http://www.kazpravda.kz/rubric/100-shagov/zdorove-kak-effektivnoe-sredstvo-ot-stressov/[](http://www.kazpravda.kz/)

Астана 0°

[РУС](http://www.kazpravda.kz/rubric/100-shagov/zdorove-kak-effektivnoe-sredstvo-ot-stressov/) [ENG](http://www.kazpravda.kz/en)

[мобильная версия](http://www.m.kazpravda.kz/) [архив номеров](http://www.kazpravda.kz/archives/) [МУЛЬТИМЕДИА](http://www.kazpravda.kz/multimedia/) [КУРС ВАЛЮТ](http://www.kazpravda.kz/fin)

[**КОНТАКТЫ**](http://www.kazpravda.kz/page/view/kontakti)

* [**ВЫБОРЫ-2016**](http://www.kazpravda.kz/rubric/vibori-2016)
* [**25 ЛЕТ НЕЗАВИСИМОСТИ РК**](http://www.kazpravda.kz/rubric/25-let-nezavisimosti-rk)
* [**ПОСЛАНИЕ ПРЕЗИДЕНТА**](http://www.kazpravda.kz/rubric/poslanie-prezidenta)
* [**100 ШАГОВ**](http://www.kazpravda.kz/rubric/100-shagov)
* [**ЭКСПО-2017**](http://www.kazpravda.kz/rubric/ekspo-2017)
* [**НОВАЯ ИНДУСТРИАЛИЗАЦИЯ**](http://www.kazpravda.kz/rubric/novaya-industrializatsiya)
* [**ЕАЭС**](http://www.kazpravda.kz/rubric/eaes)
* [**НҰРЛЫ ЖОЛ**](http://www.kazpravda.kz/rubric/nurli-zhol)
* [**ИНФОГРАФИКА**](http://www.kazpravda.kz/rubric/infografika)
* [**ЛЕГАЛИЗАЦИЯ**](http://www.kazpravda.kz/rubric/legalizatsiya)
* [**КАДРОВЫЕ НАЗНАЧЕНИЯ**](http://www.kazpravda.kz/rubric/kadrovie-naznacheniya)
* [**УНИВЕРСИАДА 2017**](http://www.kazpravda.kz/rubric/universiada-2017)
* [**ШАНЫРАК**](http://www.kazpravda.kz/rubric/shanirak)
* [**СТРАТЕГИЯ-2050**](http://www.kazpravda.kz/rubric/strategiya-2050)
* [**НАША ИСТОРИЯ**](http://www.kazpravda.kz/rubric/nasha-istoriya)
* [**ДЕНЬ ПЕРВОГО ПРЕЗИДЕНТА РК**](http://www.kazpravda.kz/rubric/den-pervogo-prezidenta-rk)
* [**ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ РК**](http://www.kazpravda.kz/rubric/den-nezavisimosti-rk)

Начало формы

Конец формы

[**ГЛАВНАЯ**](http://www.kazpravda.kz/)  [**100 ШАГОВ**](http://www.kazpravda.kz/rubric/100-shagov)

**Здоровье как эффективное средство от стрессов**

4 Февраля 2016

Я РЕКОМЕНДУЮ

ТВИТНУТЬ

МНЕ НРАВИТСЯ

**0**

КОММЕНТАРИЯ

**254**

ПРОСМОТРА

[15](https://share.yandex.net/go.xml?service=facebook&url=http%3A%2F%2Fwww.kazpravda.kz%2Frubric%2F100-shagov%2Fzdorove-kak-effektivnoe-sredstvo-ot-stressov%2F&title=%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%20%D0%BA%D0%B0%D0%BA%20%D1%8D%D1%84%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B5%20%D1%81%D1%80%D0%B5%D0%B4%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%20%D0%BE%D1%82%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%BE%D0%B2%20-%20%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D0%9A%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D1%85%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B0)



фото предоставил КазНУ

В числе «100 шагов», разработанных для эффективной реализации Пяти институциональных реформ, – забота о здоровье нации. Это главное условие достижения стратегических целей государства, основной двигатель роста производительности труда.

Психологические исследования, проводимые в КазНУ, показывают, да и сама педагогическая практика свидетельствует, что даже если обучающийся готов умственно, но не подготовлен психологически, то все его результаты могут свестись к нулю. Болгарский психолог Георгий Лозанов доказал, что когда обучающиеся чрезвычайно активно переживают и нервничают на экзаменах, то «дорога в память» для них закрывается. То есть неумение регулировать свои эмоции в стрессовых ситуациях не дает человеку возможности сконцентрироваться и выполнить качественно задание, показать умения и навыки. Такая психологическая неподготовленность молодого человека может негативно повлиять на его дальнейшую судьбу.  
  
В рамках научного проекта МОН РК в этой сфере, осуществляемого под руководством профессора Гульмиры Касен, ученые КазНУ разработали тренинг «Стратегии совладающего поведения человека в стрессовых ситуациях». Он подробно описан в моей книге «Жизнестойкость: технологии и практикум в работе с воспитанниками детского дома», изданной в январе 2016 года. С целью сохранения психического и физического здоровья молодежи каждый преподаватель нашего вуза активно включен в работу по сохранению здоровья нации. Для этого организовываются студенческие внеаудиторные мероприятия.   
  
  
  
Например, состоялся ряд воспитательных занятий в рамках школы куратора-эдвайзера при кафедре педагогики и образовательного менеджмента по укреплению психического здоровья и владению своим поведением в стрессовых ситуациях. Это важно не только для студентов, но и для воспитанников детских домов и детей из группы риска. Преподаватели на таких тренингах активно делятся своими практическими знания­ми и опытом, в том числе со студентами специальностей «педагогика и психология», «социальная педагогика и самопознание» в рамках дисциплин «Девиантология», «Технологии в работе с детьми девиантного поведения» и «Консультирование по социально-педагогической виктимологии».  
  
Тренинги проводятся в интер­активном режиме через такие инновационные формы, как «Тур по галерее», «Круг», «Инструментатор». Они описаны в моей книге «Инновационные формы учебно-воспитательного процесса в вузе», в том числе на примере психолого-педагогических методик, помогающих освоить современные стратегии устойчивого поведения в стрессовых случаях. Уверена, такие превентивные тренинги помогают молодому человеку уверенно противостоять стрессам, становиться жизнестойким и быть победителем в любой ситуации.

*Автор: Зухра САДВАКАСОВА, доцент кафедры педагогики и образовательного менеджмента КазНУ им. Аль-Фараби*

: ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ