

Беларускі навукова-даследчы
інстытут адукацыі

Штомесячны навукова-тэарэтычны і
інфармацыйна-метадычны часопіс

Выдаецца са студзеня 1992 года

3 (15) 1993

АДУКАЦЫЯ І ВЫХАВАННЕ

Образование и воспитание
*
Education and upbringing

Галоўны рэдактар
У.П.Пархоменка

Рэдакцыйная
калегія

Г. І. Васілеўская (адказны сакратар)

І. П. Граковіч

Н. Ю. Зайцава (намеснік

галоўнага рэдактара)

Г. Р. Клябану

М. І. Латыш

Д.А.Мілаванау (мастацкі рэдактар)

Я. А. Пастушэнка

В. У. Протчанка

Л. А. Пергаменшчык

М. М. Плескацэвіч

Г. У. Швяцова

Л. М. Якавенка (першы намеснік
галоўнага рэдактара)

МІНСК
1993



Змест

І. П. Граковіч.	Мы — жанчыны!	3
Н. Ю. Зайцава.	Да адзінай стратэгіі і тактыкі	5
М. Г. Яленскі.	БелНДІ адукацыі: плён і перспектывы	7

Навука. Практыка

В. М. Чэснавіцкая.	Агеньчык любові і надзей	16
Н. А. Цыркун.	Вобраз свету ў пачуццях дзіцяці	20
А. М. Данілаў.	Затраты акупяцца спаўна	25
В. Л. Жук.	Адпачынак дзяцей: сутнасць і змест	29
А. М. Смірноў.	Навуковая праца студэнтаў	37
М. І. Крукоўскі.	Праспект-праграма па курсе тэорыі і гісторыі культуры	43
А. В. Гурына.	Крыніцы фінансавання адукацыі: перавагі і недахопы	49
Г. Н. Іонін.	Полифонический урок и его формы	58
Б. М. Крайко.	Падмурак навучання	67
В. Д. Скаковский.	С опорой на схему	72
І. Р. Абрамовіч.	Крыніца актыўнасці	79
В. А. Гербутаў,		
С. М. Сарока.	Гуляем усур'ёз	87
А. Ф. Смалянчук.	Касцёл і царква: змаганне за уплыў	94
А. Н. Давідчук.	Творчество, свобода, личность	100

Інфармацыя

А. А. Петрыкевіч.	Сям'я і дашкольныя установы	108
	Хроніка	114
Л. А. Пергаменшчык.	І вам сапраўды палягчэе...	117
	Каляндары педагога (сакавік, красавік)	120
	Гучы, беларуская мова!	124



І вам сапраўды палягчэе...

*Вядучы рубрыкі — Л. А. Пергамешчык,
кандыдат псіхалагічных навук*

Давайце працягнем нашу размову аб стрэсе. Згадзіцеся: тэма таго варыянта. У гэтым выпуску мы прапануем Вам самім зрабіць спробу... працягнунаставаць стрэс. “Навошта!?” — можаце сказаць Вы. Але ж справа ў тым, што калі Вам надарыцца “пазнаць” свой асабісты стрэс і да канца выявіць яго канкрэтныя прычыны, то гэта будзе азначаць: Вы сапраўды гатовы да таго, каб навучыцца стрэс “утаймоўваць”.

Стрэсавае напружанне

“Уявіце, — піша чэшскі ўрач Ота Грэгар, — што Вы кіруеце аўтамабілем. Вы імчыцеся па шашы, і вось Вас пачынае нехта абганяць. Ды што там абганяць! Гэты “нехта” яшчэ і “падразае” Вашу машыну! Следзіце за адным штукарствам ён учыняе новае — рэзка тармазіць перад самым “носам” Вашай машыны!

Гэта раптоўная, непрадбачаная сітуацыя выклікае ў Вас імгненную рэакцыю: паскараюцца пульс і дыханне, вочы — калі б Вы толькі ўбачылі сябе ў гэты момант — амаль што лезуць на лоб... Не выключана, што Вы раззлуетеся не на жарт, пачнеце на увесь голас сварыцца. Ваша абурэнне будзе бязмежным!

Калі ж непасрэдная небяспека міне і Вы супакойцеся (хоць бы троху!), паспрабуйце “паглядзець на сябе” як бы збоку: вусны сцяты, галава сутаргава ўціснута ў плечы, шыйныя і плечавыя мышцы гэтак напружаны, што “разломваюцца” галава і спіна, да горла падступае млосць...

А ўжо праз некалькі хвілін пасля вострай стрэсавай сітуацыі пульс і дыханне супакойваюцца, знешні выгляд робіцца нармальным. Аднак напружанне ў мышцах так хутка не праходзіць”.

Інтэнсіўнае і працяглас мышачнае напружанне — важная прыкмета стрэсавай сітуацыі.

Акрамя біялагічных стрэсавых сігналаў, існуюць сігналы эмацыянальнай сферы, звязаныя са зменамі паводзінных рэакцый. У аднаго чалавека стрэс выяўляецца у нецярплівасці, другі быццам увесь час некуды спяшаецца: хутка гаворыць або рухаецца падбегам. У трэцяга пагаршаецца памяць. У чацвёртага думкі скачуць з аднаго на другое, і ні на чым ён не можа засяродзіцца.

Як на праявы стрэсу варта глядзець і на павышаную знерваванасць, рэзкія перапады настрою, хуткую стамляльнасць, стан душэўнай спустошанасці, прыступы раптоўнай раз'юшанасці.

Гэтыя і іншыя псіхалагічныя і біялагічныя сігналы павінны прымусіць Вас усур'ёз задумацца аб сваім здароўі і ладзе жыцця.

Ніжэй пададзены пералік розных станаў чалавека, якія могуць працігнаваць пра унутраную напружанасць арганізма. Такі стан звычайна настолькі абцяжарвае, што Вы пачынаеце пакутліва гадаць, у чым жа прычына. А, між іншым, толькі свядомая ацэнка можа перавесці гэтыя сігналы са сферы эмацыянальнай у сферу рацыянальную, што створыць магчымасць дасягнуць унутранай раўнавагі і тым самым ліквідаваць непажаданы стан стрэсу.

Праявы стрэсавага напружання (паводле Шэфера)

1. Немагчымасць засяродзіцца на чымсьці адным.
2. Залішне частыя памылкі у працы.
3. Пагаршэнне памяці.
4. Адчуванне стомы, якое узнікае надзвычай часта.
5. Залішне хуткае маўленне.
6. "Блуканне" думак.
7. Досыць частае адчуванне болю (у галаве, спіне, жываце).
8. Павышаная узбуджальнасць.
9. Любімая праца робіцца не у радасць.
10. Страчваецца пачуцце гумару.
11. Рэзка ўзрастае колькасць выпаленых цыгарэт.
12. Узмацняецца "алданасць" трункам (алкаголю).
13. Узнікае адчуванне пастаяннага недаядання.
14. Знікае апетыт — наогул страчваецца цікавасць да ежы.
15. Своечасовае заканчэнне працы робіцца немагчымым.

Прачытайце яшчэ раз гэты пералік. Азнямленне з ім дапаможа знайсці правільны шлях самапазнання, самастойнага аналізу стрэсавых рэакцый свайго арганізма. Калі Вы не выявілі ў сябе праяву стрэсавага напружання або не можаце прыгадаць, калі ў апошні раз іх адчувалі, Вам можна толькі пазайздросціць.

Такім чынам, асноўныя праявы стрэсавага напружання Вы ужо ведаеце. Наступны крок — уважліва вывучыць прычыны!

Прычыны стрэсавага напружання (паводле Бута)

1. Нашмаг часцей, чым раней, Вам даводзіцца рабіць не тое, што хацелася б, а тое, што трэба, што уваходзіць у Вашы непасрэдныя абавязкі.
2. Вам пастаянна нестае часу — не паспяваеце нічога зрабіць.
3. Вас штосьці або хтосьці "прыспешвае", Вы увесь час некуды спяшаецеся.

4. Вам пачынае здавацца, што усе людзі вакол Вас зацугляны нейкім угутаным напружаннем.

5. Вы увесь час хочаце спаць і ніяк не можаце выспацца.

6. Вы сніце мноства сноў — асабліва калі за дзень вельмі стаміліся.

7. Вы выпальваеце цыгарэту за цыгарэтамі.

8. Ваша рука часцей, чым звычайна, цягнецца да чаркі.

9. Вам ужо амаль што нічога не падабаецца.

10. Дома ў Вас пастаянныя канфлікты.

11. Вы увесь час адчуваеце незадаволенасць жыццём.

12. Вы пазычаеце у людзей грошы, не думаючы, як будзеце аддаваць.

13. У Вас узнікае комплекс непаўнацэннасці.

Як бачыце, перш чым падступіцца да выяўлення прычын стрэсавага тану, Вам неабходна знайсці залежнасць паміж стрэсам і імпульсамі, што яго выклікаюць. Толькі такім шляхам можна падысці да правільнага рашэння. Можа здарыцца і такое. Прачытаўшы пададзены тут пералік прычын, Вы не знойдзеце тых, якія выклікалі стрэс менавіта ў Вас. Ды ці ж гэта галоўнае? Важна своечасова звярнуць увагу на уласнае здароўе.

А калі Вам паталаніць адшукаць тыповыя толькі для Вас прычыны, то, як сцвярджае Ота Грэгар, гэта можна лічыць вялікім поспехам, сур'ёзнай нагодай для таго, каб адчуць задавальненне ад самога сябе. І тут, гальбог, не грэх самога сябе пахваліць! Вось толькі рабіць гэта варта не надта гучна — не трэба, каб нехта Вас пачуу.

Між іншым, не толькі дзіця, але і дарослы чалавек мае патрэбу ва ўхваленні — яму таксама неабходны словы прыязнасці, удзячнасці за добра выкананую работу. Але калі Вас не пахваляць сябры, то набярыцеся смеласці і пахваліце сябе самі! Узгадайце, як у маленстве Вас хваляла мама, як, калі Вы нечым вызначыліся, яна гладзіла Вас па галоўцы і ўсміхалася. Гэтыя ўсмішка, пахвала былі неад'емнай часткай Вашага адчування радасці жыцця. Ну а потым...

У школе плыня зычлівых слоў рабілася усё больш кволай, а пад канец навучання Вам часам здавалася, што словы гэтыя увогуле некуды зніклі. Вынікам прызнання Вашых заслуг зрабілася адна станоўчая адзнака. І вось — пачатак працоўнай дзейнасці. А ён адметны якраз тым, што словы удзячнасці ператвараюцца у нешта накшталт каштоўных рэдкасных выкапняў!

Ну а цяпер скажыце па шчырасці: няужо Вы часам — на працы або дома — не адчуваеце вострую патрэбу у ласкавым позірку?.. Як гэта важна для кожнага — хоць зрэдку яго напаткаць! Бо калі нас ніхто не хваліць, мы і самі ператвараемся у зацятых скнараў на пахвалу тым, хто побач з намі...

Так што ведайце, сябры: перш чым Вам паталаніць знайсці вырашэнне нейкай асабістай праблемы, трэба не забыцца пахваліць сябе — адразу ж, у тую ж самую хвіліну, як Вы адшукалі прычыну свайго стрэсавага стану. І менавіта у гэтую хвіліну Вы, калі ласка, паспрабуйце цалкам аддацца салодкаму прадчуванню таго, што неўзабаве Вам сапраўды палягчэе.