

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПЕНЗЕНСКОЙ
ОБЛАСТИ «ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ»**

Формирование социального здоровья школьников

Методические рекомендации для педагогических работников школ

ПЕНЗА, 2024

В современных условиях одной из актуальных задач школьной психологической службы и классных руководителей является укрепление социального здоровья школьников. Умение жить и взаимодействовать с окружающими людьми, владение гибкими социальными навыками – одно из значимых условий успешной социализации детей и подростков.

Составитель: И.Ф. Смирнова, ст. методист ППМС центра ПО, к.п.н., доцент

Проблема формирования социального здоровья учащихся является приоритетной и актуальной в работе образовательных учреждений.

Социальное здоровье – динамическая совокупность свойств и качеств личности, обеспечивающая гармонию между потребностями человека и общества, являющуюся предпосылкой ориентации человека на выполнение своей жизненной цели, самоактуализацию. Социально здоровому человеку присущи личностные качества, позволяющие ему успешно адаптироваться к условиям современной жизни, осуществлять самообразование и самовоспитание, находить средства преодоления и разрешения различного рода проблем, реализовывать свои жизненные планы.

Аспекты формирования социального здоровья школьников

Главный аспект формирования социального здоровья – активное взаимодействие семьи и школы в вопросах формирования здоровья ребенка

В этой работе необходимы звенья: учитель – родители, родители – дети. Для организации работы образовательного учреждения, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей, необходима психологическая перестройка учителей и родителей. Только при полном понимании и поддержке со стороны родителей можно достичь поставленной цели. Здоровый образ жизни – это радость в доме, это залог счастливой и благополучной жизни детей в гармонии с миром. Сотрудничество с родителями есть условие развития современной школы, достижения образовательных целей и создания наиболее благоприятных условий для образования школьников.

Семья – один из главных факторов развития и воспитания личности. Ребенка должны воспитывать родители, а все социальные институты могут лишь содействовать им в обеспечении условий для саморазвития, помогая показать свои индивидуальные задатки, склонности и реализовать их в приемлемой форме, полезной для него самого и общества. Образование родителей, в отличие от детей, в первую очередь призвано оказать им помощь в сохранении и укреплении социального здоровья детей.

Социальное здоровье можно определить как способность человека взаимодействовать с другими людьми и формировать значимые отношения. Благополучие в этой сфере определяется тем, насколько легко человек адаптируется к различным социальным ситуациям.

Социальное здоровье также можно рассматривать как меру социальной активности, трудоспособности и востребованности в обществе. Оно складывается под влиянием окружающих человека людей: родственников, друзей, коллег, знакомых и других.

Социальное здоровье – система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде. Оно связано с влиянием на личность других людей, общества в целом и зависит от места и роли человека в межличностных отношениях, от нравственного здоровья социума. Социальное здоровье – мера социальной активности и, прежде всего, трудоспособности, форма активного, деятельного отношения к миру. Иначе говоря, социальное здоровье означает способность к общению с другими людьми в условиях окружающей социальной среды и наличие личностных взаимоотношений, приносящих удовлетворение. Достаточно очевидным является тот факт, что люди, имеющие обширные социальные связи с другими членами общества, менее подвержены болезням и чувствуют себя более здоровыми и счастливыми.

Социальное здоровье школьников – это сформированность социально приемлемого, нравственно нормативного опыта взаимодействия ребёнка с социумом, проявляющегося в саморегуляции поведения в изменяющихся условиях, а также способность к удовлетворению социальных интересов и потребностей, к интеграции в социум.

Структура социального здоровья школьника включает следующие компоненты:

- духовно-нравственный (следование социальным нравственным нормам, наличие социальных знаний, умений, навыков);

- социально-поведенческий (устойчивость личности к социально-неблагоприятным факторам среды и сформированность навыков саморегуляции поведения);

- социально-психологический (социальная направленность личности школьника, удовлетворительная социальная адаптивность);

- социокультурный (высокий уровень социального развития, сформированная социальная готовность, социально полезный опыт).

Критерии социального здоровья:

- адаптация в референтных общностях (семья, класс, группа);
- овладение ведущими и другими видами деятельности (игровая, учебная, учебно-профессиональная);

- овладение нормативным поведением;
- наличие самоконтроля и саморегуляции поведения в зависимости от обстоятельств

- сформированность социально-значимых личностных качеств;

- самоопределение;

- социально приемлемые ценностные ориентации и отношения;

- активная жизненная позиция;

- отсутствие социальных девиаций в поведении;

Цель развития социального здоровья школьников – формирование нравственной, активной, деятельной, трудолюбивой личности, нацеленной на здоровый образ жизни, на успешное саморазвитие и полное раскрытие своих потенциальных возможностей.

В современной социологии социальное здоровье рассматривается как состояние индивида, группы, общества, которое соответствует норме с точки зрения всех статусных параметров (психологического, семейного, социального, культурного, экономического, этнического). Так, социальное здоровье определяется так же, как форма взаимодействия социальных субъектов на принципах гражданского участия, уважения человеческого

достоинства, признания прав индивида, соблюдение социальной справедливости и прав человека.

Психолого-педагогический подход в рассмотрении категории социального здоровья использует представление о нем как гармоничном единстве биологических, психических и социальных качеств человека, позволяющих индивиду адаптироваться к условиям микро- и макросреды, а также вести продуктивную в социальном плане жизнь.

Социальное здоровье связано с влиянием на личность микро- и макроокружения, зависит от места и роли человека в межличностных отношениях, от нравственного здоровья социума и может быть рассмотрено как мера социальной активности и форма деятельного отношения к миру. Социальное нездоровье – значительное отклонение от норм социального здоровья по одному или нескольким показателям.

В условиях кризиса происходит трансформация социальной структуры российского общества, в котором социальное здоровье выступает фактором, характеризующим и определяющим возможности дальнейшего развития подрастающего поколения, его мобильности.

Социальная составляющая здоровья личности отражает социальные связи, ресурсы, межличностные контакты, проявляясь на трех уровнях:

- а) на социальном уровне – как социальная активность, интерес к окружающему миру, направленность на социальные цели;
- б) на биологическом – как динамическое равновесие функций всех внутренних органов;
- в) на психическом – как эмоционально-волевая и потребностно-мотивационная активность.

К образовательным факторам, оказывающим влияние на социальное здоровье школьников относятся образовательная нагрузка и адекватность ее социальному здоровью школьников, их школьной зрелости.

Социальное здоровье определяется тем, насколько человек ладит с другими людьми. Иными словами, социальное здоровье – это коммуникативные умения человека, его умение общаться.

Социальное здоровье – это, прежде всего – свобода от вредных информационных воздействий. Необходимо защищаться от всего того, что программирует на саморазрушительное поведение – от всякой пропаганды алкоголя, табака, наркотиков, разврата, агрессии.

Умение жить в гармонии с самим собой: иметь цель в жизни, ценить то, что имеешь, позитивно относиться к самому себе и окружающим, уметь прощать себя за свои ошибки и стремиться их исправить, любить свою работу, свой дом, свой город, свою страну, природу, активно изменять себя и мир к лучшему. Умение жить в гармонии с окружающими.

Это результат реального взаимодействия школы и среды – это социализация личности учащегося. В процессе социализации ребенок приобретает качества, необходимые ему для жизнедеятельности в обществе.

Под непосредственным влиянием ближайшего окружения школьника, его микросреды формируется система его ценностных ориентаций, жизненная позиция, которая выражается в общении, повседневном поведении и формирует постепенно социальную позицию.

Социальное здоровье - это активная адаптация и саморегуляция человека в сложных условиях общества, его социальная роль и социальная активность.

Социальное здоровье в сочетании с адаптацией создает условия для социализации личности.

Что и как может сделать психологическая служба для укрепления социального здоровья школьников.

Адресаты психолого-педагогической помощи в формировании социального здоровья – все школьники.

Один из эффективных способов повышения социального здоровья – развитие социальных навыков. В последние годы делают акцент на развитие гибких навыков.

В федеральных государственных образовательных стандартах (ФГОС) подчеркивается необходимость того, что у школьников нужно развивать гибкие навыки. Так, в ФГОС основного общего образования отмечается необходимость «освоения <...> базовых навыков (в том числе когнитивных, социальных, эмоциональных), компетенций, развитие личностных качеств, необходимых для решения повседневных и нетиповых задач»

Гибкие навыки (soft skills) – универсальные навыки, не связанные с определённой профессией или специальностью. Они отражают личные качества человека: его умение общаться с людьми, эффективно организовывать своё время, творчески мыслить, принимать решения и брать на себя ответственность.

Их невозможно освоить однажды, а потом всю жизнь быть востребованным специалистом. В связи с развитием технологий людям требуется постоянное переобучение и обновление компетенций. Навыки напрямую связаны с эмоциональным интеллектом и применимы в любой сфере. Эти социально-психологические качества закладываются в детстве, формируются в течение всей жизни и напрямую влияют на профессиональное развитие.

В 2021 году международная консалтинговая компания McKinsey Global Institute провела исследование, которое помогло систематизировать гибкие навыки. В опросе участвовало порядка 18 тысяч человек из 15 стран, в результате такие навыки поделили на четыре основных категории:

- 1) когнитивные навыки (критическое мышление, коммуникабельность, адаптивность, способность планировать свою работу);
- 2) навыки межличностного взаимодействия (работа в команде, самоорганизация, умение выстраивать отношения);
- 3) цифровые навыки;

4) лидерство и личностное развитие (осознанность и самоконтроль, предпринимательская жилка, умение достигать цели).

«Подростки должны развивать soft skills, навыки в digital и учитывать при выборе профессии потребности рынка. Чем большим количеством навыков владеет человек, тем больше у него возможностей получить достойные предложения на рынке труда», – заявила в ходе Международного московского салона образования топ-менеджер ВТБ Светлана Толкачева.

Гибкие навыки закладываются ещё в детстве и развиваются в течение всей жизни. В школьные годы их развитие при благоприятных психолого-педагогических условиях

Социальные навыки – это умение человека выстраивать и поддерживать:

- эффективную коммуникацию с окружающими людьми,
- грамотно организовывать с ними совместную работу,
- находить взаимовыгодные решения в спорных ситуациях.

Они помогают:

- контролировать собственные эмоции,
- понимать эмоции окружающих и грамотно на них реагировать.

Важно отметить, что некоторым людям от природы даются предпосылки развитости социальных навыков, но в противном случае их можно развить и самостоятельно.

В реальной жизни у педагогов зачастую не хватает времени, сил, компетенций и других ресурсов, чтобы полноценно развивать у детей софты. Например, работа в группах актуальна далеко не на всех предметах, поэтому навыки командной работы могут оказаться недостаточно развиты у детей. Поэтому педагогам-психологам и социальным педагогам важно прикладывать дополнительные усилия и ресурсы, чтобы в детстве и подростковом возрасте заложить качественную базу гибких навыков у ребёнка.

Какие навыки развивать первым делом и как На портале «Россия – страна возможностей» приводят следующий топ самых востребованных среди работодателей гибких навыков:

Креативность Творческая жилка востребована не только в период школьного обучения, но и во всех профессиональных сферах. Нестандартные решения нужны в управлении персоналом, бизнесе, продажах – везде, кроме отраслей, где чёткое следование инструкциям обеспечивает безопасность людей (например, авиация или пожарная охрана).

Как развивать:

1. Расширяйте кругозор ребёнка. Чем больше он видит (природа, города, предметы искусства) и узнаёт (художественная, интеллектуальная литература), тем больше в его голове будет пазлов, из которых можно сгенерировать нечто новое.

2. Предлагайте ребёнку игру: вы вместе создаёте и обновляете список того, что ещё никогда не делали, и пробуете это на практике. Например, можно поест с закрытыми глазами, нарисовать фиолетовое яблоко, прочитать перевёрнутый текст. Всё это – новый опыт, который позволит раздвинуть границы возможного.

3. Поощряйте его занятость в изобретательских кружках, инновационных центрах. Они направлены на то, чтобы дети придумывали и создавали нечто оригинальное, новое.

Стратегический анализ и планирование.

Стратегическое мышление предполагает, что человек знает, чего он хочет, умеет использовать для достижения цели имеющиеся ресурсы и привлекать дополнительные. Этот навык будет нужен ребёнку на разных жизненных этапах: при выборе профессии, подготовке к ЕГЭ, поступлении в вуз, первом трудоустройстве и т.д.

Как развивать:

1. Приучайте ребёнка соотносить цели и действия, задавать вопросы самому себе. Например, ему нужно прокачать знания по математике,

чтобы выиграть Всероссийскую олимпиаду школьников и повысить свои шансы на поступление в вуз уровня МГУ. Спросите, как эта цель соотносится с желанием тратить по два часа в день на бесполезные видео в интернете? Не лучше ли вместо этого сходить на полчаса на прогулку, а потом со свежей головой заняться уроками? Со временем он усвоит этот алгоритм мышления и будет применять его автоматически.

2. Предлагайте ему поиграть в подходящие по возрасту стратегические компьютерные или настольные игры. Вопреки стереотипам, это вовсе не бесполезное времяпрепровождение, если знать меру. Стратегии развивают любознательность, гибкость ума, концентрацию внимания. Также они позволяют проиграть разные варианты развития событий в виртуальной реальности. Цена ошибки равна нулю, зато ребёнок учится прогнозировать, делать выбор.

Лидерство.

Бизнес и люди нуждаются в тех, кто вдохновляет личным примером и идеями, ведёт за собой, быстро реагирует на сложные ситуации и берёт ответственность за решения.

Как развивать:

1. Относитесь внимательно к идеям ребёнка, будь то план прогулки, меню на обед или выдуманная им игра. Он должен понимать, что его мысли имеют право на реализацию.

2. Обсуждайте с ним доступные его пониманию вопросы. Он должен научиться выражать свою точку зрения, вести аргументированную дискуссию.

3. Поощряйте в нём соревновательную жилку, пусть он участвует в творческих конкурсах или ходит в спортивные секции (к чему душа лежит). Смысл в том, чтобы он научился достигать результатов, ощутил вкус победы и научился с достоинством переживать проигрыши.

Логика, память, внимание

Всё это – мыслительные навыки, которые помогают в жизни грамотно оперировать информацией, распределять время на разные задачи, страховать себя от ошибок и пр. Обычно их развивают ещё с дошкольного возраста, но предела совершенству нет.

Как развивать:

1. Следите, чтобы ребёнок высыпался, делал зарядку и проводил время на свежем воздухе. Если человек физически ослаблен (особенно на регулярной основе), его мозг становится неспособным к качественному мышлению.

2. В зависимости от возраста решайте вместе загадки, головоломки, додумывайте альтернативные концовки или развитие сюжетов сказок, фильмов. Ребёнок научится замечать и сопоставлять мелкие детали, прогнозировать.

3. Попробуйте увлечь его шахматами. В одном из интервью предприниматель Сергей Галицкий заявлял о том, что они развивают мышление лучше, чем что-либо ещё.

4. Предложите ему пойти в кружок робототехники, программирования. Сейчас туда берут детей от 5–6 лет. Создать с нуля производственного робота они в этом возрасте не могут, но зато такие кружки развивают память, логику, креативное мышление и мелкую моторику рук.

Сотрудничество.

Ни один специалист не может строить карьеру и выполнять работу в одиночку. Даже вольному художнику нужна галерея, чтобы выставить картины, пиарщики, чтобы рассказать о выставке, охрана, чтобы полотна не украли. Поэтому навыки эффективно общаться с людьми, идти на компромиссы, оказывать и принимать помощь и понимать ценность других профессионалов очень важны.

Как развивать:

1. Уважительно разговаривайте с ребёнком во время игр, прогулок, общих дел. Он неосознанно копирует эту манеру общения.

2. Привлекайте его к несложным семейным делам. Например, если у вас есть огород, договоритесь, что ребёнок прополет грядки, а вы будете носить лейки с водой и поливать подсадки. Так вы разделите обязанности по заботе об общем урожае.

3. На примере фильмов, жизненных ситуаций обсудите с ребёнком, что все люди не могут быть одинаковыми – у каждого своя роль в команде. И у него тоже. Например, один хорошо придумывает, во что поиграть, другой умеет быстро организовать игру (например, вспомнить, кто может дать мяч). Важно, чтобы ребёнок понимал свои сильные стороны и умел ценить роли других ребят.

4. Устройте ребёнка в секцию по командному виду спорта (футбол, волейбол) или в проектный кружок, где детям нужно что-то делать вместе. Например, в кружке юного натуралиста ребята могут вместе проводить опыты и исследования, презентовать свои открытия и пр.

Тайм-менеджмент

Чтобы, будучи взрослым, человек грамотно распределял время между рабочими задачами, отдыхом, семьёй, хобби, закладывать фундамент надо в детстве.

Как развивать.

1. Приучите ребёнка создавать план на неделю и расписывать режим каждого дня. Сначала сделайте это вместе, чтобы научить его учитывать все дела, даже время для сна, приёмов пищи, активностей. Пару раз выполнив с вами это упражнение, ребёнок привыкнет сам заниматься своим распорядком.

2. Научите планировать отдых. Уставший человек в любом возрасте менее продуктивен, чем отдохнувший. Поэтому надо приучить ребёнка включать в свой распорядок дня время на игры, прогулки, чтение книг

или просто лежание в кровати. Он должен знать, что это не просто его право, а необходимость, и уметь отводить отдыху время.

3. Объясните, как расставлять приоритеты. Ребёнок должен понять, что время и силы не бесконечны. Поэтому надо распознавать, что требует больше усилий, что меньше, а что можно спокойно сделать в другой день. Например, если реферат надо сдать завтра, логично сделать его сегодня. А навести порядок на книжных полках можно в том случае, если на это останутся силы, или отложить это на другой день.

4. Покажите, как разбивать большие дела на маленькие. Например, задача прочитать книгу может казаться ему сложной. Покажите, что книга состоит из глав, поэтому можно читать в течение недели по одной-две из них в день. Так за неделю можно осилить целое произведение, но при этом не устать и получить удовольствие.

Социальные навыки нельзя отнести к трудным для овладения способностям – их усвоение и грамотное использование не потребует от человека ни сверхъестественных усилий в благоприятной психологической атмосфере.

Кроме перечисленных, к числу **значимых социальных навыков** можно отнести следующие:

- тактичность и вежливость;
- адекватная реакция на критику;
- умение правильно принять похвалу либо комплимент;
- способность держать себя достойно в обществе других людей;
- владение навыком по представлению друг другу незнакомых ранее людей;
- умение комфортно общаться;
- искренность;
- способность хранить спокойствие даже в непростых ситуациях;
- умение выслушать собеседника;

- способность правильно поприветствовать собеседника;
- способность правильно показать себя;
- умение управлять собственным голосом (его громкостью, тембром, эмоциональным окрасом речи);
- умение сохранять самообладание даже в сложной ситуации;
- способность правильно принести извинения другому человеку;
- способность проявлять живой интерес к находящимся рядом людям;
- вербальные коммуникативные навыки (т.е. то, о чем говорит человек и как он об этом говорит);
- невербальные коммуникативные навыки (к ним относят мимику, жесты, позы, тон голоса и др.);
- способность выслушать собеседника (тут речь идет не только о способности услышать слова другого человека, но и понять, что доносит нам собеседник по каналам невербального общения, к примеру, с помощью жестов);
- эмоциональный интеллект как способность правильно распознавать не только свои, но и чужие эмоции, а также умение управлять ими;
- умение повлиять на своего собеседника, умение верно и логично пояснить противоположной стороне свою позицию, убедив оппонента в ее правильности и возможности заключения на ее основе взаимовыгодного соглашения;
- способность управлять конфликтной ситуацией и навыки по принятию самостоятельных решений и разрешению имеющихся проблем.

Как развить эти социальные навыки?

- расширения кругозора. Это позволит по новому взглянуть на мир, открыть его новые грани. Наиболее простой способ начать развитие в этом направлении мотивировать детей к чтению;
- учить не просто слушать людей, но и слышать;

- расширять круг общения и заводить новые знакомства. Поэтому имеет смысл мотивировать школьников к расширению своего круга общения за счет новых друзей, знакомых, или напарников по интересам;
- развивать эмпатию как способность распознавать эмоции других людей и уметь грамотно на них реагировать. Эмпатия лежит в основе взаимопонимания. К сожалению, далеко не все люди обладают развитой эмпатией и общаться с ними бывает тяжело, а иногда и неприятно. Но если поработать над этим прекрасным навыком, то общение с людьми станет более легким и приятным. Так можно научиться понимать истинные причины поступков других людей;
- учить выстраивать четкие личные границы. Как правило, важность личных границ начинают осознавать тогда, когда они нарушаются. И умение своевременно их выстраивать и четко доносить до окружающих – важнейший социальный навык для современного мира. Личные границы – это, своего рода, договоренности с окружающими людьми, в которых определены рамки дозволенного окружающим людям, по отношению к вам;
- учить навыку конструктивной критики и умению правильно реагировать на нее;
- учить твердо и уверенно говорить «нет». Многие недооценивают важность такого простого качества, как умение отказывать людям, если их просьбы доставляют неудобство или противоречат своим планам;
- привычка улыбаться – это демонстрация позитивного проверенный способ расположить к себе человека. Даже если поводов для радости нет, улыбаться стоит, потому что это взаимобратный процесс: мы улыбаемся, когда нам хорошо, и когда мы улыбаемся, у нас улучшается настроение;
- привычка задавать вопросы – это отличный способ проявить интерес к собеседнику и его делам. Важно не скатываться в бесконечные утомительные расспросы, а вот традиционное «Как дела?» сразу создаст атмосферу заинтересованности;

- умение слушать – это больше, чем дань вежливости. Это отличный способ заполучить расположение собеседника, дав ему возможность побыть в центре внимания;

- умение слышать – это вовлеченность в процесс разговора, когда собеседник точно понимает, что вам интересно с ним. Так, если говорящий прервался, всегда стоит попросить его продолжить вопросом «А что было дальше?» или другим подобным вопросом;

- позитивное отношение к жизни – как минимум, стоит воздержаться от бесконечных жалоб, даже если все объективно так себе. Если вам нужна помощь, попросить о ней стоит в формате просьбы, а не в формате жалобы «как все плохо»;

- умение поддержать человека в трудную минуту – думается, тут и так все понятно.

Развитие социальных навыков – универсальный способ гармоничного и разностороннего совершенствования личности. И вовсе не обязательно пытаться охватить сразу несколько направлений развития, вполне достаточно выбрать такой навык, который покажется интересным и перспективным, и начать совершенствовать именно его. А впоследствии, когда будет достигнут высокий уровень развития этого навыка, можно попробовать следующий.

Такая работа может проводиться в рамках серии классных часов или занятий школьников с педагогом-психологом. Каждая встреча может быть посвящена какому-то одному навыку. Главное, чтобы такие вопросы обсуждались в системе, а не от случая к случаю.

Таким образом, роль школы (учителя, социального педагога, психолога) в формировании социального здоровья у школьников определяющая как дополнение к семейному воспитанию социальных навыков и умений.

Информационные источники.

1. <https://urok.1sept.ru/articles/663297>
2. <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/95172-socialnoe-zdorove-shkolnika>
3. <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-formirovaniya-sotsialnogo-zdorovya-mladshih-shkolnikov>
4. https://kopilkaurokov.ru/klassnomuRukovoditeliu/presentacii/sotsial_noie_zdorov_ie_shkol_nika_1
5. <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/95172-socialnoe-zdorove-shkolnika>
6. <https://rosuchebnik.ru/material/gibkie-navyki-zachem-ikh-razvivat-u-detey-i-kak-eto-delat/>
7. <https://cyberleninka.ru/article/n/gibkie-navyki-v-shkolnom-obrazovanii>
8. <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2023/03/31/soft-skills-pedagoga-v-usloviyah-sovremennogo>

Сообщество ВКонтакте
ППМС центр Пензенской области



Методические рекомендации/комплекты

ППМС центра Пензенской области

Региональные/Федеральные

