Медитация обладает физиологическими и психологическими эффектами. К физиологическим эффектам можно отнести возможность регулировать частоту сердечных сокращений, ритм дыхания, уровень мышечного напряжения, кожно-гальваническую реакцию. Психологическими эффектами медитации являются снижение тревожности, уменьшение тяги к психостимуляторам (наркотикам, табаку, алкоголю), улучшение сна, повышение настроения, усиление самоконтроля. Таким образом, медитация оказывает благоприятное воздействие на организм человека, помогая снижать артериальное давление, уменьшает мышечное напряжение и болевые ощущения, укрепляет нервную систему и помогает эффективно бороться со стрессом.

Прогрессивная релаксация изначально была создана американским врачом Э.Джекобсоном. Техника включает в себя комплекс упражнений, направленных на расслабления основных мышц тела (конечностей, туловища, плеч, шеи, головы, лица). Расслабление достигается чередованием максимального напряжения и последующего расслабления соответствующих мышц.

Прогрессивная релаксация наиболее эффективна при лечении мигреней и головных болей, а также она помогает улучшить сон, уменьшить мышечные боли и спазмы. Кроме благоприятного воздействия на физиологическое состояние, регулярная практика прогрессивной релаксации оказывает положительное влияние и на психологические состояния, например, помогает снизить тревожность, корректирует Я-концепцию. Безусловное достоинство этого метода ПСР заключается том, что для его применения не требуется специальное оборудование.

Знание методов ПСР, их особенностей и областей применения помогает выбрать наиболее эффективное средство для борьбы со стрессом, а также минимизировать его негативные последствия.

1. Александров, А.А. Психотерапия [Текст]: учеб. пособие / А.А. Александров. - СПб.: Питер, 2004. – 240 с.
2. Гринберг, Дж. Управление стрессом. [Текст] / Дж. Гринберг; пер. с англ. Л. Гительман и М. Потаповой – 7-е изд. - СПб.: Питер, 2002. – 496 с.
3. Леонова, А.Б. Психопрофилактика стрессов [Текст] / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. – М.: Изд-во Моск.ун-та, 1993. – 123 с.
4. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции [Текст] / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. - 256 с.

Пчелинцева Д.Г.

Формирование нравственности у подростка к этнокультурному наследию в современных условиях на уроках иностранного языка

*Академия ФСИИ России
(Россия, Рязань)*

*doi 10.18411/spc-04-02-2019-19
idsp sciencepublic-04-02-2019-19*

Аннотация

В статье автор рассматривает пути формирования интереса у подростка к изучению этнокультурных ценностей на уроках иностранного языка. Через этнокультурное образование подросток погружается в культуру и традиции народа, овладевая этнокультурными ценностями. Уроки иностранного языка вносят существенный вклад в развитие диалога культур. Они помогают изучить культурную жизнь страны через призму мировой культуры. Использование интересных материалов

по этнокультуре на уроках иностранного языка способствует активизации познавательной деятельности учащихся и повышению качества образования.

Ключевые слова: подросток, этнокультурные ценности, иностранный язык, образование, нравственность.

Abstract

The author investigates ways of developing teenager's interest in studying ethno cultural values at foreign language lessons. Through ethno cultural education a teenager understands the culture and traditions of people, acquires ethnical cultural values. Foreign language lessons make a significant contribution to the development of the dialogue of cultures. They help us to study the country's cultural life through the prism of the world culture. Using interesting ethno cultural material at foreign language lessons helps to motivate students to study and learn more and improve the quality of education.

Key words: teenager, ethnical cultural values, foreign language, education, morality.

В современном мире процесс активной интеграции складывается в условиях глобализации, в которой многообразный мир способен существовать только в интегрированной целостности. Наше государство интенсивно включается в этот процесс и играет в нем одну из главных ролей. В связи с этим современная школа служит проводником не только отечественной культуры, но и культур зарубежных стран. Задача современного образования - подготовка всесторонне развитой личности, готовой к сотрудничеству и конструктивному общению в иноязычной среде [1.].

В настоящее время актуальным направлением является развитие нематериального культурного наследия в сфере образования. Интерес возник из-за отсутствия сформированных ценностных ориентиров национальной культуры и традиций. Сохранение нематериального культурного наследия приобретает социальное, экономическое, культурное, политическое значение. Ведь нематериальное культурное наследие – это то, что обеспечивает духовную, нравственную основу человеческого сообщества, является базовым фундаментом взаимоотношения наций и государств.

Иностранный язык – это предмет, в котором инструментом воспитания может являться система образов, воздействующая на ценностные ориентиры личности.

Одно из основных качеств успешного овладения иностранными языками в школе – это готовность признать своеобразие культуры, давшей отражение в языке, сохранив при этом основные черты и качества национального характера.

Именно иностранный язык является одним из основных предметов в школьной программе, с помощью которого формируется интерес у подростка к изучению этнокультурных ценностей.

Через этнокультурное образование подросток погружается в культуру и традиции народа, овладевая этнокультурными ценностями. Уроки иностранного языка вносят существенный вклад в развитие диалога культур. Они помогают изучить культурную жизнь страны через призму мировой культуры.

Современный урок иностранного языка нацелен на использование диалогической речи, которая содержит в себе примеры сопоставления, сравнения культур, традиций и обычаев народов. Сложившиеся веками устои, обряды и ритуалы несут в себе тот нравственный потенциал, который необходим современному подростку для развития его этнокультурной образованности.

Формирование значимости этнокультурного наследия способствует развитию национального самосознания подростка, воспитывает у него такие качества, как патриотизм, стремление к взаимопониманию, любовь к людям разных национальностей и народов. Для того чтобы лучше понять особенности англоговорящего народа, следует изучать на уроках пословицы, поговорки и скороговорки.

У каждого народа свои пословицы, в которых содержится уникальный данного народа жизненный опыт, отношение к окружающему бытию. Мудрость пословиц помогает подростку оценить свои поступки и деяния других людей.

Целью таких уроков становится не только расширение лингвистического кругозора, но и воспитание нравственных ценностей подростка при изучении иностранного языка.

Нравственное воспитание является основной целью всякого общества. Сегодня проблемы нравственного воспитания актуальны как никогда. Ведь упущения и недостатки в этом приносят обществу невосполнимый вред. Нравственность помогает обеспечивать социальную устойчивость в отношениях человека с другими людьми и помогает ему налаживать связь с обществом.

Не менее важную роль в формировании нравственности у подростков к этнокультурному наследию является использование на уроках иностранного языка песенок, потешек, «перевертышей» и других жанров народного творчества.

Данный материал представляется подростку сокровищницей гуманистических ценностей, помогая ему приобщиться к освоению нравственного опыта предыдущего поколения.

Идеальным способом фиксации и передачи национально-культурной информации является басня. Ей принадлежит особая роль в изложении и хранении культурных представлений о нормах поведения, жизненных устоях и культурных стереотипах народов. В баснях множественный смысл передается посредством аллегории, которая порождает многозначность. На уроке иностранного языка басни могут быть применены к подходящему моменту, что является актуальным для любой разыгрываемой ситуации, и главное в этом – учесть тему.

Использование интересных материалов по этнокультуре на уроках иностранного языка способствует активизации познавательной деятельности учащихся и повышению качества образования. Улучшается также и результативность в обучении и воспитании подростка, что является важным для развития этих ценностей, от которых зависит, как будет сформирована личность подростка. Если он интересуется и любит свою культуру, то будет уважителен и к культурам других народов.

Таким образом, очевидной становится необходимость формирования у подростков этнокультуры на уроках иностранного языка с целью не только увеличения интереса к уроку, но и с целью нравственного и интеллектуального развития подростка.

1. Пчелинцева, Д. Г. Важность формирования коммуникативной компетенции у подростков в процессе изучения иностранного языка[Текст]/ Д. Г. Пчелинцева// New World. New Language. New Thinking.: сб. статей/ отв. ред. Коптелова И.Е.. – Москва : Дипломатическая академия МИД России, 2018. – С. 79-82.

Садриддинов С.Р.

Концепт психологическая защита: теоретико-практический аспект

имени Низами ТГПУ

doi 10.18411/spc-04-02-2019-20

ids sciencepublic-04-02-2019-20

Психологическая защита используется не только в экзотических случаях, а является нормальным постоянно применяемым психологическим механизмом, обеспечивающим сопротивление организмом болезни, и предотвращающим дезорганизацию психической деятельности и поведения. В психологической науке недостаточно разработаны проблемы психологической защиты. По этому поводу Е.С. Романова пишет, что в работах 50-х-70-х годов XX столетия термин «защита»