



Штомесячны навукова-тэарэтычны і
інфармацыйна-метадычны часопіс

Выдаецца са студзеня 1992 года

12 (36) 1994

АДУКАЦЫЯ І ВЫХАВАННЕ

Заснавальнікі —
Міністэрства адукацыі і
навукі
Рэспублікі Беларусь

Нацыянальны інстытут
адукацыі

Калектыў рэдакцыі
часопіса “Адукацыя і
выхаванне”

Галоўны рэдактар
У.П.Пархоменка

Рэдакцыйная калегія

І.П.Граковіч

Р.Я.Грынкевіч

Н.Ю.Зайцава (намеснік галоўнага
рэдактара)

Г.Р.Клябанаў

М.І.Латыш

Я.А.Пастушэнка

І.І.Паўлоўскі

Л.А.Пергаменшчык

В.І.Стражаў

М.А.Супрановіч (адказны
сакратар)

І.А.Фурманаў

Г.У.Швяцова

Образование и воспитание

*

Education and upbringing

*

Bildung und Erziehung

200800 г. Мінск
вул. Савань, 18
БДЛХ. Бюкінакк

**Мінск
1994**

Содержание

Среднее специальное образование

Л. И. Шапчиц,	Пути становления	5
Л. М. Короткая.	Гарантия успеха — творческий труд	7
Л. И. Зеленская.	Улучшать качество подготовки педагогических кадров	9
Л. А. Виторская.	Организация исследовательской работы	11
Л. И. Полтавская.	Групповая форма работы учащихся на уроках педагогики	16
Л. П. Корза.	Усовершенствование форм опроса	18
В. Л. Гончар.	Аналитико-синтетический способ решения текстовых задач в начальной школе с применением моделей, графиков и опор	20
С. Н. Ромашкина.	Вопросы композиции на уроках	29
Т. А. Семенова.	“Работа — мое увлечение”	32
Р. Яковлева.		

Реформа высших учебных заведений

А. Н. Сендер.	Критериальная характеристика профессиональной направленности студентов	36
---------------	---	----

Педагогические кадры

П. И. Леонова.	Культурологическое содержание повышения квалификации учителя-филолога	43
----------------	--	----

Наука управлять

Н. С. Феськов.	Коллегиальность против авторитаризма	51
----------------	--	----

Психология: день сегодняшний

М. А. Кремень.	Инженерная психология как наука	54
----------------	---	----

Образование. Культура. Возрождение.

В. У. Протченко.	Родное слово — источник развития личности, духовности народа	60
Е. М. Богомолова.	Образное слово белорусских народных песен	65

Становление личности

Н. Т. Ерчак.	Воспитать Человека!	72
Л. И. Балабанович.	Организация оценочной деятельности подростков	77

Тепло семьи

В. В. Четет.	Любовь или требовательность?	80
--------------	--	----

Человек после Чернобыля

С. И. Яковенко.	Принципы и формы оказания психологической помощи пострадавшим вследствие чернобыльской катастрофы	86
-----------------	--	----

Имена и события в датах

Э. Г. Иоффе.	Якуб Колас — преподаватель высшей школы	91
--------------	---	----

Орбита

В. Ф. Володько.	Образование как фактор социализации	96
Г. Шрёдер.	Влияние макросоциальных изменений на состояние здоровья	99

Ключ к себе

Л. А. Пергаменщик.	Как приобрести внутреннее равновесие	112
	Хроника	116
	Содержание журнала за 1994 год	122



Л.А.Пергаменщик,
кандидат психологи-
ческих наук

Как приобрести внутреннее равновесие

Нарушение внутреннего (душевного) равновесия можно считать основным признаком стрессовых напряжений. Здесь мы обсудим вопрос: как переключиться со стрессовых переживаний и личностной тревожности на ощущение внутреннего равновесия.

Что такое внутреннее равновесие? Внутреннее равновесие, или уравновешенность, — это свойство характера, которое дает возможность достичь поставленной перед собой цели.

Равновесие может быть утрачено в физической, эмоциональной или мыслительной сферах, причем нарушение равновесия в одной из них действует в целом на ваши взаимоотношения с окружающим миром.

Восстановление утраченного равновесия — наша природная способность (после падения можно вновь встать на ноги и вернуть себе устойчивость), и мы пользуемся ею ежедневно, зачастую сами не замечая этого. Развитие такого естественного качества необходимо в первую очередь тем, кто страдает от чрезмерной эмоциональной возбудимости, навязчивых мыслей и прочих проявлений внутренней дисгармонии.

Б.Колодзин предлагает следующую стратегию: вы должны убедиться в том, что всякий раз, “сорвавшись”, можете снова “встать на ноги” и восстановить утраченное равновесие.

Если вы испытываете сильный стресс, то самый короткий путь к равновесию — релаксация, т.е. расслабление. Но так бывает не

всегда. Равновесие — это способность функционировать в определенном диапазоне, наиболее благоприятном. Энергозатраты тогда не слишком велики, но и не слишком малы: сильное напряжение сковывает мышцы, а чрезмерная ослабленность мешает устойчивости.

Быть в равновесии не означает, что нужно как можно сильнее напрячься или расслабиться, а предполагает способность поддерживать такое состояние, которое необходимо именно для данной деятельности, какова бы она ни была. Чтобы обрести внутреннее равновесие, нам предстоит найти то состояние, в которое нужно будет каждый раз возвращаться, чтобы эффективно справляться со своими задачами, проще говоря, занять такую позицию, чтобы нас нелегко было “сбить с ног”, несмотря на все жизненные трудности.

Игра “Толкни меня” — эффективный метод осознания способности к внутреннему равновесию.

Правила игры. Играющие становятся лицом друг к другу на расстоянии около метра. Вытянув руки перед собой (ладони вперед, пальцы направлены вверх), играющий соприкасается с ладонями партнера. Во время игры можно наклоняться вперед или назад, но нельзя сдвигать ноги с места. Если один из играющих сдвинул ногу, это квалифицируется как потеря равновесия и, следовательно, проигрыш. Итак, **первое** прави-

ло — ноги с места не сдвигать. **Второе** — соприкоснуться можно только с ладонями партнера. Если дотронетесь до какой-нибудь другой части тела — это тоже проигрыш. Можно отталкивать ладони партнера с любой силой или же отводить свои ладони в сторону, прекращая контакт. Вот и вся премудрость. Победа в этой игре достигается не за счет поражения партнера, а за счет удержания собственного равновесия. Цель игры не в том, чтобы один стал победителем, а другой — побежденным, а в том, чтобы избежать потери равновесия. Победить может один из партнеров, оба или же ни один из них. Самый благоприятный исход игры — когда равновесие удержали оба партнера. Чтобы играть в эту игру, надо сохранять определенный уровень физического равновесия. Однако мы часто теряем равновесие из-за неуравновешенности в мыслях или эмоциях.

Игра. Подход 1. Физическая неуравновешенность ведет к эмоциональной. Представьте себе, например, что сначала вы энергично подались вперед, надеясь с силой оттолкнуть ладони противника, а он попросту убрал руки. Вы покачнулись и чуть не упали, чем вызвали у него взрыв хохота. Это, несомненно, разозлило вас.

Подход 2. Эмоциональная неуравновешенность ведет к физической. Досадная неудача породила в вас желание победить во что бы то ни стало и посмеяться над противником так же, как он посмеялся над вами. Эта идея обязательно скажется на стиле вашей игры. Желание победить проявится в напряжении мышц, в попытках толкнуть противника сильнее, чем требуется. Если он заметит это, то опять уберет руки, чтобы дать вам возможность вновь потерять равновесие из-за большего, чем нужно, усилия.

Подход 3. Физическая напряженность ведет к потере равновесия. Вы можете потерять равновесие и в том случае, когда противостояте усилию противника: если у вас чрезмерно напряжены плечи, поясница, бедра или колени. Таким образом, вы убедитесь на собственном опыте, что легко потерять равновесие из-за физического напряжения или под влиянием определенных мыслей и чувств, особенно когда теряется над ними контроль.

По крайней мере два вывода можно сделать, анализируя эту игру.

Вывод 1. Воздействовать на других с такой силой, которая не дает желаемого результата, поскольку выводит вас из равновесия, — нецелесообразно.

Вывод 2. Тот, кто не умеет применять силу уравновешенно, всегда будет зависеть от наличия или отсутствия сопротивления. Когда человек уравновешен, такая зависимость значительно меньше.

Упражнения для расслабления мышц и успокоения психики

Часть первая. Прогрессивная мышечная релаксация. Выполняется упражнение очень просто: вы сосредотачиваетесь последовательно на каждой мышечной группе. Вначале вы напрягаете мышцы, затем расслабляете их. Начните с пальцев ног: напрягите их, а потом расслабьте. Прodelайте то же самое с лодыжками, икроножными мышцами, бедрами, ягодицами, поясницей, мышцами брюшного пресса, груди, верхней части спины, плеч, шеи, лица (глаза, лоб, челюсти), наконец с мышцами рук. Напоследок сожмите руки в кулаки, затем разожмите. Первая часть упражнения окончена. Выполните ее хотя бы раз, чтобы уловить нужное ощущение.

Часть вторая. Дыхание. Чтобы увеличить приток кислорода в ваш организм, вам предстоит овладеть искусством брюшного дыхания.

Итак, начали. Вдыхайте (через нос) достаточно глубоко, но не настолько, чтобы казалось, что вы вот-вот лопнете, а просто сделайте хороший полный вдох. Для достижения этого необходимо заполнить воздухом нижние доли легких. Типичная ошибка, допускаемая при вдохе: блокирование доступа воздуха в нижнюю часть легких при втягивании живота.

Итак, глубоко вдохните через нос, поместив ладони на солнечное сплетение (ниже грудной клетки над пупком). Слегка приподнимите ладонь, чтобы она не касалась кожи. Приподнимается ли при этом вдохе область солнечного сплетения? Если нет, то ваш вдох недостаточно глубок, потому что вы заполняете воздухом только верхнюю часть легких, расположенную в грудной клетке. Дайте воздуху войти в брюшную полость, чтобы вы почувствовали, как выпятился живот под рукой. Это

верный признак наполнения нижней части легких.

Итак, вы научились заполнять легкие воздухом. Теперь можно перейти к следующему этапу брюшного дыхания: выдоху. При выдохе нет необходимости с силой выдувать из себя воздух. Нужно просто расслабить брюшную стенку и выпустить воздух из легких почти без усилия. Сбросьте напряжение мышц, которыми вы удерживаете воздух в легких. И, словно выпуская шарик из пальцев, дайте воздуху свободно выйти.

Теперь еще раз выполните это упражнение. Вдохните через нос, заполняя воздухом брюшную полость, и при этом проследите, чтобы стенка живота приподнялась; затем без усилия выдохните через рот. Обратите внимание на положение плеч и нижней челюсти. При естественном дыхании плечи слегка приподнимаются на вдохе и опускаются на выдохе. При выдохе через рот также слегка опускается нижняя челюсть. Но если вы напряжены, челюсти у вас останутся сжатыми, а плечи на выдохе не опустятся. На первых порах вам, вероятно, придется следить за всеми этими движениями и отдавать своему телу соответствующие команды.

Итак, теперь вы знаете, как выполнять брюшное дыхание. Релаксация плюс дыхание. Объединим прогрессивную релаксацию с брюшным дыханием и будем делать их одновременно. Прогрессивная релаксация содержит два вида действий: напряжение мышц и их расслабление.

Брюшное дыхание также состоит из двух действий: вдоха и выдоха. Чтобы совместить эти два упражнения, будем напрягать и расслаблять мышцы в ритм вдохов и выдохов. Например: медленно напрягаем пальцы ног, одновременно делаем глубокий медленный вдох, затем медленно расслабляем пальцы одновременно с медленным свободным выдохом.

Повторите упражнение со следующей мышечной группой и так далее, пока не будут пройдены все, и каждый раз сочетайте напряжение с вдохом и расслабление с выдохом.

Проработка всех основных мышечных групп отнимет у вас не более пяти минут. Потренируйтесь, пока не научитесь легко и естественно сочетать релаксацию с дыханием.

Часть третья. Визуализация. Делая вдохи и выдохи, напрягая и расслабляя мышцы, вы призываете на помощь воображение. Чтобы освоить визуализацию, вначале посмотрите на руки и сожмите их в кулаки. Закройте глаза и мысленно представьте свои сжатые кулаки. Не открывая глаз, разожмите руки и снова почувствуйте, как они разжимаются. Таким образом, психическая часть этого, основного, упражнения состоит в том, что вы будете “видеть” мысленно различные части своего тела во время вдоха и напряжения, выдоха и расслабления.

Заставьте свое воображение работать с этими представлениями. Не открывая глаз, потренируйтесь сжимать кулаки на вдохе, расслаблять руки на выдохе и одновременно рисовать мысленную картину того, как ваши ладони раскрываются и закрываются. Как только вам это будет хорошо удаваться, можете переходить к следующему этапу. Снова закройте глаза и вдохните, напрягая руки. Но на этот раз, выдыхая через рот и расслабляя мышцы, одновременно представьте себе, что вы как бы выталкиваете из себя воздух через руки, т.е. “выдыхаете через руки”. На вдохе нарисуйте картину того, как ваши руки напрягаются. На выдохе медленно наблюдайте, как руки расслабляются, и по мере того как вы “выдыхаете через них”, представьте вытекающее из рук напряжение.

На что похоже мышечное напряжение, как оно выглядит? Напряжение может выглядеть как угодно — в зависимости от того, какой образ приходит вам на ум при выполнении этого упражнения. У одного это может быть темный дым, исходящий из рук, у другого — пар, у третьего — потоки света. Можете воспользоваться любым из этих образов или придумать собственный, лишь бы он помог вам представить, как нечто выходит из той части тела, через которую вы “выдыхаете”. Дым, пар, туман, свет — все, что может символизировать накопившееся в мышцах напряжение.

Если вы научитесь представлять себе, как внутри вас “открывается выпускной клапан”, вы тем самым будете посылать через психику и мозг распоряжение своим мышцам, и это поможет вам расслабиться.

Теперь вы готовы воспринять окончательную инструкцию упражнения релаксации, в котором объединяется работа тела, психики и дыхания.

Поскольку невозможно одновременно читать и выполнять упражнение, попросите кого-нибудь, хотя бы на первых порах, зачитывать вам эту инструкцию или же сами наговорите ее на магнитофон и включайте его в удобное для вас время.

Прежде чем начать, найдите тихое место, где вам никто не помешает. По возможности удалитесь от телефона. Сядьте или лягте поудобнее. Заранее сходите в туалет. Расстегните туго облегающую одежду, ослабьте пояс. Когда начнете упражнение, следите, чтобы ритм дыхания был естественным для вас, даже если он не совсем совпадает со звучащими словесными инструкциями. Если команды подаются слишком медленно, не ждите, не задерживайте дыхания, а продолжайте вдыхать и напрягать мышцы, выдыхать и расслабляться в том темпе, который вам удобен. Время от времени "просматривайте" все свое тело мысленным взором, отмечайте состояние мышц. Делайте паузы, переходя от одной мышечной группы к другой, чтобы точнее уловить ощущение.

Независимо от того, дает ли вам инструкции кто-то из близких или вы пользуетесь магнитофонной записью, речь должна быть четкой и медленной, а текст рекомендуется следующий.

"Устройся поудобнее. Глубоко вдохни и выдохни. Теперь **напряги пальцы ног**, одновременно глубоко вдохни через нос. Пусть на вдохе слегка выпятится живот. Медленно выдыхая, представь, что делаешь выдох через пальцы ног. Постарайся увидеть, как из них "вытекает" напряжение. Повтори: вдохни, напряги пальцы, выдохни; плечи и нижняя челюсть слегка опускаются.

Внимание на стопу и голеностоп. На вдохе напряги стопу, на выдохе "выдохни" через нее. Повтори: вдохни, выпяти живот, медленно выдохни без усилия через стопы.

Внимание на икры ног. Вдохни, напряги мышцы. Выдохни через икры. Выдыхая ртом, плечи и челюсти слегка опускаются. Еще раз: вдохни, медленно напряги икры, выдохни, медленно расслабь икры.

Мышцы бедер. Вдохни и напряги мышцы, медленно выдохни через них. Еще раз вдохни и напряги мышцы; медленно выдохни, опуская плечи и челюсть.

Ягодичные мышцы. Вдохни и напряги их; выдохни и расслабь. Снова: вдохни через нос, напряги мышцы; медленно выдохни, опусти плечи.

Поясница. На вдохе прогнись в пояснице, расслабься и выдохни через нее. Вдох, напряжение; выдох, представь, как напряжение уходит из этой области.

Живот. На вдохе напряги брюшной пресс; свободно, без усилия выдохни. Вдох через нос, выдох, плечи и челюсть опускаются.

Верх спины. Вдохни и сведи лопатки вместе. Выдохни через лопатки. Медленный вдох, напряги спину, медленный выдох, расслабься.

Плечи. На вдохе подними плечи, на выдохе дай им спокойно опуститься. Вдох, напряжение, выдохни через плечи.

Переходим к шее. Вдох через нос, выпячивая живот, свободный выдох через шею.

Лицо. На вдохе напряги мышцы вокруг глаз и рта, наморщи лоб. Выдохни через лицо, расслабься. Вдох, напряги мышцы, выдох, проследи, как напряжение "вытекает".

Руки. Вдохни и напряги мышцы, затем выдохни через них. Вдох через нос, затем медленный выдох, свободно опуская плечи и челюсть.

Закончим кистями рук. Вдохни и собери все напряжение, какое еще осталось в твоём теле, в сжатые кулаки, затем выдохни через руки, медленно разгибая пальцы. Снова вдохни и сожми кулаки, затем выдохни без усилия и представь, как остатки напряжения стекают с кончиков пальцев."

Упражнение окончено. Когда вы приобретете некоторый опыт, на выполнение своего цикла у вас будет уходить не более пяти минут. Не забывайте "просматривать" свое тело внутренним взором, отмечая все возникающие ощущения. Заметна ли разница в состоянии до и после упражнения? Постарайтесь запомнить ощущения "до" и "после" при каждом выполнении упражнения. Это разовьет у вас способность по внутренним признакам замечать накопление напряжения в организме. Умение расслабляться принесет максимальную пользу в те моменты вашей жизни, которые отмечены наибольшим стрессовым напряжением.

Л.В.