

Сакаева Анастасия Владимировна

канд. пед. наук, преподаватель

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ»

г. Москва

НЕЙРОКОУЧИНГ КАК НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В МЕТОДИКЕ ПРЕПОДАВАНИЯ

Аннотация: в данной статье рассматривается новое направление нейрокоучинга в образовании как эффективный способ улучшения методики преподавания. Большое значение имеет проблема перегрузки мозга нескончаемым потоком информации, которая наблюдается как у школьников и студентов, так и у учителей в школах и преподавателей высших учебных заведений. Такая среда не способствует накоплению знаний, а наоборот, ведет к рассеиванию внимания, снижению концентрации, искажению информации и, как побочный эффект, – к информационной перегрузке сознания. В связи с этим растет также уровень стресса. Предлагаемый в статье метод помогает снизить уровень стресса в школе и в высших учебных заведениях. Снижение уровня стресса в целом способствует улучшению объема восприятия информации и, как следствие, большей эффективности в образовательном процессе. Также помогает обеспечить психологическое здоровье всех участников образовательного процесса, что в итоге приведет к более здоровой нации.

Ключевые слова: коучинг, нейрокоучинг, эффективность личности, методика преподавания, педагогика, стресс, психологическое здоровье.

Стремительное развитие современного мира приводит в большой выработке информационного потока, который требует внушительной скорости обработки. Объем информации, согласно подсчетам Ф. Данна, увеличилось за последние 30 лет также как в предыдущие 5000 лет; каждые 5 лет объем информации становится в два раза больше. Сейчас существует большое разнообразие источников получения информации. Что обуславливается научным прогрессом, виртуализацией и автоматизацией многих процессов. Интернет является, пожалуй, одним

из важнейших ресурсом в современном мире. Одной из актуальных проблем, в настоящее время является стремительная скорость развития технологий, которая не дает возможность сконцентрироваться, не дает прочесть сложные книги и большие объемы. Многие учителя школ и преподаватели университетов все чаще отмечают, что привычка школьников и студентов постоянно сидеть в интернете препятствует пониманию ими серьезных текстов [1, с. 53]. В связи с этим большое значение приобретает проблема перегрузки мозга нескончаемым потоком информации. И в этих условиях все чаще приходится сталкиваться с тем, что такая среда не способствует накоплению знаний, а наоборот ведет к рассеиванию, ее искажению, и как побочный эффект — информационной перегрузке сознания. Нельзя так же отрицать, что важнейшими средствами развития личности, является получение и обработка информации. Однако сбой в психических механизмах восприятия информации может спровоцировать срыв адаптационных механизмов личности. Такой срыв принято называть информационным стрессом. В ходе стресса возникает информационная перегрузка [2, с. 112].

Это относится не только к школьникам и студентам, но и к учителям и преподавателям. Все чаще мы сталкиваемся с тем, что называется «информационным перенасыщением» как у учителей, так и у школьников и студентов.

Такое перенасыщение приводит к повышенному уровню стресса у всех участников образовательного процесса. Вследствие чего огромную важность приобретают вопросы психологического здоровья как у школьников и студентов, так и у учителей школ и преподавателей университетов. Согласно проведенным международным исследованиям, число психических расстройств у школьников в школах России выросло на 20% за последние 5 лет. Хочется отметить, что российские школьники заняли первое место в мире по уровню стресса, испытываемого во время обучения. Для 79% учеников школьные занятия напрямую связаны с нервным напряжением. С напряжением не справляются не только школьники, но и учителя. 84% педагогов не справляются со стрессом.

Профессиональное здоровье педагога — основа эффективной работы современной школы и ее стратегическая проблема, значимость и неослабевающую актуальность которой отмечают многие исследователи [4, с. 15].

Ведущими факторами риска, которые влияют на здоровье педагогов, называют: высокое психоэмоциональное напряжение; необходимость переключать внимание на самые разнообразные виды деятельности; повышенные требования к вниманию, памяти; постоянную нагрузку на речевой аппарат; гиподинамию; ортостатические нагрузки; неудовлетворенность своей трудовой деятельностью; продолжительное пребывание в аудитории; низкий уровень психологической культуры; недостаточное развитие коммуникативных способностей и навыков самоорганизации у некоторых педагогов; индивидуальные психофизиологические свойства (например, слабую нервную систему); слабую профессиональную подготовленность. Работа в режиме непрестанной ответственности за учащихся, неограниченной продолжительности рабочего времени, высокой плотности межличностных контактов, постоянного возникновения непредсказуемых ситуаций с детьми отрицательно сказывается на здоровье учителя, приводя к появлению ряда профессиональных заболеваний [3, с. 42].

Наряду с современным миром, но дети, школьники и студенты, и преподаватели. Существующие методики преподавания постепенно утрачивают свою эффективность. Для получения той же эффективности обучения приходится прикладывать много сил и энергии, чтобы необходимый объем знаний смог поместиться в мозг обещающегося. Это обусловлено особенностями современных обучающихся:

- 1) краткая и наглядная информация воспринимается и обрабатывается лучше и быстрее, нет устойчивых предпочтений, быстрое переключение внимания;
 - 2) онлайн ведущее измерение реальности;
- 3) главное ожидание комфорт и спокойствие, минимальный горизонт планирования.

Исходя из этого учителя и преподаватели в университетах сталкиваются со следующими проблемами:

- 1) у школьников и студентов наблюдается отсутствие желания, мотивации и времени учиться;
 - 2) наблюдаются проблемы с запоминанием информации;
- 3) кажется, что потенциал учеников выше, но раскрыть его до конца не получается.

Высокая трудоемкость не дает возможности учителю и преподавателю работать эффективно и продуктивно, что приводит к профессиональному выгоранию, когда нет сил и энергии и мотивации работать.

Необходимостью снизить уровень стресса обусловлена новая методика, в основе которой лежит такой инструмент как нейрокоучинг в образовании. При снижении уровня стресса в целом, улучшается объем восприятия информации.

Нейрокоучинг — мощнейший инструмент в области раскрытия человеческого потенциала, профессионального роста, развития и учебы. Этот подход даёт возможность раскрыть в полной мере возможности талантов, способностей. Новизна предлагаемого подхода состоит в том, что благодаря нейрокоучингу любой образовательный процесс, процесс обучения или освоения информации и какойлибо образовательный процесс становится в разы эффективнее. Нейрокоучинг — это современный способ обучения, функционирующий на стыке классической педагогики, знаний о мозге и коучинга. Динамика производительности и уверенность в себе повышаются, а тревожность, стресс и страх идут на спад и исчезают.

Основные упражнения и техники нейрокоучинга основаны на знаниях о том:

- как действует алгоритм достижения цели с точки зрения нейрофизиологии;
- какой путь проходит мысль от появления идеи до воплощения ее в реальность:
 - как формируется и реализуется план достижения цели;
 - как возникает и поддерживается мотивация;
- 4 https://phsreda.com

- как осуществляется оценка результатов деятельности;
- как нейронные сети фиксируют новый опыт.

И пора искать новые методы обучения, которые помогут снизить уровень стресса. Нет сил, энергии. При снижении уровня стресса в целом, улучшается объем восприятия информации.

Необходимостью снизить уровень стресса обусловлена новая методика, в основе которой лежит такой инструмент как нейрокоучинг в образовании. Вче чаще звучит необходимость применения нейрокоучинга в образовании. Нейрокоучинг — это современный способ обучения, функционирующий на стыке классической педагогики, знаний о мозге и коучинга. это эффективный инструмент обучения любому иностранному языку, который позволяет сократить время изучения, сделать процесс лёгким и комфортным, использовать все возможности мозга.

Предлагаемый метод помогает снизить уровень стресса как у обучающихся, так и у учителей и преподавателей, повысить концентрацию внимания,

Такой подход универсальный может быть рекомендован к применению как по отношению учителям, так и школьникам и их родителям и может найти применение в школах и высших учебных заведениях.

Список литературы

- 1. Багнетова Е.А. Образ жизни и профессиональные факторы риска здоровью педагога: монография / Е.А. Багнетова. Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2017. 100 с.
- 2. Бодров В.А. Информационный стресс: учебное пособие для вузов / В.А. Бодров. М.: Пер Сэ, 2000. 352 с.
- 3. Кар Н. Пустышка. Что интернет делает с нашими мозгами / Н. Кар; пер. с англ. П. Миронов. М.: BestBusinessBook, 2012. 254 с.
- 4. Константиновский Д.Л. Профессиональное самочувствие учителей: от энтузиазма до выгорания / Д.Л. Константиновский, М.А. Пинская, Р.С. Звягинцев // Социологические исследования. 2019. №5. С. 14–25.