

85 лет

1925 - 2010

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОМСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ» МИНИСТЕРСТВА
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
АССОЦИАЦИЯ МЕДИЦИНСКИХ УЧИЛИЩ И КОЛЛЕДЖЕЙ СИБИРИ, УРАЛА И
ДАЛЬНЕГО ВОСТОКА

ОБРАЗОВАНИЕ, НАУКА, ИННОВАЦИИ

Материалы межрегиональной научно-практической конференции,
посвященной 85-летию Омского медицинского
колледжа Минздравсоцразвития России

2 декабря 2010 года



Функции психологической релаксации в гуманитарном подходе к формированию личности студента

Т.С.Галай

ГБОУ СПО НСО «Барабинский медицинский колледж»,
г. Барабинск

Несмотря на то, что психологические аспекты образовательной деятельности студентов изучаются уже давно, в практике преподавания редко учитывают рекомендации психологов по составлению расписания, чередованию умственных и физических нагрузок, переходу от нелегкого труда получения образования к отдыху. В идеале студенческий день – после многочасовых лекций, после продолжительных семинаров – должен заканчиваться медитацией и релаксацией, способствующими снятию напряжения и прочему усвоению знаний.

Информационная насыщенность современной жизни значительно усложняет программы обучения, рассчитывает на получение студентами большого количества знаний и умений. По мудрому замечанию Германа Гессе, «... чем большего требуют от нас поставленные перед

нами задачи, тем в большей степени мы зависим от источника силы медитации, вновь и вновь дарящей нам примирение ума и сердца».

Необходимость осмысления полученных в процессе обучения знаний, важность установления связи усвоенного с внутренним миром личности утверждает актуальность избранной нами психолого-педагогической деятельности.

Ее цель – открыть в себе, в каждом педагоге и студенте источник силы, примиряющей разумную мысль и тревожное чувство. Этот источник, на наш взгляд, может быть обнаружен в результате релаксационно-медитативных сеансов со студентами.

Поставленная цель была достигнута благодаря решению трех сложных задач:

- 1) сконструировать план психолого-педагогической деятельности в виде проекта по изучению «Лаборатории психологической релаксации»;
- 2) создать кабинет психологической разгрузки для проведения сеансов со студентами и педагогами БМК;
- 3) освоить важную методику по привитию медитативно-релаксационной работы.

Для решения поставленных задач были использованы методы проектирования, комплекс диагностических методов, а также метод трансово-медитативной саморегуляции В.А. Ананьева.

Результаты проделанной работы были оформлены в виде социально значимого проекта по улучшению качества образования, представлены в отчетах по реализации проекта, а также подробно освещены в СМИ Барабинского, Куйбышевского районов и Новосибирской области в целом.

Надо сказать, что появление «Лаборатории психологической релаксации» в БМК оказалось очень своевременным. Релаксация и медитация в состоянии постоянной напряженности, кризисности жизни и образования более чем востребованы. Студенты и педагоги с удовольствием снимают стресс и утомление, сосредотачивают внимание на решаемости личных проблем в групповом обсуждении, получают возможность прислушаться к внутреннему голосу и понять, чего они хотят от жизни, от других, от образования и профессиональной деятельности. Кстати говоря, большой интерес к психологической релаксации проявили медработники, которым в последнее время также не хватает душевного равновесия и внутренней концентрации.

Опыт психолого-релаксационной работы со студентами БМК в течение одного учебного года позволил выделить несколько функций, повышающих эффективность преподавания такой гуманитарной дисциплины, как психология.

1. Индивидуализм подхода к формированию личности. Методы релаксации и медитации рассчитаны на обращение к индивидуальным возможностям каждого. Сама работа по релаксации проводится в небольших группах или индивидуально.
2. Позиционирование личностных ценностей. В процессе медитации и релаксации каждая личностная особенность значима, неповторима и важна. Иногда происходит полное неприятие музыкального и голосового сопровождения, что также является следствием доминирования какого-либо качества личности. Самое главное, что большинство участников сеанса не стесняются проявления чувствительности, эмоциональности.
3. Привитие культуры эмоциональных переживаний. К сожалению, опыт эмпатии у современников совершенно не систематизирован. Воспитание чувств в современном образовании, ставшем на скользкий путь отстранения от гуманитарных приоритетов, практически отсутствует. Практика психолого-релаксационной работы показывает, что после обращения к полету воображения, к погружению в поток чувств и эмоций, дети проявляют интерес к совместному сопереживанию, например, просят устроить просмотр современного фильма об актуальных проблемах молодежи и общества («Третье желание», «Остров», «Тайны смерти» и др.).
4. Повышение интереса к гуманитарным дисциплинам, в частности к психологии. Дети, порелаксировав и помедитировав, всерьез и серьезно заинтересовались личными

психологическими проблемами. Наука о душе после посещения сеансов релаксации получает статус вполне осязаемой, материально воплощенной области знаний.

5. Повышение уровня толерантности по отношению друг к другу. Побывав в одном и том же трансово-медитативном состоянии, студенты осознали общность внутренней позиции, единство душевных состояний и переживаний. Ребята стали терпимее, внимательнее и снисходительнее не только по отношению к сверстникам-студентам, но и в общении с педагогами. Многие из них нашли способы разрешения межличностных конфликтов.

Таким образом, психологическая релаксация является необходимым условием для формирования тех качеств личности, которые до сих пор остаются идеальными гуманитарного образования, и имеется взаимопонимание, отзывчивость и человечность.

Библиографический список

1. Дружинин, В.Н. Психология общих способностей [Текст]/ В.Н. Дружинин - . СПб.: Питер, - 2008. - 362с.
2. История философии в кратком изложении [Текст]/ Пер. с чеш. И.И. Богута. М.: Мысль, 1991. - 590с.
3. История философии: Энциклопедия [Текст]. - Мн.: Интерпрессервис; Книжный Дом. 2002. - 1376 с.
4. Карелин, А. Большая энциклопедия психологических тестов [Текст]/ А. Карелин. – М.: Эксмо, 2007. – 416 с.
5. Уотс, А. Дао и дзен. Примечания: Инстинкт, интеллект и тревожность [Текст]/ А. Уотс. – М.: Эксмо-Пресс, 2004. – 61 с.