

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ И ПРАКТИКА МЕДИТАЦИИ В ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ*

А.М. Набиева¹, А.П. Сильченко²

ФГБОУ ВО «Тверской государственный медицинский университет» Минздрава
России, Тверь

ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет», Тверь

Охарактеризованы методы внедрения практики медитации в образовательный процесс. Представлены результаты исследования по оценке влияния практики медитации на обучающихся в возрасте 11–15 лет. Внесены предложения и представлена модель цифрового модуля «Программа осознанности» (Mindfulness) состоящего из библиотек аудио- видео- подкастов управляемой медитации для обучающихся и родителей, а также его компонент «Педагогическое сопровождение родителей и учителей».

Ключевые слова: *медитация, осознанность, терапевтический эффект, успеваемость, цифровая образовательная среда, концентрация, цифровой ресурс, подкасты.*

Проблема успеваемости среди школьников различных классов является чрезвычайно актуальной. Стресс, нарушение концентрации внимания – это те отклонения в нормальном функционировании головного мозга и организма в целом, которые значительно снижают успеваемость учеников. Более того, особо разрушительное действие стресс оказывает на развитие головного мозга в детстве. Доказано, что у подростков, которые подвергались физическому насилию, понижено содержание серого вещества в головном мозге, и поэтому они не способны контролировать свои эмоции, хорошо учиться и достигать каких-либо целей [4]. Также на успеваемость влияют факторы, нередко приобретающие для обучающегося стрессовый характер: оценки, отношения с учителями и сверстниками, выполнение большого объема домашней работы, конфликты с родителями, связанные с успеваемостью. Многие зарубежные исследователи для решения обозначенных проблем предлагают внедрение практики медитации и осознанности.

Медитация – это практика, основанная на достижении состояния внутренней сосредоточенности и самосозерцания. Практикой осознанности (Mindfulness) называется западная медитация за счет отсутствия духовного компонента. Исследования института Гарварда и Массачусетской больницы общего профиля демонстрируют, что регулярные занятия медитацией улучшают когнитивные способности школьников за счет увеличения серого вещества в головном мозге [6]. Оно содержится в тех областях мозга, которые отвечают за

* Работа выполнена в рамках проекта РФФИ № 20-013-00150\21 «Теоретико-методологическое обоснование и технология разработки цифрового образовательного контента в образовательной организации», 2020-2021г.

память, восприятие, эмоции, речь, а также мышечную активность.

Сегодня происходит масштабная популяризация практики медитации для детей школьного возраста, которая влечет за собой значительные изменения в успеваемости обучающихся. Среди крупнейших медитативных организаций, которые запускают программу осознанности для школ, в США: Mindful schools, MindUP, Minds Incorporated; в Великобритании: Mindfulness Initiative; в Австралии: Smiling Mind.

Исследования, проводимые организацией Mindful schools, доказывают, что после введения программы осознанности в школах эмоциональное состояние учащихся радикально меняется [3]. Успеваемость этих детей значительно улучшается, а также они становятся более спокойными и открытыми, то есть действие стрессовых факторов на психическое здоровье сводится к минимуму. Более того, учителя, проходившие эту практику, начинают получать удовольствие от своей работы и легче находят контакт с учащимися [2, 7]. Согласно Американской федерации учителей, педагог испытывает стресс не менее двух или четырех раз в день.

Таким образом, вопрос внедрения медитативных практик в российских школах остается открытым. В настоящее время существует огромное количество приложений для смартфонов, которые предлагают пользователям программы медитации и практики осознанности. Проблема заключается в том, что на государственном уровне это пока не внедряется в качестве обязательной программы для школьников. Поэтому программы могут быть внедрены в практику обучения и воспитания через родителей или волонтерское движение.

Согласно опыту американских организаций, внедряющих указанные практики, программы медитации выстраиваются в соответствии с уровнем развития [5]. В дошкольных организациях дети учатся практикам постепенно, начиная с одной минуты в день, концентрируя свое внимание на дыхании, звуках, положениях тела. Дети школьного возраста уже практикуют медитацию более одной минуты. Было установлено, что наибольшую потребность в курсах испытывают школьники переходного возраста, которые в большей степени подвержены конфликтным ситуациям с учителями и одноклассниками. На курсах медитации подростки учатся спокойному решению конфликтных ситуаций, признаваясь в своих эмоциях.

Также медитативные организации снимают документальные фильмы с отображением своей деятельности, в которых рассказывается, как проводятся обучающие занятия для школьников и каким образом относятся сами обучающиеся к этим практикам. В этих фильмах изображается прогресс учеников, изменение их мироощущения и отношений с окружающими после введения медитативных практик.

Далее, представлены результаты исследования «Влияние практики медитации на учеников в возрасте от 11–15 лет».

Цель исследования состоит в оценке влияния практики медитации на обучающихся в возрасте от 11–15 лет.

Задачи исследования

1. Определить влияния медитативной практики на успеваемость,

когнитивные способности и поведение учеников;

2. Оценить психическое и эмоциональное состояние детей спустя месяц после внедрения практики медитации.

3. Обобщить отзывы об обучающихся со стороны учителей после апробации медиативной практики.

Материалы и методы. Было обследовано 30 детей возрастной категории 11–15 лет. В экспериментальной группе (15 детей) активно использовалась практика медитации в течение одного месяца. В контрольной группе (15 детей) не применялась указанная практика. Исследовались такие параметры, как успеваемость, когнитивные способности, эмоциональное состояние, активность и концентрация во время уроков. В качестве основы программы использовались материалы Молодежной Лаборатории Инновационного Мышления на базе Академии Life-коучинга «Медитация для детей». Школьники были обучены самым основным и простым упражнениям для применения практики, которые состояли из следующих ступеней: 1) упражнения для дыхания и расслабления; 2) мотивация; 3) как успокоить и сфокусировать свой ум; 4) чистота ума. По мнению авторов книги, данные ступени помогают детям раскрыть свой внутренний потенциал, преодолеть чувство неуверенности, депрессии и тревоги, растворяя негативные эмоции и развивая чувства радости и счастья.

Результаты. 1) Было установлено, что в экспериментальной группе у 87% обучающихся значительно улучшилась успеваемость. Более того, они стали более активными и целеустремленными в учебном процессе, у 80% появилось непривычное желание добиваться лучших результатов не только в образовательной деятельности, но в дополнительных спортивных секциях.

2) Психоэмоциональная сфера: всеми участниками экспериментальной группы было отмечено, что их поведение стало более спокойным и непринужденным как в школе, так и в семейных отношениях. 80% участников признались, что благодаря повышенному уровню концентрации и осознанности обрели цель и стали счастливыми, хотя раньше даже не задумывались об этом. Они больше не испытывают таких чувств, как злость, огорчение и большую часть времени пребывают в радостном расположении духа.

3) Учителя отметили, что практика медитации показала заметный положительный результат у всех обучающихся экспериментальной группы и довольно терапевтический эффект у проблемных учеников с нестабильным психоэмоциональным состоянием. Конфликтных ситуаций не отмечалось.

4) В контрольной группе не отмечается положительной динамики, успеваемость, память, мышление и эмоции остались на прежнем уровне.

Выводы. Таким образом, практика медитации оказывает положительное влияние на школьников и улучшает их способности к обучению, способствует увеличению концентрации на уроках и помогает приобрести цель, благодаря которой ученики становятся счастливыми. Более того, стабилизация психоэмоционального фона (спокойное поведение, обхождение конфликтных ситуаций) положительно сказывается в дальнейшем на обучении и воспитании школьников.

В рамках данного исследования на базе Тверского государственного

медицинского университета, была проведена диагностика обучающихся начального образования, с помощью которой оценивалось влияние психологического климата в семьях на возникновение неврологических расстройств среди обучающихся начальных классов [1]. Задачи исследования были следующие: определить степень влияния психологического климата семьи на неврологическое здоровье ребенка, а также провести опрос на предмет использования медитативных практик среди родителей.

Получены следующие результаты: в группе детей с неустойчивым биополем (30%) в 56% отмечалось замкнутое, агрессивное поведение, нарушение сна, снижение успеваемости, в 78% школьники имели проблемы и конфликты в общении со сверстниками, были психоэмоционально не стабильны. В данной группе родители, практикующие медитацию, не были отмечены [1].

В группе с устойчивым положительным биополем (13%) дети не имели проблем в общении и были более стабильны в поведении. В этой группе в 50% случаев родители практиковали медитацию.

Таким образом, неустойчивый психологический климат в семье приводит к возникновению неврологических расстройств, агрессии, проблем в школьном обучении и общении, а также практика медитации распространена в семьях с устойчивым положительным психологическим климатом.

В результате данных исследований нами были предложены методы внедрения практики осознанности в школьном обучении. На базе цифровой педагогической платформы (рис. 1) в разрабатываемом сервисе цифровой духовно-нравственной мастерской предложен модуль «Программа осознанности» (англ. Mindfulness), который включает библиотеку аудиокастов – совокупность аудиозаписей, распределенных по категориям: Благодарность, Концентрация, Медитация на каждый день, Крепкий сон и так далее, поэтому родитель и ребенок могут выбрать любую из категорий, в зависимости от поставленных целей. На платформе предусмотрен алгоритм, обеспечивающий взаимодействие календаря с аудио- и видеоподкастами, другими словами, медитацию можно настроить по аналогии с уведомлениями в календаре, чтобы слушатели могли проходить практики в установленное время, что обеспечит регулярность прослушивания. Календарь может быть настроен индивидуально как родителем и учеником, так и учителем для целого класса.

Библиотека видеокастов – это более расширенный раздел, выстроенный по схожим категориям, приведенным выше, но включающий в себя видеоролики обучающего характера, а также документальные фильмы, посвященные медитации. Обучение складывается из базовых принципов проведения практики осознанности: необходимая поза (осанка), правильное дыхание и настрой ребенка, что будет отображено в видеокастах. Документальные фильмы основаны на истории людей, практиковавших медитацию, и их достижениях.

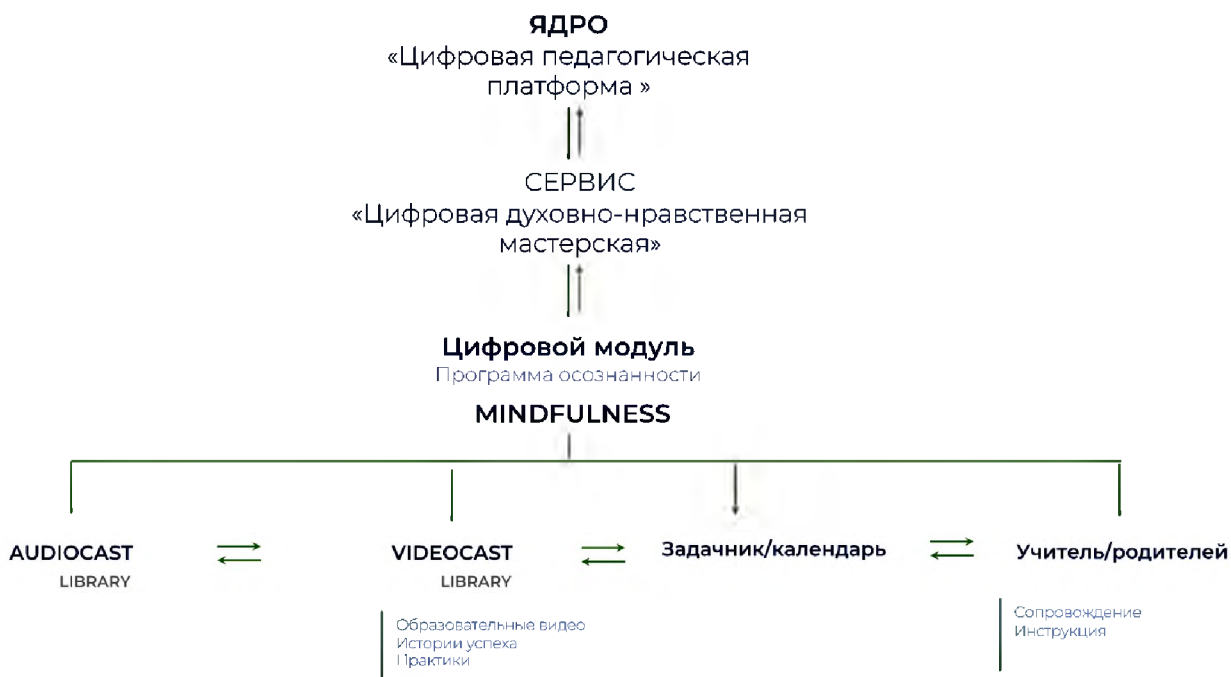


Рис. 1 Архитектура цифрового модуля «Программа осознанности (Mindfulness)»

На платформе также будет представлен задачник, который включает в себя совокупность шагов, необходимых для прохождения, чтобы практики последовательно открывались, и ребенок мог увидеть количество пройденных и не пройденных материалов. Инструкция к прохождению данных практик будет как в напечатанном виде, так и в формате видеокастов.

Список литературы

1. Набиева А.М. Распространённость неврологических расстройств среди школьников начальных классов // Молодежь, наука, медицина: тезисы докладов 67-й Всероссийской межвузовской студенческой научной конференции с международным участием, Тверь, 22–23 апреля 2021 года. Тверь: ГБОУ ВО Тверская государственная медицинская академия Министерства здравоохранения Российской Федерации, 2021. С. 166–167.
2. Семенова А.В. Медитация как метод психолого-педагогического самосовершенствования преподавателя высшей школы. // Norwegian Journal of development of the international science. 2016. № 1. С. 94–99.
3. Филатова А.Ф. Медитация и личностное развитие // Гуманитарные исследования. 2015. Т. 2, №6. С. 70–74.
4. Grief T., Kaufman D.A.S. Immediate effects of meditation in college students / T. Grief, // Journal of American college health. 2019. Vol. 69, № 1. P. 36–48.
5. Lemay V., Hoolahan J., Buchanan A. Impact of Yoga and meditation intervention on students' stress and anxiety levels // American journal of Pharmaceutical education. 2019. Vol. 83, № 5. P. 7001.
6. Meditation experience is associated with increased cortical thickness. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/eutils/elink.fcgi?dbfrom=pubmed&retmode=ref>

&cmd=prlinks&id=16272874

7. Wigelsworth M., Quinn A. Mindfulness in schools: an exploration of teachers' perceptions of mindfulness-based interventions. // An international Journal of Personal, Social and Emotional Development. 2020. Vol. 38, № 4. P. 1–18.

Об авторах:

НАБИЕВА Аделия Маратовна – студентка 5 курса педиатрического факультета ФГБОУ ВО «Тверской государственной медицинской академии» Минздрава России (170100, Тверь, ул. Советская 4), e-mail: adel0800@gmail.com

СИЛЬЧЕНКО Ален Павлович – кандидат педагогических наук, доцент кафедры математического и естественнонаучного образования, директор Центра научно-методического обеспечения цифрового школьного образования ФГБОУ ВО «Тверской государственной академии», заместитель директора по цифровому развитию образовательного процесса ИПОСТ ТвГУ (170100, Тверь, ул. Желябова, 33), e-mail: allentver@gmail.com

THERAPEUTIC EFFECT AND PRACTICE OF MEDITATION IN A DIGITAL EDUCATIONAL ENVIRONMENT FOR SCHOOLCHILDREN

A.M. Nabieva¹, A.P. Silchenko²

¹Tver State Medical University, Tver

²Tver State University, Tver

The methods of introducing the practice of meditation into the educational process are characterized. The article presents the results of a study to assess the impact of meditation practice on students aged 11–15 years. Suggestions are made and a model of the digital module «Mindfulness» is presented, which consists of libraries of audio-video-podcasts of guided meditation for students and parents, as well as its component «Pedagogical support for parents and teachers».

Keywords: *schoolchildren, meditation practice, therapeutic effect, academic performance, educational process, concentration.*

About the authors:

NABIEVA Adeliya Maratovna, 5th year student of the pediatric faculty of the Tver State Medical University (170100, Tver, Sovetskaya st., 4), email: adel0800@gmail.com

SILCHENKO Alen Pavlovich, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Mathematical and Natural Science Education, Director of the Center for Scientific and Methodological Support of Digital School Education of the Tver State University, Deputy Director for Digital Development of the Educational Process (170100, Tver, Zhelyabova St., 33), e-mail: allentver@gmail.com