш внутренний и внешний мир постоянно изменяется, и вы не можете не трансформироваться в ответ на все эти внутренние и внешние перемены» [3, с. 148]. Но она, как и М. Эриксон, не ограничивается констатацией этого положения, а считает, что более важно для изменяющегося человека ответить самому себе на следующие вопросы: становитесь ли вы тем человеком, которым хотите стать в процессе изменений? Или вы все больше становитесь тем, кем не хотели бы становиться? Живете ли вы, руководствуясь осознанным выбором, или вами руководит случай? Приносите ли вы с годами в свою жизнь все больше скептицизма или больше веры в себя и других? [3, с. 148]

На эти или близкие по сути вопросы должен ответить и ребенок в процессе своего саморазвития. В получении положительных ответов на них заключается смысл персонифицированного воспитания. Однако, чтобы оно стало эффективным, педагог должен овладеть технологиями персонально ориентированного воспитательного взаимодействия. К таким технологиям (средствам), безусловно, относятся приемы и методы коучинга.

Технологические аспекты коучинга. Приемы и методы коучинга целесообразно использовать на всех этапах развития персонифицированной системы воспитания ребенка. Они полезны и при проектировании системы, и на эта-

пах ее становления и зрелости, и в завершающий период ее функционирования. Это убедительно доказала Н. И. Зарембо в ходе межрегионального научного исследования «Персонифицированная система воспитания ребенка».

Педагог-воспитатель может применять в процессе персонифицированного воспитания широкий спектр приемов и методов коучинга: «Колесо жизненного баланса», «Линия времени», «Стол менторов», «Стратегия Уолта Диснея», «Лента Гантта», метод глубинного слушания, шкалирование, мозговой штурм и др. В рамках одной статьи невозможно описать все перечисленные средства, поэтому остановимся только на двух наиболее важных технологических аспектах: на коуч-позиции и «сильных» вопросах.

Чтобы состоялось успешное взаимодействие с клиентом, взрослым или ребенком, специалист коучинга должен занять коуч-позицию. *«Коуч-позиция – это нейтральная и не осуждающая позиция, вы ведете себя заинтересованно, и в то же время – как беспристрастный исследователь, чья личная цель участия в разговоре заключается в поддержке другого человека в том, чтобы понимать и содействовать его движению туда, куда он хочет»* [4, с.4].

Занимая коуч-позицию, коуч ведет диалог с клиентом, применяя так называемые «сильные» вопросы. Опираясь на публикации о коучинге, мы систематизировали эти вопросы с помощью таблицы.

Основные «сильные» вопросы	Возможные варианты «сильных» вопросов
I. Чего Вы хотите?	<ol style="list-style-type: none"> 1. На что Вы нацелены? 2. Каких результатов Вы хотите достичь? 3. Куда Вы стремитесь сейчас?
II. Как Вы можете этого достичь?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Каким образом можно этого достичь? 2. Как это может произойти? 3. Какие шаги необходимо предпринять, чтобы достичь желаемого? 4. С чего можно начать реализацию плана?
III. Как можно углубить свою приверженность?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Как можно продвинуться ещё дальше? 2. Что нового Вы откроете для себя, достигнув этих результатов? 3. Что изменится в Вашей жизни, когда эта цель будет достигнута? 4. Что будет по-другому?
IV. Как Вы узнаете, что достигли желаемого результата?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Как Вы поймете, когда цель будет полностью достигнута? 2. Когда Вы сможете уверенно сказать, что проект полностью завершен? 3. Как Вы узнаете о том, что работа завершена?

В своих работах М. Аткинсон называет основные характеристики «сильных» вопросов и правила их использования (основные характеристики коуч-позиции). Они следующие:

- основываются на искренней заботе и желании помочь человеку получить то, чего он хочет;

- звучат ясно и четко (чем меньше слов, тем сильнее вопрос) и формулируются так, чтобы пробудить внутренний гений;

- задаются теплым тоном голоса, при хорошем взаимопонимании, чтобы человек чувствовал, что его уважают, ему верят и о нем заботятся;

- поддерживают радостное настроение, подключая внут-

ренние ресурсы, а не защитные механизмы;

- требуют времени на обдумывание и поэтому часто сопровождаются паузой, следующей за вопросом;

- составляются так, чтобы направлять человека к тому, чего он хочет, вместо того чтобы оглядываться назад и искать оправданий или объяснений;

- поддерживают целостность и соединенность с ценностями;

- создают ясность цели и направление движения;

- дают силу и ясность для принятия решений;

- задействуют разные перспективы восприятия, чтобы дать человеку мудрость для видения большой целостной картины и показать таким образом путь, которым следует двигаться вперед;

- помогают мыслить системно и расширяют охват мышления;

- развивают концентрацию и ясность, ведут к состоянию сильной вовлеченности [1, с.62—63].

Завершая свои размышления о понятии, принципах и технологических аспектах коучинга, мы считаем педагогически целесообразным применение коучингового подхода в персонифицированном воспитании детей. Он позволяет обогатить как теоретическую, так и практическую составляющие данного воспитательного взаимодействия. Очевидна необходимость более глубокого «погружения» педагогов-воспитателей в теорию и технологию коучинга.

Литература

1. Аткинсон М. Достижение целей: Пошаговая система. – М., 2015.
2. Аткинсон М. Жизнь в потоке: Коучинг. – М., 2016
3. Аткинсон М. Мастерство жизни: Внутренняя динамика развития. – М., 2017.
4. Введение в коучинг в образовании: рабочая тетрадь / сост. Н. Е. Гульчевская. – <http://coachingineducation.ru>.
5. Гульчевская В. Г., Гульчевская Н. Е. Модель педагогического сопровождения и поддержки обучающихся в ходе урока на основе коучингового подхода //Урок, основанный на принципах и технологиях коучингового подхода (из опыта работы школ и педагогов) /под общ. ред. В. Г. Гульчевской. – Ростов н/Д, 2014. – С. 9—20.
6. Роджерс К. Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию. – М., 2001.
7. Уитмор Д. Коучинг высокой эффективности. – М., 2005.

**Коучинговый подход в образовании
как способ формирования УУД
в условиях реализации ФГОС**
Ковалева Любовь Владимировна
**учитель английского
языка МБОУ СОШ №18**

Приоритетный национальный проект «Образование» призван ускорить модернизацию российского образования, результатами которой станет достижение современного качества образования, адекватного меняющимся запросам общества и социально-экономическим условиям. В нацпроекте заложено два основных механизма стимулирования необходимых системных изменений в образовании: во-первых, это выявление и приоритетная поддержка лидеров – «точек роста» нового качества образования, во—вторых – внедрение в массовую практику элементов новых управленческих механизмов и подходов.

Одним из эффективных, апробированных на практике, инновационных управленческих механизмов и подходов является коучинг. В настоящее время существует несколько отличающихся друг от друга определений коучинга, каждое из которых отражает его определенную грань. Коучинг –

это особая форма консультирования и индивидуальной поддержки людей, ставящая своей целью личностный и профессиональный рост. Коучинг – это технология для раскрытия потенциала личности с целью максимального повышения его эффективности.

Когда мы говорим о коучинге в школьном образовании, мы имеем в виду «коучинговый подход» и урок в «формате коучинга».

В основе ФГОС лежит системно-деятельностный подход, который обеспечивает формирование готовности к саморазвитию и непрерывному образованию, проектирование и конструирование социальной среды развития обучающихся в системе образования, активную учебно-познавательную деятельность обучающихся, построение образовательного процесса с учетом индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся.

Итак, во-первых, потребность в использовании коучингового подхода в современной школе достаточно очевидна, так как дети должны уметь ставить перед собой цели, быть способными оценить их значимость для себя и своей дальнейшей жизни. Но они, к сожалению, не всегда знают, как с этими целями работать и не знакомы с эффективными инструментами для их достижения.

Во-вторых, коучинговый подход максимально соответствует концепции личностно-ориентированного образования (по крайней мере, нам пока неизвестна наиболее лич-

ностно-ориентированная и конкретная образовательная технология), а коучинговые навыки органично встраиваются в профиль компетенций современного учителя.

Коучинг в школе ориентирован на формирование УУД учеников. Новый подход к обучению с применением коуч-технологии заключается в следующем:

- фокус в сложных ситуациях не на проблему, а на решение;
- развитие и обучение с акцентом не на недостатки, а на сильные стороны;
- обучение не на ошибках, а на успехе;
- ориентир не на то, что было, а на то что может быть в будущем;
- педагог – это не задание и контроль, а вызов и поддержка.

Предметом работы учителя являются создание ситуации на уроке, когда у учащегося возникает желание учиться и получать знания. Отношения между учителем и учеником должны быть направлены исключительно на решение этих задач. Поэтому применение коуч-технологии требует от педагога воспитания в себе умения слушать и слышать других, задавать правильные вопросы, которые зачастую, гораздо важнее умения давать прямые и четкие указания. Для этого учитель должен владеть умением формулировать и задавать вопросы:

- отражающие активное слушание и понимание взгляда

ученика;

- провоцирующие совершение открытий, озарение, пробуждающие целеустремленность и активность (например, такие, которые бросают вызов предположениям);

- открытые вопросы, порождающие большую ясность, новые возможности или знания;

- продвигающие ученика по направлению к желаемому, а не требующие от него находить доказательства или оглядываться назад.

Благодаря применению коуч-техник на уроках растет и развивается личность каждого ученика. Применение этой технологии на уроке способствует следующему:

- на уроке складываются отношения равных: учитель – партнер, «тренер талантов»;

- выслушиваются различные точки зрения;

- растет вера в то, что все получится;

- работа на уроке вызывает удовольствие и энтузиазм.

Поэтому главная задача обучения состоит в том, чтобы помочь ребенку понять себя, разобраться в своих проблемах и мобилизовать свои внутренние силы и возможности для их решения и саморазвития.

**Профилактика психологического
здоровья школьников
с применением коучингового подхода**
Кочарян Шушан Левоновна
**Студентка магистратуры
факультета психологии Российско-
Армянского Университета,
выпускница КПК «Коучинг
в образовании как реализация
требований ФГОС ОО»
Ереван (Армения)**

Основой жизнеспособности ребенка является психологическое здоровье. В наше время психологическое здоровье школьников становится важнейшим компонентом в работе учителей и родителей, для качества образования и полноценного развития ребенка. Коучинговый подход в реализации качественного образования позволяет создать систему непрерывной позитивной воспитательной работы и социализации, включающей в себя все значимые направления развития личности каждого ребенка. Цель нашей работы – пред-

ставить эффективность коучинга для профилактики психологического здоровья.

Ключевые слова: *психологическое здоровье, гуманистическая психология, коучинг, коучинговый подход, школьник, учитель.*

The basis for the viability of the child is psychological health. In our time, the psychological health of schoolchildren is becoming an important component in the work of teachers, and parents for the quality of education, and the full development of the child. The coaching approach in the implementation of quality education allows us to create a system of continuous positive educational work and socialization, which includes all the important directions in the development of the personality of each child. The purpose of our work is to present the effectiveness of coaching for the prevention of psychological health.

Keywords: *psychological health, humanistic psychology, coaching, coaching approach, schoolchild, teacher*

Душевное благополучие и отсутствие расстройств рассматривается как психологическое здоровье, но надо отметить, что отсутствие психических нарушений и болезней не означает быть психологически здоровым. Что же является основной функцией психологического здоровья? Это поддержание во всех ситуациях динамического, активно-

го баланса между организмом и средой, и этот баланс требует мобилизации необходимых внутренних ресурсов личности. Кроме внешнего баланса, необходима внутренняя «гармония» между различными частями «Я». Психологическое здоровье описывает личность в целом и имеет отношение к познавательной, мотивационной, эмоциональной и волевой сферам. Это гармония человека с окружающими людьми и природой, возможность человека ставить достижимые жизненно важные цели и реализовывать их. Таким образом, основой для жизнеспособности личности является психологическое здоровье, которое понимается как полное духовное и физиологическое благополучие. Прослеживаются две идеологии в определении здоровья:

- традиционно-медицинская: рассматривает норму как меру вероятности возникновения болезни;
- психологическая: норма здоровья лежит в степени сформированности позитивных личностных сил, обеспечивающих здоровье [1, с. 22].

Известное выражение «В здоровом теле – здоровый дух» одинаково справедливо в обратном чтении «В здоровом духе – здоровое тело». В нашем обществе акцент больше делается на физиологическое здоровье, а не на психологическое, которое к тому же зачастую путают с психическим здоровьем. Психическое здоровье – это баланс различных психических свойств и процессов, а психологическое здоровье – психологические аспекты психического здоровья, то есть со-

вокупность таких личностных характеристик, как социальная адаптация, стрессоустойчивость, успешная самореализация и. т. д. С рождения ребенка, родитель делает все, чтобы ребенок не болел и был физиологически здоровым, но параллельно идет и забота о психологическом здоровье, даже если это не осознается родителем. Пример этому, эмоциональная положительная связь между ребенком и родителем. Если изначально не заботиться о психологическом здоровье ребенка, то это приведет к истощению и нарушению психических процессов, к появлению различных проблем, таких как школьные неврозы, асоциальное и девиантное поведение, пограничные состояния и также различные соматические болезни.

Поскольку психологическое здоровье – условие успешности личности в жизни, очевидно, ни родителям, ни педагогам не стоит экономить силы на его формирование в детстве. Очень важна забота в семье, а в школе она возрастает вдвойне, так как уменьшается уровень психологической безопасности ребенка. Сегодня забота о психологической безопасности и здоровье школьников становится обязательным целевым ориентиром в работе каждого учителя, показателем современного качества образования. Учитель является не только организатором процесса обучения и воспитания, он создает комфортную для детей среду. Следовательно, психологическое здоровье ребенка – это качество педагогическое.

Первичной целью нашей статьи стало осведомление о психологическом здоровье, и для этого мы создали специальные брошюры для учителей и классных руководителей.

Основная цель нашей работы представить эффективность коучинга для профилактики психологического здоровья.

Задачи:

- 1) развитие способностей и потребностей школьников для адекватного самоопределения и самореализации;
- 2) развитие эмоциональной регуляции поведения;
- 3) развитие субъект-субъектных отношений и навыков групповой сплоченности, бесконфликтного общения;
- 4) повышение уверенности и формирование мотивации здорового образа жизни.

В наше время психологическое здоровье школьников становится важнейшим компонентом в работе учителей и родителей, оно имеет огромное значение для качества образования и полноценного развития ребенка. Коучинговый подход в реализации качественного образования позволяет создать систему непрерывной позитивной воспитательной работы и социализации, включающей в себя все значимые направления развития личности каждого ребенка.

В научной теории о психологическом здоровье писали представители гуманистической психологии А. Маслоу, К. Роджерс и другие. К. Роджерс полагал, что психологическое здоровье – это «полноценное функционирование человека». Это глубокое и адекватное переживание своих мыс-

лей, чувств, отсутствие тенденции к выработке неадекватных психологических защит, опора на собственные суждения в ситуациях выбора. (*Carl Rogers*)

А. Маслоу писал о двух составляющих психологического здоровья. Это, во-первых, стремление людей быть «всеми, чем они могут», развивать весь свой потенциал через самоактуализацию, во-вторых, стремление к гуманистическим ценностям. (*Abraham Maslow*)

В основе гуманистического подхода лежит безусловное доверие к человеческой природе. Принципом психологического здоровья является стремление человека стать и оставаться самим собой, несмотря на все перипетии и трудности жизни.

Поскольку психологическое здоровье предполагает наличие динамического равновесия между личностью и средой, то важным становится успешная адаптация ребенка к социуму. Опираясь на это положение, выделяют несколько уровней психологического здоровья ребенка:

– Креативный уровень: такие дети легко и достаточно устойчиво адаптируются к любой среде, обладают необходимым ресурсами для преодоления стрессовых ситуаций.

– Адаптивный уровень: дети в основном адаптированы к социуму, но у них наблюдаются отдельные элементы проявления дезадаптации, выражающиеся в основном в повышенной тревожности.

– Ассимилятивно-аккомодативный уровень: к данному

уровню относятся дети не способные к гармоничному взаимодействию с окружающими, либо дети, проявляющие зависимость от факторов внешнего воздействия [2, с.50].

Главными критериями психологического здоровья школьника являются: позитивное восприятие окружающего мира, наличие цели в жизни, самосовершенствование путем улучшения качества основных видов деятельности, позитивная эмоциональная сфера и умение поддерживать доверительное и позитивное отношение с другими.

Конкретные неблагоприятные признаки, которые влияют на психологическое здоровье школьника: внедрение раннего обучения, школьные перегрузки, неблагоприятный психологический климат в ученическом коллективе и т. д. Учитель должен избегать этих ситуаций и создать обстановку для формирования творческого потенциала у школьников с потребностью в самореализации. Для этого необходимо владеть знаниями о развитии личности и иметь методологическую базу, насыщенную инструментами, техниками и стратегиями. Мы полагаем, что теоретической основой психологического здоровья является гуманистическая психология. Мы предполагаем, что гуманистическая психология не имеет практического применения из-за отсутствия способов и инструментария реализации. А коучинг дает нам практические, мощные инструменты, с помощью которых можно осуществить гуманистические подходы психологического здоровья личности.

Коучинг может стать инструментариумом для гуманистической психологии. Заметим, что не надо коучинг воспринимать только как совокупность инструментов, он имеет свою особую философию, где гуманистическая психология является лишь одной частью.

Для профилактики психологического здоровья школьников мы основываемся на коучинговом подходе, что дает возможность глубже рассматривать проблему и найти практические ее решения. Для улучшения критериев психологического здоровья у школьников мы составили тренинговую программу с применением коучинга, состоящую из двух этапов.

Первый этап, диагностический, позволяет оценить состояние психологического здоровья школьников.

Второй этап, профилактический, нацелен на повышение психологических ресурсов школьников.

На первом этапе мы использовали специальные анкеты. Вопросы были рассчитаны на выявления состояния психического здоровья школьников.

На втором этапе, для профилактики мы использовали следующие коучинговые инструменты: колесо жизненного баланса, «understanding Emotions», стратегия Уолта Диснея и технология «Портфолио». Выбор инструментов происходил с опорой на теоретические сведения о критериях психологического здоровья. В рамках тренинга рассматривались четыре основных аспекта психологического здоровья:

когнитивный, эмоциональный, коммуникативный, мотивационный. Для работы с когнитивным аспектом мы использовали колесо «жизненного баланса», которое помогает ученикам в самопонимании. Для эмоционального аспекта мы использовали технику «understanding Emotions». Стратегия Уолта Диснея в отношении коммуникативного аспекта помогает школьникам работать в группе. Технология «Портфолио» применяется для мотивационного аспекта.

Тренинговая программа включала четыре встречи длительностью 30—40 минут, посвященные каждому аспекту психологического здоровья, и проводилась для десяти школьников VIII класса.

Первый этап: диагностический

Результаты первого этапа мы получили с помощью опросника. Рассмотрим некоторые вопросы:

– на вопрос, кто должен заботиться о вашем здоровье, большинство ответило, что родители, потом друзья и я сам, на третьем месте были учителя, врачи и психологи набрали наименьшее количество баллов;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.