



Олександр КОЧЕРГА,  
кандидат психологічних наук, доцент, заст. директора  
Інституту післядипломної педагогічної освіти  
Київського університету імені Бориса Грінченка

## Психофізіологія дозвілля дитини

"Правильний режим, повноцінне харчування, фізичне загартування – усе це оберігає дитину від захворювань, дає їй щастя насолоди красою навколошнього середовища"  
В.О.Сухомлинський

Великий тлумачний словник сучасної української мови визначає: "Відпочинок – відновлення сил після втоми, припинення дії, руху і т. ін. Проведення часу на дозвіллі, без праці. Коротка перерва під час праці, якоєсь дії; перепочинок...".

Отже, дозвілля – це не байдикування, безцільне проведення часу, а вільний вибір і здійснення діяльності за власною потребою і вподобаннями. Зрозуміло, що досить часто дитині важко самостійно здійснити подібний вибір. Даються знаки нестача власного досвіду і "модель розумної продуктивної діяльності у дозвіллі". Тому іноді дорослі пропонують їй власні, стереотипні моделі з недалекого минулого: нічого не робити, вчасно їсти, дивитися телевізор, грati до несхочу на комп'ютері, посидіти в компанії дорослих базік (застілля), відпустити у двір, аргументуючи тим, що їм необхідно відпочити від дитини.

Несформованість у дитини вміння визначати власний час – досить складна проблема, яка стає нагальною в сьогоденних умовах (до речі, саме вона призводить до проблем зі здоров'ям людини). Останні десятиліття дали змогу людині "візволитися" від багатьох рутинних справ, а час дозвілля вона неспроможна ефективно зорганізувати самостійно. Її просто цього ніхто не вчить. Все складається спонтанно і не завжди вдало. Досить часто на ранніх стадіях розвитку дитини її діяльність жорстко регламентують дорослі, нав'язуючи власне бачення. Вони на свій розсуд обирають дитині її просторові межі для руху, дозволяють ті чи інші особистісні ініціативи, заохочують до наслідування своїх дій та ініціатив. Так триває перші кілька років життя дитини. Надалі все різко змінюється і починається "дoba більшої вседозволеності і безконтрольності". Дитині пропонують самостійно заповнювати своє дозвілля, враховуючи при цьому певні батьківські побажання (не вчиняти шкоди, порушуючи "сталий спокій" родини). Таких дітей батьки вважають

слухняними і прикладом для наслідування іншими дітьми.

Раніше, кілька десятиріч тому, проблему дозвілля дитини пом'якшувала присутність дідуся і бабусі, які проживали разом з дітьми та онуками і мали достатньо часу на вислуховування їхніх проблем, запитів, потреб, допомагаючи в справах, реалізації їхніх намірів та бажань. Переважно саме дідуся і бабусі, маючи вже власну перевірену життям філософію буття, краще розуміли дитину, ніж батьки, які були постійно заклопотані буденними побутовими і виробничими справами і ще не мали "житейської мудрості". У сучасному світі родинні стосунки відчутно звузились і обмежилися стосунками, у кращому випадку – безпосередньо з батьками (у повній родині), у гіршому – з одним із батьків (неповній родині).

Сучасні демографічна та соціальна ситуації в країні, на жаль, свідчать, що катастрофічно зростає кількість неповних родин. Ця родинна однобічність негативно впливає на розвиток дівчат і хлопчиків. Дослідження підтверджують певну психологічну травму душі дитини за відсутності когось із батьків (відсутність саме психологічної підтримки з їхнього боку).

Ця ситуація активно впливає і на моделювання дитячого дозвілля. Мама найчастіше задає модель "слухняного суверено регламентованого дозвілля" або "нічим і ніким не регламентована вседозволеність", або "суверена регламентованість зі вседозволеністю і вкрапленнями загальної байдужості, коли важко впоратися" (остання модель здебільшого реалізується за умов, коли цим процесом займається виключно бабуся). Іноді виникає проміжна модель "демократичного дозвілля" (коли дитина дотримується певних правил і дорослі не зупиняють її творчі ініціативи).

Зрозуміло, що "демократичне дозвілля" найкраще узгоджується з психофізіологічними потребами дитини і найважче у своїй реалізації з боку батьків, бо потребує від них гнучкості у стосунках з дітьми, прорахування наслідків тих чи інших дій стосовно дитини, дотримання певних правил, розуміння природи і потреб дитини на тому чи іншому етапі її розвитку, витрат власного часу (не можна епізодично займатися з дітьми і очікувати від них значних успіхів,



не маючи відповідної унормованої часової системи стосунків). Тільки сталі процеси стосунків з дітьми – найкраща умова виховних успіхів батьків (про це варто пам'ятати, шукаючи відповідь на докори власного сумління, чим ми, дорослі, найчастіше нехтуємо, пояснюючи свої невдачі браком часу).

Психофізіологічні потреби дітей вимагають від нас знання і розуміння їх (досить часто ці процеси неусвідомлені і неосмислені, хоча за ретельнішого розгляду стає зрозумілою їх потужна логічна складова, яка вибудовується на рівні "мудрості тіла" дитини). Багато дій дитини дорослі часто розглядають через призму – у першу чергу наскільки вони потрібні їм і вже потім наскільки вони корисні дитині для подальшого її розвитку та дозрівання. Таке ставлення до дитячих потреб досить часто стає конфліктогеном у стосунках. Програючи "двоїй з дорослими" у ранньому віці, дитина стає "катом" своїх батьків у старшому віці (перехідний період до підліткового віку, в підлітковому віці та ранній юності, а іноді і в більш пізньому віці).

Психофізіологічні потреби дитини у реалізації дозвілля проходять ряд етапів у своєму становленні, але це відбувається за умови належної уваги до них батьків і членів родини. Ігнорування або байдуже ставлення до дозвільних потреб дитини створюють "непродуктивні моделі" дозвілля, які з часом стають стереотипними у її діяльності. Тому дуже важливо зрозуміти, усвідомити, проникнутись дозвільними потребами дитини аби запропонувати їй "оптимальні моделі відпочинку", які враховують її вікові психофізіологічні потреби.

Уже на першому році життя у дитини з'являються запити у її дозвіллі (відомо, що понад дві третини часу дитина присвячує головним життєвим потребам: сну, їжі, фізіологічним запитам). Зрозуміло, що це досить короткі періоди, які тривають від кількох хвилин, збільшуючись упродовж першого року до кількох годин. Дорослим і вихователям слід пам'ятати і враховувати, що ті короткі хвилини, а у подальшому години, мають наповнитися для дитини активним пізнанням світу. Варто почати з того, що малюк розглядає обличчя мами і тата, які змінюють міміку під певний звуковий супровід. Важливо з перших днів життя намагатися співати колискові, робити прості фізичні вправи для ручок, ніжок, тулуба, шиї, очей (спостереження очима за предметом), вушок (звуковий супровід брязкальцем, тихен'ким плесканням у долоні, вимовлянням окремих звуків та слів).

Дошкільний вік дитини стає своєрідним "полігоном" для моделювання та реалізації багатьох проектів майбутнього фізичного, психічного та соціального розвитку дитини. Вагому роль у цьому відіграє дозвілля дитини, його наповнення та коефіцієнт корисної дії для потреб дитини. Важливо, щоб

час дозвілля був спрямований на спонукання до розвитку різних смакових потреб як фізичного, так і інтелектуального плану. Це важливо, бо сьогодні дошкільник може бути учнем 1 класу, тому конче необхідно, щоб найкраще були реалізовані психофізіологічні потреби дитини, які є базовими для її подальших шкільних успіхів.

#### Важливо врахувати:

- рухові навантаження дитини мають бути оптимальними і достатніми, відтак різноманітні рухові ігри та прогулянки на свіжому повітрі повинні заохочуватися та бути підтриманими з боку дорослих;
- різноманітна ігрова діяльність дошкільника має важливе значення для набуття практичного досвіду;
- малорухливість, обмеження та сувере регламентування дозвілля дитини чи його монотонність послаблюють дитячий інтерес до фізичної та інтелектуальної активності, пригальмовують розкриття задатків та реалізацію і розвиток здібностей.

Вступ до школи суттєво змінює ситуацію з дозвіллям дитини. Школяр з допомогою дорослих має навчитися розпоряджатися часом дозвілля. Зрозуміло, що в цей період дитині необхідно почати коригувати, а іноді і перебудовувати свої звичні моделі діяльності. Цей процес непростий і потребує від неї значних зусиль і позитивної, а не менторської підтримки батьків і вчителів. Дитині, що сам на сам зустрілася зі шкільними проблемами, буває важко впоратися, тому вона очікує підтримки і завжди відкрита до неї. Дорослим і педагогам під час роботи з учнями початкової школи важливо враховувати, що вони не готові до нав'язливої, диктаторської та неаргументованої підтримки.

Молодшому школяреві важливо, щоб батьки та вчителі вірили в його потенційні сили, які не завжди можуть швидко відкритись. Ми вже не говоримо про їх швидку реалізацію під час навчання – на це можуть піти місяці і навіть роки. Дозвілля учня початкової школи зменшується, як "шагренева шкіра", а час на невідому, іноді навіть "вороожу" навчальну діяльність стрімко зростає. Дитина, яка довгий час могла самотужки, на свій розсуд, віддаватись улюбленим справам, з приходом до початкової школи дедалі частіше має підкорятися вимогам учителя. Добре, коли вчитель вводить дитину до шкільного навчання через знайому для неї ігрову діяльність, а саме – урок як ігрове та навчальне задоволення дитини. Кожен успіх дитини – це спільне переживання, а невдача – індивідуальна розмова віч-на-віч з учителем, у якій педагог підтримає учня і разом із ним допоможе знайти шляхи вирішення проблеми.

Останнім часом дозвілля молодшого школяра потужно заповнюють комп'ютерні ігри, витісняючи інші види діяльності. Без сумніву – це певна проблема в реалізації природних психофізіологічних



потреб дитини цього віку. Але не варто тільки забороняти цей вид діяльності, треба уважно придивитись і використати її сильні сторони. Певні ігри розвивають у дитині увагу, спостережливість, творчі потенції. За умови, коли ця діяльність продумана батьками і вчителями, а також регламентується з їхнього боку. Комп'ютер – це не ворог, а інструмент, за допомогою якого можна розширити можливості пошуку та трансформації інформації вербального та невербального походження.

Тим часом важливо, щоб комп'ютер не став єдиною омріяною метою діяльності в час дозвілля дитини. Коли вона безконтрольно годинами мандрує в просторі Інтернету, втрачаючи орієнтацію в часі та просторі, або годинами грає у віртуальну стрілянину чи гонитву. Безперечно, це неприпустимо і небезпечно для ще не стійкого психічного та фізичного здоров'я дитини. Тому учнів початкової школи потрібно готувати до роботи з комп'ютером, давати певні знання про безпеку роботи з ним, іграми, навчальними електронними програмами та Інтернетом.

Найперше треба говорити про час роботи, який не має перевищувати 25–30 хвилин і не більше трьох разів на день. Першокласникам це варто робити не більше однієї години на добу, другокласникам – одну годину двадцять хвилин. У третьому та четвертому класах – не більше двох годин на добу. Це навантаження має пропорційно зменшуватися за умови, якщо дитині дозволяють переглядати ще й телепередачі.

Перегляд телевізійних програм після школи шкідливий для дитини і не сприяє переключенню її мозку на інший вид діяльності. Адже, сидячи біля телевізора, дитина пригнічує розумову діяльність, що призводить до уповільнення активності роботи нейронів мозку. Це розосереджує увагу дитини, спотворює сприйняття зорової, слухової, кінестетичної, тактильної та навіть смакової інформації. Відбувається дезорієнтація в діяльності різних аналізаторних систем дитини. І як результат, настає загальна втома мозкової діяльності та втома тіла дитини загалом. Так званий відпочинок обертається загальним виснаженням та млявістю роботи мозку дитини. Отже, які домашні завдання можна після цього готувати? Про це варто пам'ятати.

#### Важливо врахувати:

- робота за комп'ютером має регламентуватися з боку батьків та вчителів, і в жодному разі не повинна регламентуватися бажанням дитини;
- перебування дитини біля телекрана після школи не є еквівалентною заміною прогулянки на свіжому повітрі чи навіть короткого денного сну;
- робота за комп'ютером, як і перегляд телевізора, знижує відчуття часу у дитини, а отже, самостійне рішення про припинення роботи за комп'ютером чи

перегляду телевізора доцільно проконтрлювати батькам або вчителю;

• переглядайте ті чи інші комп'ютерні ігри, які пропонуєте дітям, аби зрозуміти їх мету та завдання, якщо хочете, щоб вони дійсно сприяли розвиткові вашої дитини;

• вдома перегляд телепрограм, як і робота за комп'ютером, може пропонуватися дитині за певних умов, про які дитина має знати й усвідомлювати їх, але у жодному разі телевізор та комп'ютер не мають стати альтернативою прогулянки на свіжому повітрі.

Дозвілля дитини – важливе й потужне резервне джерело для її творчого розвитку. Про це слід пам'ятати і враховувати його потенціал. Молодший школяр ще не завжди може самостійно осiąгнути користь для себе вільного часу. Саме вільний час може найкраще допомогти дитині пізнати смак навчальної, ігрової та трудової насолоди. Відомо, що досить часто хобі людини у час її дозвілля сприяє збалансуванню напруженій щоденної праці. Саме там вона досить часто черпає власне натхнення і закладає підвалини майбутніх творчих успіхів.

Чим раніше дитина осягне з допомогою вчителя та батьків цінність дозвілля та навчиться протистояти спокусам сучасних сурогатних замінників повноцінного дозвілля, тим краще зможе реалізувати власний творчий потенціал і адаптуватися до дорослого життя. І найголовніше – підтримуватиме, а за потреби, власними зусиллями покращить стан свого фізичного та психічного здоров'я.

#### Важливо врахувати:

- дозвілля учня початкової школи бажано насичувати активною руховою діяльністю, а тому досить корисні фізичні вправи та рухові ігри;
- важливо, щоб дозвілля учня було саме його бажанням і приносило йому задоволення та не обтяжувало;
- вчителі та батьки мають активно формувати уявлення дитини про дозвілля власним прикладом та наслідуючи відомих творчих людей світу;
- дитина гарно засвоїть свій ритм проведення дозвілля лише тоді, коли це стане системою;
- заохочуючи дитину до змістового проведення дозвілля, обов'язково продумайте, що ви можете запропонувати їй як альтернативу для його проведення, адже дитині ще бракує власного досвіду.

Навчаючи учнів ефективних форм проведення дозвілля, педагоги та батьки свідомо моделюють успішну адаптацію дітей до умов життя та діяльності в сучасному світі. Пам'ятаймо, що з таких дрібниць, як вдало проведене дозвілля дитини, складаються щасливі моменти її дитинства, воно неповторне і часу на його зміну чи покращення ми, дорослі, маємо обмаль. Від того наскільки щасливою почуватиметься дитина завдяки реалізації свого власного дозвілля, залежить її активність і творче саморозкриття у школі, а отже, здатність досягати успіху.