

Педагогическое исследование на тему «Сидение в молчании на уроках английского языка на основе общечеловеческих ценностей как метод, способствующий общему развитию учащихся 6-7 классов ОАНО «Сафинат»

**Ю.П. Семендуева, учитель высшей категории
(г. Махачкала, Республика Дагестан, Россия)**

Уроки самопознания – уроки Доброты, и это действительно так. На уроках самопознания выявляются все самые прекрасные качества и общечеловеческие ценности ребёнка с помощью 5-ти основных методов обучения. Одним из таких методов является сидение в молчании или позитивный настрой. В 2015-2016 годах автор проводила исследование «Сидение в молчании на уроках английского языка на основе общечеловеческих ценностей как метод, способствующий общему развитию учащихся 6-7 классов ОАНО «Сафинат» (г. Махачкала, Республика Дагестан, Россия). В 2016 году это исследование было удостоено Диплома I степени в номинации «Лучшее педагогическое исследование» Всероссийского конкурса «За нравственный подвиг учителя» на региональном уровне.

Тема исследования была выбрана неслучайно. На протяжении 13-ти лет своей педагогической деятельности в ОАНО «Сафинат» автор практикует метод сидения в молчании со своими учащимися, начиная с 1-го класса, как только они начинают изучать английский язык. Автор хотела поделиться результатами своей работы с российскими учителями, так как в советской и российской педагогике нет аналогов этому методу в том виде, в котором его использует автор на своих уроках.

Актуальность метода сидения в молчании также состоит в том, что он учит практике такой общечеловеческой ценности, как мир (внутренний покой), которого так не хватает в современном мире. Очень важно, чтобы подрастающее поколение, будущие граждане страны, могли справляться со своими отрицательными эмоциями, преобразовывать их в положительные, могли контролировать себя, проявляя терпимость и настойчивость в достижении своих целей, способствующих процветанию общества.

Таким образом, с помощью данного исследования автор постаралась доказать действенность метода сидения в молчании, ответив на вопрос исследования: «Как отличается общее развитие учащихся, практикующих сидение в молчании, от общего развития учащихся, не практикующих данный метод?». Автор хотела доказать, что уровень общего развития первых выше общего развития вторых.

Была также выдвинута следующая гипотеза: «Метод сидения в молчании на уроках английского языка способствует развитию учащихся, как в плане их *познавательных процессов*, так и в плане их *личностных качеств*».

Для ответа на вопрос исследования и подтверждения гипотезы были использованы следующие методы исследования:

А. Количественные методы исследования:

1. Проведение тестов с учащимися 6-7 классов ОАНО «Сафинат». Тесты/ опросники были предложены двум группам учащихся: а) экспериментальным группам (в которых практикуется сидение в молчании на каждом уроке английского языка); б) контрольным группам (в которых не практикуется сидение в молчании на уроках

английского языка). Тесты отражали аспекты развития учащихся (воля, самоконтроль, различные виды памяти, внимание, творческий потенциал);

2. Исследовательские наблюдения на основе полученных данных;

3. Изучение и анализ документации, а также

Предварительный теоретический анализ научных источников по проблеме исследования и их синтез.

Б. Качественные методы исследования (личные интервью, сравнение, наблюдение):

1. Наблюдения за учащимися 6-7 классов ОАНО «Сафинат» во время проведения сидения в молчании/ визуализации Вселенского Света на уроках английского языка (экспериментальные группы).

2. Проведение индивидуальных бесед с отдельными учащимися 6-7 классов ОАНО «Сафинат» на основе наблюдений (экспериментальные группы).

Как известно, в настоящее время всё человечество переживает кризис. Этот кризис наблюдается и в сфере образования, так как современный учитель вынужден конкурировать со СМИ и научно-техническим прогрессом, которые оказывают далеко не благоприятное воздействие на подрастающее поколение. Поэтому особо актуальным является вопрос о духовно-нравственном развитии и воспитании учащихся.

Очень важно интегрировать духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся в урочную, внеурочную, внешкольную и общественно полезную деятельность. Интегративность программ духовно-нравственного воспитания как нельзя лучше достигается при холистическом (целостном) подходе в образовании. Слово «холистический» образовано от греческого «holon» и означает «Вселенная как целое», то, что не делится на части. Целостное (холистическое) образование пытается построить обучение в соответствии с законами природы, где все взаимосвязано и изменчиво. Таким образом, от развития всех уровней личности ребёнка зависит развитие общества в целом, так как именно подрастающее поколение определяет уровень развития общества.

У истоков целостного, интегрального образования в нашей стране (1911 – 1917 гг.) стояли П.П. Блонский и М.М. Рубинштейн, которые в то время выработали интегральную концепцию, близкую по своей сути к модели школы «самореализации личности».

Квинтэссенция подходов М.М. Рубинштейна состояла в провозглашении идеала многогранной, всесторонне развитой, цельной личности — «истинной сущностью образования». По его убеждению «образование должно быть образованием человека и ничем иным быть не должно, оно должно иметь в виду культуру всей личности — нравственное облагораживание, подготовку человека, служение идеалу».

Канадский педагог Джон Миллер рассматривает цели образования с позиций холистического подхода в образовании. Холистическая парадигма характеризуется такими понятиями, как гуманистичность, экологичность, интегральность, сотрудничество и др. В основе холистического подхода положен философский принцип о всеобщей связи явлений. В образовании холистическая парадигма ведет к нескольким базовым положениям:

1. Холистическое образование связано с обучением всей личности (эмоциональное, эстетическое, творческое, физическое и т.д.).

2. Холистическое образование поддерживает сотрудничество, взаимоуважение всех участников образовательного процесса.

3. Холистическое образование основано на опыте, а не "великих книгах" или "базовых умениях" (опыт широк, открыт и неограничен, как сама жизнь).

4. Холистическая цель – обеспечение более полного развития возможностей человека во всех сферах его жизни.

Холистического обучение – это попытка гармонизировать развитие ребенка на основе учета функциональной асимметрии полушарий мозга путем объединения различных способов обучения.

Психологическое обоснование и основные идеи холистического обучения разработал Джек Хазард. Холистическое обучение – это гармоническая система, обращенная к ученику в целом; используемые при этом способы обучения основаны на гармоничном сочетании работы обоих полушарий головного мозга – левого (доминирует рациональность, функциональное мышление, аналитические подходы) и правого (доминируют эмоциональные подходы, образное, целостное видение).

К представителям холистического образования можно также отнести таких современных педагогов, как Ш.А. Амонашвили, М.П. Щетинин, В.Ф. Шаталов. Ведущим практиком в сфере интегрального образования является проф. Шон Эбьёрн-Харгенс из Калифорнии. Он опубликовал результаты интегральных исследований по темам устойчивого развития, экологии, интересубъективности, науки и религии, исследованию сознания и игре.

В качестве примера холистического, интегрального образования можно привести программу «Самопознание», автором которой является Первая Леди Казахстана, Сара Алпысовна Назарбаева.

В программе «Самопознание» выделяются 5 основных общечеловеческих ценностей (ОЧЦ) для лучшего интеллектуального понимания:

Любовь в мыслях и словах – это истина, Любовь в действиях – это праведное поведение, Любовь в чувствах – это мир (внутренний покой), Любовь в понимании – это ненасилие.

Итак, основой всех ОЧЦ является Любовь. Её нельзя рассматривать как отдельную ценность, потому что, на самом деле, есть только Любовь.

Для того чтобы человек учился проявлять ОЧЦ, существуют практические аспекты всех ОЧЦ, которые помогают нам жить в соответствии с ценностями в нашей повседневной жизни.

Приведём примеры знакомых каждому человеку проявлений пяти универсальных общечеловеческих ценностей в характере человека:

Истина	Праведность	Мир	Любовь	Ненасилие
Любознательность	Чистота	Спокойствие	Забота	Ответственность перед обществом
Различение	Смелость	Концентрация	Преданность	Сострадание
Интуиция	Решительность	Выносливость	Сопереживание	Внимание к окружающим
Поиск знаний	Обязательность	Чистота	Воздержанность	Непричинение вреда
Самовопрошание	Честность	Самодисциплина	Дружелюбие	Готовность помочь
Правдивость	Служение	Самоуважение	Бескорыстие	Справедливость

Интегральное образование основано на понимании человека как интегрального

(целостного) существа, объединяющего в себе пять аспектов личности:

1. Физический уровень (питание)
2. Уровень жизненных функций (включая инстинкты и чувства)
3. Уровень ума (мыслительные процессы)
4. Уровень различения (разум)
5. Уровень совести (высшее счастье)

Гармоничное развитие всех пяти аспектов является сутью интегрального образования.

В процессе **интегрального обучения** широко используется метод сидения в молчании – одна из **5-ти основных техник обучения**, а именно:

1. Сидение в молчании или медитация/ визуализация Вселенского Света (уровень совести);
2. Обсуждение цитат/ изречений (уровень разума);
3. Рассказывание историй (уровень ума);
4. Групповое пение (уровень чувств и эмоций);
5. Групповая деятельность (физический уровень).

Вместе с другими педагогическими приёмами, эти 5 методов обеспечивают полноту и целостность учебного процесса и охватывают тело, ум и дух.

Сидение в молчании или медитация позволяют учащимся погрузиться вглубь своего существа, в тот источник, который принято называть совестью. Этот глубинный уровень, на самом деле, способен поднять учащихся до высот Духа, позволяя переживать истинное счастье слияния с Высшим Сознанием.

Итак, мы видим, что сидение в молчании или медитация на свет является некой высшей точкой в развитии личности ребёнка. С другой стороны, этот метод является основой, без которой невозможно развитие всех остальных сфер личности ребёнка.

Почему был выбран именно этот метод?

В концепции «Самопознание» об этом говорится следующее:

«Практика медитации включает в себя развитие правдивости, праведности, умиротворённости и любви».

«Однонаправленное сосредоточение увеличивает силу воли, раскрывает способности и приносит успех во всех начинаниях».

«Молчание начинается в самом человеке. Он должен меньше говорить, размышлять о благом и возвышенном и освободить ум от импульсивности, предубеждённости и пристрастий».

«Медитация даёт человеку целеустремлённость, мужество и мудрость».

«Только посредством медитации вы можете развить верное видение, верное слышание, благие мысли и дела»

Были проведены различные исследования, изучавшие влияние медитации на поведение (Т. Fehr, U. Nerstheimer, S. Torber, 1972 и др., всего – 508 исследований).

Наблюдалось уменьшение эмоциональности, стрессов, желания превосходства над окружающими, беспокойства, агрессии и страха, и наоборот, повышалась эффективность работы, уверенность в себе, способность ладить с окружающими. Подобные исследования проводились также в плане улучшения здоровья и памяти.

Научные исследования (Джон Кабат-Зинн (США), Ричард Дэвидсон (США)) доказывают тот факт, что во время сидения в молчании или медитации практикующие данный метод способны выйти на уровень совести, который представляет собой очень высокий уровень сознания, приближенный к Абсолюту.

Хотелось бы также остановиться на вопросе о здоровье наших детей и о роли учителя в поддержании здоровья учащихся.

По словам В.А.Сухомлинского (1918-1970), «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их **духовная жизнь**, мировоззрение, **умственное развитие**, прочность знаний, вера в свои силы...».

Что же такое здоровье ребёнка?

Здоровье ребенка – это, прежде всего, оптимальный уровень достигнутого развития - сомато-физического, **психического и личностного**, его соответствие хронологическому возрасту, так как замедление или ускорение развития требуют повышенного внимания специалиста - например, детского психолога или медицинского специалиста – педиатра, психоневролога, психиатра. (Т.Б.Дмитриева)

В настоящее время в Российском образовании очень распространена концепция здоровьесбережения (В.Ф. Базарный, В.П. Беспалько, М.Я. Виленский, О.С. Леднев, Н.К. Смирнов и многие другие отечественные и зарубежные ученые) и это неслучайно. Приведём официальные факты.

«Исследование физического развития детей, проведенное российскими медиками, выявило печальную тенденцию: количество детей, развивающихся гармонично и в соответствии со своим календарным возрастом, неуклонно снижается.

Среди современных детей в возрасте 7 лет «школьно незрелые» составляют более 40% (это в 2 раза больше, чем в 80-е гг). У значительной части детей младшего школьного возраста отмечается замедление темпов нервно-психического развития: наглядно-образного мышления, произвольного внимания, ассоциативной памяти. Это крайне негативно отражается на показателях готовности ребенка к школьному обучению».

«86% детей в России имеют отклонения в состоянии здоровья.

По данным Минздрава и Госкомэпиднадзора, в России лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% - хронические заболевания».

Методология здоровьесберегающей концепции основывается на философских положениях «о **единстве телесного, интеллектуального и духовного** в структуре личности» (Н.К. Смирнов). Здесь мы можем проследить прямую связь с философией программы «Самопознание», которая рассматривает человеческую личность как совокупность тела, ума и души, а также с педагогикой «Самопознания», методы которой направлены на развитие характера ребёнка, проявляющегося в единстве мысли, слова и дела, основанном на Любви.

Известно, что понятие «здоровье» определяется ЮНЕСКО как отсутствие патологических отклонений в организме и состояние полного комфорта: физического, психического и социального. Есть также другое определение здоровья, как совокупности физических и духовных способностей (жизнеспособность), которыми располагает организм, личность. В отношении здоровьесберегающей технологии в системе образования данное определение можно представить следующим образом: «здоровье – это такое психофизическое и **духовное** состояние учащихся, которое обеспечивает им достаточно высокий уровень

интеллектуальной и физической работоспособности, а также адаптированности к постоянно изменяющейся учебной, социальной и природной среде».

При организации и проведении урока с позиций здоровьесбережения педагогу необходимо учитывать, в частности, следующие аспекты:

- методы, направленные на **самопознание и развитие** (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки);
- физкультминутки и **другие оздоровительные моменты** на уроке – их место, содержание и продолжительность;
- **психологический климат** на уроке;

Для обеспечения эффективности урока с учетом здоровьесберегающих технологий, учителю следует создать **положительный эмоциональный настрой** и рабочую обстановку в классе, **мобилизовать учащихся** на учебное занятие.

Думается, что всем этим требованиям соответствует рассматриваемый нами метод сидения в молчании.

Из всего вышесказанного мы можем сделать вывод о том, что регулярное сидение в молчании способствует:

- Улучшению самоконтроля
- Улучшению здоровья
- Устойчивости ума
- Улучшению памяти
- Хорошей концентрации,

а также:

- Помогает найти истину внутри себя
- Пробуждает интуицию
- Помогает ощутить любовь ко всему мирозданию
- Даёт возможность расширить нашу любовь и достичь внутреннего покоя.

Все эти прекрасные качества и способности, которые можно развить при помощи сидения в молчании относятся к ОЧЦ мир (внутренний покой).

Автором были найдены сходства метода сидения в молчании с такими явлениями, как

- ✓ 5-тилетнее молчание (школа Пифагора, VI в. до н.э.)
- ✓ Приём «молчание в группе» в психологии
- ✓ Визуализация Храма Тишины (Пьеро Феруччи, психосинтез)
- ✓ Развитие речи в молчании, уроки молчания (Мария Монтессори)
- ✓ Уроки молчания Ш.А. Амонашвили
- ✓ Методы “Silent way” («Метод молчания») Калеба Гатеньо и "Total-physical response" (метод физического реагирования) в обучении иностранным языкам

Психологи говорят о том, что всем нам нужна тишина, так как мы буквально истощены от шумового и информационного изобилия. Это приводит ко многим психологическим и физическим проблемам. Психологи советуют посвящать 15 минут в день полной бездеятельности, тишине, ничегонеделанию. Полезно выбрать только одну мысль «Я в тишине» и всегда к ней возвращаться. А другие мысли не замечать, **пусть они приходят и уходят, цепляться за них не стоит.**

Психологи заметили, что через 22 дня регулярных тренировок, эта новая привычка закрепится и станет огромным ресурсом для человека.

Когда в жизни человека частым гостем является тишина, психолог бы определил, что тогда в душе и **в сердце поселяется спокойствие и умиротворение** (Богерчук Н.Ю.)

«Тишина – это необходимая человеку пауза, позволяющая **обратить наши чувства не вовне, а внутрь себя**».

«Нужно лишь осознать потребность в тишине и покое как потребность в духовной жизни. И дать себе труд иногда удаляться от шумного комфорта цивилизации, чтобы **обратить взгляд внутрь своей души**».

Учёные из Мюнхена (Германия) обнаружили, что умный ребёнок растёт в тишине. Они провели исследования с несколькими десятками детей, проживающими либо рядом со старым городским аэропортом (закрытым два года назад), либо рядом с новым (ставшим одним из важнейших международных аэропортов Европы).

«Они выявили четкую связь между динамикой их интеллектуальных способностей и динамикой уровня шума. Так, закрытие старого аэропорта, то есть снижение шумового фона, привело к выраженному улучшению способностей проживающих рядом с ним детей к чтению, письму и обучению. Рядом с новым аэропортом наблюдалась противоположная тенденция – после его открытия у учителей окрестных школ прибавилось проблем».

Арлин Бронзафт и ее коллеги, занимаются проблемой воздействия шума на детей уже более 30-ти лет. Еще в начале 1970-х они обнаружили, что постоянный шум от железнодорожных составов замедляет психологическое развитие детей, а в 1998г. они опубликовали статью, в которой доказывали, что постоянные шумовые воздействия вызывают не только психологические, но и физические изменения, в частности повышение артериального давления и увеличение активности вегетативной нервной системы.

Процесс сидения в молчании оказывает позитивное воздействие на все уровни личности ребёнка:

1. Физический уровень: учащиеся привыкают следить за своей осанкой, их жизненная энергия равномерно распределяется по позвоночнику, что способствует устранению болезней.

2. Ментальный уровень: учащиеся успокаивают свой ум, сосредотачиваются на том, что будет происходить на уроке. Это улучшает их память, концентрацию, внимание.

3. Духовный уровень: учащиеся погружаются в своё духовное сердце, а значит превосходят уровень эмоций, чувств и ума. Они поднимаются к духовному разуму (интеллекту), в сферу своей совести, с уровня которой так легко общаться с Высшим Сознанием, то есть со своей истинной природой.

А теперь проследим связь данного метода с развивающими целями на уроках английского языка.

Цель – это идеально представленный результат деятельности. То есть то, что хочет получить учитель в результате своих усилий.

Цель обучения – заранее планируемый результат деятельности по овладению языком, достигаемый с помощью различных приемов, методов и средств обучения. (Щукин 2004:106)

На современном этапе цели обучения иностранным языкам рассматриваются в комплексе, в зависимости от «социального заказа». Современному российскому обществу нужны граждане, уверенные в себе, легко ориентирующиеся в постоянно меняющемся мире, способные к диалогу, к общению с представителями других наций и культур, относящиеся с уважением к обычаям и традициям других народов.

Проанализировав комплекс целей обучения иностранным языкам в отечественной методике, мы выделили следующие развивающие цели, которые необходимо достигать, в частности, на уроках английского языка:

1. Развитие психических функций учащихся – **внимание, память, логическое мышление** (Е.И. Пассов).
2. Развитие интеллектуальных и **творческих способностей** учащихся в процессе изучения языков и культур (В.В. Сафонова, Е.Н. Соловова, И.Л. Бим, М.З. Биболетова, Л.Г. Кузьмина).
3. Развивающая цель проявляется в деятельности преподавателя, направленной на развитие языковых способностей учащихся, культуры речевого поведения, общеучебных умений, интереса к изучению языка, свойств личности (**положительные эмоции, волевые качества, память и др.**) (А.Н. Щукин)
4. Развивающая цель – направленное умственное и **духовное развитие** человека; развивает только такое обучение, которое уделяет значительное место самостоятельной работе учащихся, использует **особые подходы к обучению**, которые не только учитывают содержание знаний, но и поисковую деятельность учащихся, которое формирует у учащихся способы приобретения знаний и умений (А.В. Петровский).

Цель обучения рассматривается не только в плане приобретения знаний, а в плане обогащения, «перестраивания» личности ребенка. По мнению Эльконина Д.Б., «результатом учебной деятельности, в ходе которой происходит усвоение научных понятий, является прежде всего изменение самого ученика, его **развитие**».

По мнению Немова Р.С., «основная цель обучения – это развитие ученика». Характеризуя процесс обучения, Немов Р.С. также говорит о развитости структуры обучения, как о «наличии в арсенале преподавателя **разнообразных действий**, с помощью которых он может осуществлять свои функции, передавая учащимся ЗУН, **развивая их умственно и нравственно**».

Именно таким «особым подходом к обучению» является метод сидения в молчании, который способствует целостному развитию ребёнка.

Подростковый период 10-13 лет - это период перехода от детства к самостоятельной и ответственной взрослой жизни, что-то среднее между детством и взрослостью.

В начале подросткового возраста появляется желание быть похожим на старших, что в психологии называется чувством взрослости. Происходит более активное развитие рефлексии (самопознания). Происходят следующие физиологические изменения:

- ✓ Сокращается период активности доминирующего центра коры головного мозга. В результате этого внимание становится непродолжительным и неустойчивым.

- ✓ Подкорковые процессы выходят из-под контроля коры головного мозга, в связи с этим подростки не способны контролировать проявления как положительных, так и отрицательных эмоций. В этот период целесообразно ознакомить детей с приёмами саморегуляции и отработать с ними эти приёмы.

Таковыми приёмами как раз и является метод сидения в молчании/ визуализация Вселенского Света.

Количественные методы исследования

В начале 2015-16 учебного года автор предложила опросник по методу сидения в молчании экспериментальным группам учащихся 6-7 классов: 6 класс (возраст 10-11 лет) – 7 учащихся, 7а,б класс (возраст – 11-13 лет) – 11 учащихся. Целью данного опроса было определить отношение учащихся к методу сидения в молчании на уроках английского языка, а также узнать о пользе, которую приносит данный метод этим учащимся. Этот опрос был анонимным, чтобы исключить возможность некоторых учащихся казаться лучше и отвечать так, как правильно, а не так, как они действительно думают.

Учащиеся правильно понимают цель метода сидения в молчании, который, во-первых, позволяет им расслабиться, успокоиться перед началом урока, во-вторых, настроиться на урок для достижения образовательных целей (очищение ума), в-третьих, подняться на более высокий уровень очищения духовного разума и получить опыт Высшего Сознания (развивающие и воспитательные цели). Они понимают, что метод сидения в молчании способствует достижению гармонии головы, сердца и рук, и выявлению ОЧЦ, заложенных в сердце каждого.

Автором были проведёны пять тестов на выявление степени общего развития учащихся 6-7-х классов по разным аспектам.

Чтобы получить общую картину проведённых экспериментов, была составлена следующая информационная таблица:

Результаты исследования уровня развития уч-ся 6-7 классов ОАНО «Сафинат»								
№	Название теста	6 класс		Разни ца в проц.	7а,б класс		Разни ца в проц.	Выводы для экспериментальных групп
		Экспе рим. Гр.	Контр . гр.		Экспе рим. Гр.	Контр . гр.		
1.	Избирательность внимания (хороший уровень)	74,1%	57,1%	14,3%	81,8%	54,5%	27,3%	Концентрация внимания и помехоустойчивость требуют дальнейшего развития
2.	Воля	Сред. Уровень		42,8%	Сред. Уровень		18,1%	Необходимо дальнейшее воспитание воли
		71,4%	28,6%		54,5%	36,4%		
		Высокий уров.		-	Высокий уров.		18,1%	
		28,6%	28,6%		45,4%	23,3%		
3.	Коммуникатив- ный контроль	Сред. Уровень		-	Сред. Уровень		18,1%	Следует использовать различение во время общения с людьми
		42,8%	42,8%		54,5%	36,4%		
		Высокий уров.		28,5%	Высокий уров.		-	
		42,8%	14,3%		27,3%	27,3%		

4.	Творческий потенциал (хороший уровень)	100%	57,1%	42,9%	100%	63,6%	36,4%	Следует стремиться к значительному уровню
5.	Образная память	100%	71,4%	28,6%	100%	72,7%	27,3%	Образная память в полном порядке

Как видно из приведённой таблицы, показатели экспериментальных групп значительно превышают показатели контрольных групп, особенно в отношении внимания в 7-х классах, среднего уровня воли в 6-ом классе, высокого уровня коммуникативного контроля в 6-ом классе, творческого потенциала в 6-7 классах, а также образной памяти в 6-7 классах. На основании этих данных можно сделать вывод о действенности метода сидения в молчании, используемого на уроках английского языка в экспериментальных группах.

Говоря выше о развивающих целях на уроках английского языка, мы подчёркивали необходимость «направленного умственного и духовного развития человека» (А.В. Петровский) его «умственного и нравственного развития» (Р.С. Немов). Таким образом, помимо аспектов развития как такового, необходимо проследить уровень учебных достижений учащихся 6-7 классов, а также уровень их воспитанности за 3 предыдущих учебных года.

За 3 предыдущих года наметилась позитивная динамика учебных достижений учащихся будущих 6-7-х классов (экспериментальные группы):

Учебные годы	Классы	Кол-во уч-ся	Успе-вают	«5»	«4»	«3»	Успевае-мость	Качество	Средний балл
2012 – 2013	3а, 4а, 4б	21	21	5	11	5	100%	76,2%	4
2013 – 2014	4а, 5а, 5б	18	18	7	7	4	100%	77,7%	4,1
2014 – 2015	5а, 6а, 6б	18	18	8	8	2	100%	88,8%	4,3

Ниже приведены данные контрольных групп:

Учебные годы	Классы	Кол-во уч-ся	Успе-вают	«5»	«4»	«3»	Успевае-мость	Качество	Средний балл
2012 – 2013	3а, 4а, 4б	21	21	3	8	10	100%	52,3%	3,6
2013 – 2014	4а, 5а, 5б	18	18	4	9	5	100%	72,2%	3,9
2014 – 2015	5а, 6а, 6б	18	18	3	8	7	100%	61,1%	3,7

По данным контрольных групп подъем не наблюдается, а есть нестабильность. Так, в 2013 – 2014 учебном году в данных группах наблюдалось явное повышение качества знаний.

В ОАНО «Сафинат» каждый год проводится анализ уровня воспитанности учащихся. Для каждого ребёнка разрабатываются анкеты, в которых содержатся критерии, по которым и оценивается результат.

Процедура оценивания состоит в том, что учащиеся выставляют себе отметки по 5-тибалльной шкале по всем показателям, затем им разрешается взять анкеты домой и попросить родителей провести оценивания. Предварительно на классном родительском собрании родителям сообщается методика оценивания. После родителей оценки

выставляет классный руководитель. В случае, если родители или классный руководитель затрудняются оценить то или иное качество, отметка не ставится.

На основании полученных данных был сделан вывод о том, что уровень воспитанности учащихся 6-7 классов выше среднего, а по некоторым критериям приближается к высокому. По этим данным можно также сделать вывод об общем развитии детей.

Проследим динамику уровня воспитанности данных учащихся за 3 предыдущих учебных года.

Возьмём данные по классам на конец учебного года:

Уровень воспитанности за 3 учебных года					
2012 – 2013 уч. год		2013 – 2014 уч. год		2014 – 2015 уч. год	
Класс	Баллы	Класс	Баллы	Класс	Баллы
3а	3,9	4а	3,7	5а	4,2
4а	4,0	5а	4,2	6а	4,6
4б	4,1	5б	4,3	6б	4,4
Итог:	4	Итог:	4	Итог:	4,4

Как видим, на протяжении 3-х лет наблюдался постоянный рост уровня воспитанности в будущих 7-х классах. В будущем 6-ом классе во второй год наблюдалось снижение уровня воспитанности, зато в 3-й год он резко возрос.

Качественные исследования.

С начала 2015-2016 учебного года автор проводила наблюдения за учащимися во время сидения в молчании/ визуализации Вселенского Света.

После практики визуализации Света:

«Я видел свет, который проходит по моему телу и делает светлыми все внутренние органы».

«Расслабление, спокойствие, радость, счастье, мир внутри себя, свет».

«Я чувствовал спокойствие, умиротворённость. Как будто я попал в мир, где нет забот. У меня было легко на душе, казалось, что нет проблем. Я даже не помню о чём я думал, но вроде, о хорошем».

«Я чувствовал успокоение души. Свет реально протекал по моим частям тела».

«Чувствовалось, что мы успокоились, расслабились. Настроение резко стало лучше, все невзгоды ушли. Во всём теле чувствовалось спокойствие и чистота. Чувствовался свет».

«Вся моя жизнь пробежала передо мной. Сначала я посмотрел в окно, увидел свет и опустил его глубоко-о-о в себя. Я почувствовал тепло, покой».

Автору было также интересно проводить индивидуальные беседы с внешне спокойными детьми, которых, кажется, ничто не может вывести из себя, в любых ситуациях они внешне уравновешенны.

Важно, что хотя бы трое из 18-ти учащихся могут осознанно применять метод сидения в молчании.

В течение 2-х учебных лет автор проводила уроки домашнего чтения на основе ОЧЦ в 6-7 классах. Эти уроки проводились в соответствии с составленными автором учебными пособиями на основе общечеловеческих ценностей.

Уроки были составлены с использованием всех 5-ти методов обучения по программе «Самопознание». Перед началом каждого урока, как и перед любым уроком английского языка, проводилось сидение в молчании.

Выводы

В результате проведённого исследования влияния метода сидения в молчании на развитие учащихся 6-7 классов, можно сделать следующие выводы:

1. Метод сидения в молчании может быть использован на уроках в массовых школах в соответствии с программой духовно-нравственного развития и воспитания учащихся.
2. В настоящее время возникла необходимость холистического (целостного) подхода в образовании. Философия и педагогика «Самопознания» предоставляют все возможности для полного развития всех сфер личности ребёнка. Метод сидения в молчании способствует развитию тела, ума и души, трёх главных ценностей, которые в единстве, основанном на Любви, составляют истинный характер человека. Метод сидения в молчании, одухотворяя все уровни личности ребёнка, поднимает его на уровень Совести, на уровень общения с Высшим Сознанием, который даёт необходимый всем людям покой и умиротворение. В этой связи очень важным также является изучение 5-ти основных ОЧЦ и их практических аспектов, в том числе ОЧЦ мир (внутренний покой). Это возможно сделать, интегрируя 5 ОЧЦ и 5 методов обучения по программе «Самопознание» в любой школьный предмет, в нашем случае, в предмет «Английский язык».
3. На основании результатов исследования отечественных и зарубежных источников классического образования можно сделать вывод о том, что метод сидения в молчании можно рекомендовать для использования в массовых школах:
 - 1) Как организационный момент
 - 2) В качестве психологического настроя (как начнешь урок, так он и продолжится)
 - 3) В качестве аутотренинга (медитация/ визуализация)
 - 4) В качестве здоровьесберегающей технологии
 - 5) В качестве практики, способствующей духовному росту и развитию учащихся.
4. По итогам данного проекта, благодаря практике метода «сидение в молчании», у учащихся повысился уровень внимания, воли, коммуникативного контроля, творческого потенциала, а также образной памяти в 6-7-х классах – на 18-36%. На основании этих данных можно сделать вывод о действенности метода сидения в молчании, используемого на уроках английского языка в группах автора исследования.

Самооценка проекта

- Показатели экспериментальных групп значительно превышают показатели контрольных групп (см. таблицу):
 - Внимание в 7-х классах,
 - Средний уровень воли в 6-ом классе,
 - Высокий уровень коммуникативного контроля в 6-ом классе,

- Творческий потенциал в 6-7 классах,
- Образная память в 6-7 классах
- Однако, показатели в экспериментальных группах могли бы быть и выше, если бы соблюдались следующие условия:
 - Сидение в молчании практиковалось бы в данных классах всеми учителями;
 - Все учителя данных классов соблюдали бы принцип психологической комфортности на своих уроках;
 - Соблюдался бы личностно-ориентированный подход в обучении всеми учителями.
- Чему научились в процессе проведения проекта.
- *Учитель:*
 - научилась проводить количественные и качественные исследования
 - выводы о дальнейшей работе на уроках английского языка по повышению уровня развития учащихся (внимание, концентрация, воля, коммуникативный контроль, творческий потенциал)
 - итог более чем 10-летнего использования метода сидения в молчании в педагогической практике.
- *Учащиеся:*
 - стали более сплочёнными, внимательными друг к другу благодаря выполнению тестов
 - научились анализировать свой характер, поступки и внутреннее состояние
 - освоили практику саморегуляции
 - получили представление и опыт того, что является истинным миром (покоем)

Список литературы

1. Рубинштейн М. М. Современное образование и нравственность // Вестник воспитания. – 1917. – № 1, с. 25.
2. Миллер Д. Холистическое образование. Педагогика предчувствия Д. Миллер [Электронный ресурс]. Режим доступа к ресурсу : <http://ps.1september.ru/articlef.php?ID=200205007>
3. Эсбьерн-Харгенс Шон: Интегральный преподаватель, интегральные студенты, интегральный класс [Электронный ресурс]. Режим доступа к ресурсу: www.integralportal.ru
4. Всемирный Обзор Системы Образования на основе ОЧЦ. – Махачкала: 2008.
5. Annotated Bibliography Scientific Research on the Maharishi Transcendental Meditation® and TM-SIDHI® Program Volumes 1-5 and Recent Research [Электронный ресурс]. Режим доступа к ресурсу: http://archive.tm.org/research/508_studies.html
6. FEHR, T.; NERSTHEIMER, U.; and TORBER, S. Study of personality changes resulting from the Transcendental Meditation program: Freiburger Personality Inventory. Department of Social Affairs, MIU/Forschungsring Schopferische Intelligenz, Dormagen, W. Germany, 1972.
7. Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society: www.umassmed.edu/content.aspx?id=41252
8. Бегли Шэрон, ноябрь 2004: http://www.usfeu.ru/science_news/ekspirement1.html

9. Дмитриева Т.Б. Состояние научных исследований в области охраны психического здоровья детей и подростков на современном этапе. Доклад на IV Конгрессе Педиатров России 17 ноября 1998 года "Охрана психического здоровья детей и подростков" [Электронный ресурс]. Режим доступа к ресурсу: <http://www.otrok.ru/medbook/listfarm/dmitr.htm>
10. По материалам журнала «Планета людей»: <http://www.goodhealth.ru/articles/parents-child-health>
11. Литвинцева Н.А. Сценарий классного родительского собрания "Здоровье детей в наших руках" [Электронный ресурс]. Режим доступа к ресурсу: <http://festival.1september.ru/articles/502983/>
12. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКИ, 2005.
13. Богерчук Н. Ю. [Электронный ресурс]. Режим доступа к ресурсу : http://my-self.ru/index.php?option=com_smfaq&view=category&id=37&Itemid=70
14. Слушать тишину [Электронный ресурс]. Режим доступа к ресурсу: http://opsihologii.com/2008/03/20/slushat_tishinu.html
15. Статья из журнала "Школьный психолог" № 12/2005 издательского дома "Первое сентября" [Электронный ресурс]. Режим доступа к ресурсу: <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200501225>
16. Психологическая энциклопедия [Электронный ресурс]. Режим доступа к ресурсу: <http://psychological-encyclopedia.zelenka.su/7557>
17. Захаров Дмитрий. Пифагорейская школа. Журнал "Новый Акрополь" 2-98.
18. Феруччи П. Кем мы можем быть. Гл. 20 / Пер. кн. Ferrucci P. What we may be^ the visions and techniques of psychosynthesis. – Wellengborough: Crucible, 1989/ Электронная версия – Интернет ресурс: http://naturalworld.ru/kniga_kem-mi-mojem-bit.htm)
19. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. – М.: ВЛАДОС, 1995. – 528 с.
20. Педагогическое речеведение. Словарь-справочник. – Изд. 2-е, испр. и доп. / Под ред. Т.А. Ладыженской и А.К. Михальской; сост. А.А. Князьков. – М: Флинта, Наука, 1998. – 312с.
21. Монтессори М. «Любовь учителей» [Электронный ресурс]. Режим доступа к ресурсу: http://www.montessori.ru/montessori/publication/love_teachers.php
22. Хилтунен Е.А. Свободное письмо. Дети учатся писать по методу М. Монтессори М.: Генезис, 2009. – 144 с: с ил.
23. Травина Е. Мария Монтессори. Подойди ко мне. Аналитический еженедельник «Дело» - СПб. 14/10/2002 [Электронный ресурс]. Режим доступа к ресурсу: <http://www.idelo.ru/250/31.html>
24. Амонашвили Ш.А. «Школа Жизни» – М.: Издат. Дом Шалвы Амонашвили, 1998, 80 с.
25. Новиков А.М. Методология образования. – М.: Эгвес, 2002. – 319с.
26. Расторгуев Владимир, "Образование и бизнес" № 5, 1999г. <http://www.native-english.ru/articles/excursus>
27. Гальскова Н.Д., Гез Н.И. Теория обучения иностранным языкам. Лингводидактика и методика: учеб. пособие для студ. лингв. ун-тов и фак. ин. яз. высш. пед. учеб. заведений – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 334 с.

28. ЦИТ БГПУ им. М. Акмуллы 2009 - 2012 г. г.Уфа: <http://bspu.ru/node/8840>
29. Дереклеева Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся, или Учимся жить в современном мире. — М.: ВАКО, 2006. — 128 с.
30. Шапарь В.Б. Занимательная психология. — М., 2005.
31. Потемкина О.Ф., Потемкина Е.В. Тесты для подростков. — М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2006. — 320 с.
32. Амонашвили Ш.А. Без Сердца что поймёшь?: <http://lomonosov.org/friend-esses/friend-esses466.html>
33. Субетто А.И. Приоритеты и философия целеполагания фундаментальной науки в XXI веке. Трансформация парадигмы университетского образования [Электронный ресурс]. Режим доступа к ресурсу : <http://www.trinitas.ru/rus/doc/avtr/00/0008-00.htm>
34. Статья из журнала «Диалог. Карнавал. Хронотоп», № 1, 1996.
Флоренская Т.А. Диалог в практической психологии. М., 1991, О богословском понимании Фаворским Света, открывающегося в молитвенном безмолвии, см.
Хоружий С.С. Диптих безмолвия. М., 1991.
35. Зинченко В.П. Принцип активного покоя в мышлении и действии // Культурно-историческая психология. 2005. №1. — с. 57-68.
36. Ефимова О.Ю. Автореферат диссертационной работы «Молчание и умолчание учителя в системе профессиональных речевых тактик»: Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 Новокузнецк, 2005 290 с. РГБ ОД, 61:06-13/434:
<http://www.disserr.com/contents/159752.html>
37. Клепиков В. Н. Этическая культура школьников в контексте триады "Истина-Добро-Красота"/ В. Н. Клепиков // Педагогика. - 2006. - N 2. - С. 30. - Библиогр.: с. 37 (6 назв.)

Приложение 1

Визуализация Вселенского Света

Сядьте ровно на стуле. Убедитесь, что ваша спина прямая и голова в вертикальном положении. Сделайте глубокий вдох и расслабьтесь во время выдоха. Сделайте еще один глубокий вдох ... и выдох ...

Представьте себе, что перед вами свет. Используя своё воображение, направьте этот свет ко лбу и внутрь головы. Пусть голова будет наполнена светом. Затем подумайте: «Там, где присутствует свет, не может быть тьмы. Я буду думать только о хорошем и полезном».

Направьте свет в сердце и представьте, что там находится бутон цветка. Когда свет достигает бутона цветка, представьте, что он раскрывается в красивый цветок. Почувствуйте, как он раскрывается. Смотрите, он полон Любви, Мира и Радости.

Пусть свет распространяется вниз по вашим рукам к кистям, пусть руки наполнятся светом. Подумайте: «Я буду делать только хорошие, добрые и полезные дела».

Теперь свет распространяется по всему телу и вниз по ногам, к ступням. Подумайте: «Пусть мои ноги ведут меня туда, где я буду в безопасности и в хорошей компании».

Ощутите свет в голове, во рту и на языке. Подумайте: «Я буду всегда говорить правду и только то, что приносит добро и пользу и то, что необходимо».

Медленно направьте свет в уши. Позвольте ушам наполниться светом. Думайте: «Я буду слышать только хорошее».

Направьте свет на глаза, пусть ваши глаза наполняются светом. Подумайте: «Я буду видеть хорошее во всём. Я буду видеть красоту и гармонию во всём, что окружает меня».

Ощутите свет в голове. Представьте, что Свет и Любовь исходят из вашей головы и окружают ваших мать и отца или тех, кто заботится о вас. Теперь они наполнены светом. Подумайте: «Пусть мои мама и папа будут наполнены покоем».

Теперь направьте свет на своих учителей, на своих родственников и друзей, на тех, кого вы любите, на тех, с кем у вас проблемные отношения.

Пусть свет распространяется на всех людей в мире, на все существа: на людей, животных, птиц, рыб, на все деревья и растения повсюду. На горы и на саму Землю.

Подумайте: «Пусть мир наполняется Светом. Пусть мир наполняется Любовью, Миром и Счастьем».

Теперь пусть свет наполнит всё пространство вселенной. Подумайте: «Я в Свете... Свет во мне ... Я есть Свет».

Теперь позвольте свету вновь пройти через вашу голову вниз к сердцу. Этот свет будет оставаться с вами в течение всего дня. Пусть этот свет, исходя из сердца, наполняет всё ваше существо.

Пусть он исходит из вас на всех, кого вы встретите в течение дня.

Теперь, не спеша, направьте своё внимание обратно в комнату, откройте глаза, выпрямитесь и улыбнитесь тому, кто сидит рядом с вами.

Пусть все существа в мире будут счастливы!

Перевод с английского языка Ю.Семендуевой