

співрозмовників, якоюсь мірою і зовнішність. Певну роль у спілкуванні може відігравати і дистанція між партнерами. Нещодавно навіть виникла нова галузь психології — проксемика.

Дані нашого дослідження свідчать, що більший ефект досягається за одночасного використання зміни дистанції (максимальне наближення до співрозмовника) і відповідних жестів, які свідчать про доброзичливе, зацікавлене ставлення до учня.

Культура професійного спілкування психолога (педагога) складається, зокрема, з уміння співвідносити зміст, спосіб, ритм, характер спілкування з різними психофізіологічними і соціальними особливостями сприймання і реакцією тих, з ким він спілкується. Так, розмовляючи з важковиховуваними учнями, педагог будує своє спілкування, виходячи з реальних особливостей партнерів, незалежно від того, симпатію чи антипатію вони у нього викликають. Тут не йдеться про те, щоб «піддаштовуватися» під чийсь смаки, думки, настрої. Необхідно вмти проникнути в душевний стан дітей, зрозуміти справжні (іноді, можливо, приховані) мотиви, стимули їхніх вчинків, суджень, орієнтацій, використати це розуміння в подальшій роботі для досягнення основної мети діяльності.

Важливою ознакою професійної культури психолога, педагога є його вміння бути творцем спілкування.

Взаєморозумінню у спілкуванні психолога, педагога з неповнолітніми, схильними до правопорушень, сприяє логічність викладу того, на що він хоче звернути особливу увагу, інтонація, з якою він розмовляє.

Іноді бесіда на підвищених тонах, обурення (можливо, цілком справедливого) тим, що учень не може або не хоче зрозуміти намірів психолога, педагога діяти відповідно до його вказівок, призводять до того, що учень взагалі втрачає здатність спілкування, у нього виникають захисні гальмівні процеси.

Успіх справи значною мірою залежить не лише від того, чи зрозумілі учневі запитання, інструкції, вимоги психолога (педагога), а й від того, чи сприймає він його слова, чи відповідають вони його внутрішнім переконанням, установкам. Психологу (педагогу) в інтересах справи необхідно під час спілкування з учнем домогтися того, щоб його поради, вказівки не суперечили принциповим позиціям учня, а, навпаки, довели, що дії, які від нього очікуються, сприятимуть задоволенню його істинних потреб та інтересів.

Здоров'я дітей – багатство нації

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я І ТВОРЧІСТЬ

*Олександр КОЧЕРТА, Людмила РОТОВИК,
Олексій ВАСИЛЬЄВ,*

*ст. викладачі Київського міжрегіонального інституту
удосконалення вчителів ім. Б.Трінченка*

Здоров'я людини — одна з глобальних проблем людства. У Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я визначено, що здоров'я — це стан повного фізичного, психічного й соціального добробуту, а не тільки брак захворювань або фізичних дефектів.

Пошуку способів зміцнення здоров'я дітей особливо актуалізувалися в наш час, сповнений постійних стресів, хвилювань, негараздів. Надто важливо, на наш погляд, зміцнити здоров'я людини на ранніх

етапах життя — насамперед у початковій школі. Адже тільки здорова дитина зможе в майбутньому реалізувати свій талант.

Дослідження останнього часу доводять, що талант — не елітарне явище, як вважалось колись традиційною психологією, а закономірний процес розвитку душі й тіла дитини.

Основою навчального процесу в початковій школі є гармонійний розвиток тіла й душі, тобто

умов психічного здоров'я і творчості дитини в майбутньому.

Психічне здоров'я — досить нове поняття. Воно поки ще мало вживане в наукових працях та серед освітян. Наші дослідження дають підставу визначити деякі критерії психічного здоров'я, а саме:

- відсутність виражених психічних порушень;
- певний резерв сил людини, завдяки якому вона може подолати несподівані стреси або ускладнення;

- стан рівноваги між людиною і навколишнім світом, гармонія між ними та суспільством, співіснування уявлень окремої людини з уявленнями інших людей про об'єктивну реальність.

Останнім часом гармонія душі й тіла порушується рядом негативних факторів. Серед них виділяють такі, як: 1) стан на межі нормо-патології; 2) негаразди у родинних взаєминах та стосунках; 3) вплив авторитарного учителя («учителька перша моя»); 4) порушення психогігієнічних основ навчального процесу; 5) гіподинамія.

Розглянемо детальніше кожний із них.

1. Психічний стан на межі нормо-патології.

Відомо, що здоров'я людини більше, ніж на 50 відсотків залежить від способу життя, а від медицини — лише на 7—8 відсотків.

Доведено, що головна причина неуспішності дітей — погане здоров'я, а 40 відсотків захворювань дорослих мають витоки з їхнього дитинства.

Соціальні потрясіння, як і екологічні, згубно впливають на імунну систему людини, викликаючи глибокі генетичні зміни в організмі. Зараз ці проблеми стосуються 19—20 відсотків населення України. Вважаємо, що якщо ця цифра збільшиться до 30 відсотків, то нація загине.

Особливу тривогу викликає стан здоров'я дітей. В Україні на 1000 дітей припадає майже 1460 різноманітних захворювань. На першому місці серед них — хвороби органів дихання, носа, гортані, легенів. Тому особливо важливим стає питання загартування дитини та повітряний режим вдома і в школі.

За період навчання у школі з 1 по 9 класи чисельність здорових дітей зменшується в 4 рази, а кількість тих учнів, що мають захворювання шлунково-кишкового тракту, збільшується в 2 рази. Перед учителями початкової школи постає завдання прискіпливо стежити за режимом харчування дітей. Обов'язковими мають стати сніданки, гарячі страви протягом дня.

2. Негаразди у родинних взаєминах та стосунках.

Важливим фактором психічного здоров'я дитини є психологічний «клімат» родини. Він суттєво впли-

ває на дитину, викликає стан комфорту або ж дискомфорт.

Частина батьків через свою недисциплінованість не може бути прикладом для власних дітей, негативно впливаючи на їхній психічний стан. Вивчення неврозів у дітей, як, до речі, і функціональних розладів у мовленні (заїкання), показало дуже тісний їх зв'язок з психогенною дією сварок між батьками у присутності дітей.

Прийнята в деяких родинах система залякування дітей, безумовно, заслуговує осудження, бо стає джерелом виникнення особливого способу самозбереження — неправдивості та нещирості. Тяжкі переживання особливо негативно впливають на формування таланту, особистості дитини, легко призводять до психостенічних реакцій, імпульсивних дій та афектів.

Існує термін «шкільна фобія», тобто страх у деяких дітей перед відвідуванням школи. Насправді часто йдеться не стільки про школу, скільки про побоювання дитини йти з дому, розставатися з батьками. Якщо дитина дуже хвороблива, то, як правило, вона перебуває в умовах гіперопіки з боку батьків.

Іноді зустрічаються батьки, котрі самі побоюються школи і побіжно навіюють це побоювання своїм дітям, або драматизують проблеми початку навчання. Вони намагаються виконувати замість дітей їхні домашні завдання, контролюють кожну написану дитиною літеру і тим самим створюють у неї «навчальну фобію».

Як результат — у дітей виникають почуття невпевненості у своїх силах, сумніви щодо своїх знань, виробляється звичка сподіватися на допомогу в найпростішій ситуації.

Батьки при цьому керуються прагненням досягти успіху за будь-яку ціну. Вони забувають, що діти і в школі залишаються дітьми — їм хочеться погратися, побігати, «розрядитись», тобто потрібен час, щоб стати такими ж свідомими, якими їх хочуть бачити дорослі.

Провідний страх у молодшого школяра — це страх «бути не тим», про кого добре говорять, кого поважають і розуміють, побоювання втратити любов і повагу батьків.

Деякі батьки висловлюють свою любов до дітей своєрідним способом спілкування — зменшувальні, пестливі слова, лексика дитячого жаргону, вважаючи, ніби цим вони виявляють особливу любов до них. У тих сім'ях, де зустрічається імітація дитячої мови, підлецування до дітей, спілкування з часом набуває потворних форм: тут і безупинне розхвалювання, і потурання пустошам, і система подарунків, ні з чим не пов'язаних, або як своєрідна винагорода за гарну поведінку.

Збереження психічного здоров'я дітей потребує від батьків вияву постійного інтересу до їхньої навчальної діяльності, а не лише до оцінок якщо відмінні — ти гарний, незадовільні — поганий. Критерієм оцінки повинна стати праця, завдяки якій досягається успіх у спільних побутових діях і на дозвіллі. Дитині, котрій важко, треба завжди допомагати і в дуже коректній формі *навіювати* впевненість, що вона обов'язково досягне мети, якщо буде працювати, орієнтуючись на приклад батьків і родичів.

Не менш небезпечні для дітей жорстокі методи виховання, особливо, якщо це супроводжується покараннями, що принижують особисту гідність дитини.

Пам'ятайте:

а) Покарання — це моральний замах на здоров'я: фізичне і психічне.

б) Покарання не повинно бути за рахунок любові. Не залишайте дитину без заслуженої похвали і нагороди. Ніколи не відбирайте подарованого вами чи кимось іншим.

в) Краще не карати, ніж карати із запізненням. Запізнілі покарання нагадують дитині про минуле, не дають змоги стати іншою.

г) Покарання — вибачений. Інцидент вичерпано — сторінка перегорнута. Наче нічого й не трапилось. Про старі гріхи ні слова. Не заважайте починати життя спочатку!

д) Хоч би що там трапилось, хоч би якою була провина, покарання не повинно сприйматися дитиною як перевага вашої сили над її слабкістю, як приниження.

е) Дитина не повинна боятися покарання. Найвразливіше для неї — ваше засмучення.

3. Вплив авторитарного учителя («учителька перша моя»)

Яку вчительку люблять учні молодших класів? Пропонуємо варіанти відповідей: принципову, вимогливу; принципову і ліберальну; ліберальну.

Яка ж із них правильна? Відповідь декого розчарує. Учні любитимуть усіх трьох учительок; тому, що вони — перші. Ця любов у самій природі дитини, а не через особливі наші заслуги перед нею. Скористайтесь цим, віддаючи свою любов дітям.

«Що значить учитель?» — запитував В.Сухомлинський і відповідав: «Це перш за все — людина, яка любить дітей, знаходить радість у спілкуванні з ними».

Учительська праця тільки за виняткових умов позбувається примусового характеру. Тому дитина рідко отримує у школі вільний гарний розвиток. Здебільшого там чекають на неї фізичні й духовні випробування. Сльози мають місце як у сім'ї, так і в «храмі науки».

Якщо бажаєте дати дітям задоволення, радощі, щастя, будьте справедливими до них, виробіть у собі

чуйність до їх прагнень, переживаць. Виявляйте повагу до малої людської істоти, щоб уникати вчинків, які матимуть натяк на неправду і насильство. Жоден учитель не може забувати, що він весь час, кожна хвилину вчить і виховує дітей. Метод його навчання має відповідати інтелектові й етиці дитини.

Маючи справу з вразливою душею дитини, вчитель повинен оберегати її духовну цілісність. Для справжнього вчителя недосить бути гарним методистом. Йому потрібно досягти певної духовної висоти моральних переконань.

Учитель початкових класів і діти — це єдиний «організм» взаємовпливу. Подібний «феномен» виникає двічі в житті кожної людини: в момент народження і під час першої зустрічі з учителем і школою.

Важливим виявом сутності відносин першого вчителя і учня є почуття та емоції. Почуття виникають у процесі навчальної діяльності, водночас вони впливають і на її результат, особливо в тих випадках, коли учень отримує пізнавальну насолоду від навчання.

Почуття та емоції відіграють велику роль у навчальній роботі. Від того, які почуття вона викликає, багато в чому залежить і якість навчання. Зацікавленість, захопленість, впевненість у своїх силах, задоволення, — все це могутній стимул до навчання. Підтримка позитивних емоцій стає одним із важливих завдань для вчителя початкової школи. Бо саме навчальна діяльність повинна нести дитині насолоду від пізнання навколишнього світу.

Авторитет першого вчителя в очах учнів молодших класів інколи перевершує авторитет батьків. Про це необхідно пам'ятати.

Психологам і педагогам добре відома роль позитивної оцінки як засобу створення позитивних емоцій, бадьорого настрою, що допомагають підвищенню успішності та продуктивності навчання. Саме тому ми повинні вірити в сили кожного учня, надавати йому можливість розпочинати знову і знову, долаючи труднощі розвитку. Тільки мудре, доброзичливе ставлення першого вчителя сприятиме адаптації учня до нового виду діяльності — учіння.

На жаль, не всі вчителі відповідають належним критеріям, і, як наслідок — психотравмуючі ситуації, які несприятливо впливають на психічний стан дітей, руйнують гармонію дитячого таланту, замість того, щоб стрімко його розвивати.

Крикавий і роздратований учитель, котрий не бажає чи не може себе стримувати, негативно впливає на психічне самопочуття та працездатність дітей, викликає в них емоційно-негативні переживання, стан тривожного очікування і невпевненості в собі, почуття страху й незахищеності. У такого вчителя

діти залякані, пригнічені, крикливі та грубі у стосунках одне з одним; вони часто скаржаться на погане самопочуття і настрої, на болі в ділянці серця і живота, головний біль. Ще гірше, якщо призводять до психічних травм ситуації, викликані неправильною поведінкою педагога. Вони можуть створюватись вибірково, стосовно окремих учнів, набираючи форм упередженого ставлення до них. Учні молодших класів гостро відчують недобррозичливість учителя. Це провокує посилення тих рис, якими подібне ставлення викликано: нехтування навчальним предметом, подальше зниження успішності, грубість у відповідях.

Завжди слід пам'ятати, що негативні прояви особистості вчителя можуть неусвідомлено наслідуватись учнями і з часом стати невід'ємними рисами характеру спочатку дитини, а згодом — юнака чи дівчини, котрі будуть нести цей «здобуток» упродовж свого життя.

Який же вихід із цього становища? У школі повинна панувати атмосфера серйозності, діловитості, порядку (це не заперечує розваг, аби вони не заважали справі). Взаємна привітність без фамільярності, справедливість без колючої прискіпливості, доброта без лестощів, порядок без жорстокого педантизму, і, головне, систематична і цілеспрямована розумова та психомоторна діяльність учня, — ось до чого треба прагнути в роботі.

4. Порушення психогігієнічних основ навчального процесу.

Зі школою можуть бути пов'язані фактори, які спричиняють виникнення відхилень у психічному здоров'ї учнів; серед них виділимо два:

а) вікові кризи в період 6—7-ми років і у віці статевого дозрівання;

б) велике розумове навантаження (учіння) — основний зміст життя у шкільному віці.

Наукові поняття тільки тоді засвоюються і завчаються дитиною, а не просто долаються пам'яттю, коли виникають та складаються асоціативні образи за допомогою величезної роботи мислення, почуттів, уяви, які перевіряються психомоторними діями з предметами, їх моделями чи схемами.

Не всім це дається легко. Найчастіше учіння призводить до перевантажень, що руйнують здоров'я. Виділяють п'ять станів психічного навантаження: оптимальний; стан норми; стомленості; втоми; перевтоми.

Два перші стани не порушують психічного здоров'я дитини, але три наступні — його руйнують. Подаємо їх коротку характеристику.

Стомлення — суб'єктивне виявлення втоми, яке супроводжується ослабленням організму, відчуттям деякої розбитості, небажанням працювати.

Втома — відсутність або зниження працездатності всього організму або окремих органів і систем органів внаслідок виконання роботи.

Перевтома — хронічний стан, який може призвести до захворювання. Характеризується рядом ознак: ослабленням психічних функцій (мислення, сприймання, засвоєння, пам'яті, уваги і т.п.), головними болями, порушенням нормального сну або навіть безсонням, погіршенням апетиту, апатією тощо.

Тому боротьба з перевтомою учнів, регламентація навчального навантаження є суттєвим елементом охорони їхнього психічного здоров'я.

Спинимось на деяких аспектах цієї важливої проблеми.

Гармонія переключання робіт під час уроку.

Перші 3—5 хв уроку — це процес входження в ритм уроку. Наступні 10—15 хв — найвища працездатність, коли активно діє увага учнів. За рахунок інтенсивної роботи та викладання цікавого матеріалу її можна підняти до 21 хв. Компенсаторна перебудова — наступний етап, де необхідна фізкультпауза (або розповідь казки 5 хв, як радив Ш.Амонашвілі). Після неї доцільно використати ще 5—10 хв на ефективну роботу.

Зміна працездатності впродовж тижня.

Понеділок — напружування; вівторок, середа — найбільш висока і стійка працездатність; четвер — починається спад працездатності.

Рівня динаміка працездатності.

Перші 6 тижнів — напружування. З кінця жовтня до початку грудня — відносно стійкий стан і високий рівень працездатності, потім — спад (канікули).

Після канікул 1—2 тижні напружування і далі — короткий період стабільної роботи. В кінці 3-ї чверті настає загальна втома і спад, який зберігається і на 4-ту чверть.

Для того, щоб враховувати динаміку працездатності в процесі навчання, необхідно знати, які існують типи індивідуальної денної динаміки працездатності людини.

За динамікою змін протягом дня можна виділити:

— рівний, або стійкий тип працездатності (може бути на високому, середньому, низькому рівнях);

— вхідний високий рівень працездатності (зберігається до середини і в кінці дня);

— безперервне зниження рівня працездатності (від початку до кінця дня);

— при низькому чи середньому вихідному рівні працездатність покращується тільки на кінець дня;

— при низькому чи середньому вихідному рівні працездатність підвищується до середини дня і зберігається до кінця дня;

— при низькому чи середньому рівні працездатність підвищується протягом дня;

— покращення працездатності в першу половину дня і погіршення — в другу;

— погіршення працездатності в першу половину дня і покращення в другу.

Необхідно пам'ятати:

За 25—35 хв роботи в дитини з'являються ознаки втоми, а за 12 хв знижується увага.

Не слід перевищувати наступні показники:

— загальне навчальне навантаження разом із домашнім завданням для дітей 7 років — 5 — 5,5 год, 10 років — 6 — 6,5 год;

— безперервна письмова робота дітей 7 років — 5 хв (2 хв 40 сек на початку заняття і 1 хв 45 сек — в кінці); 8—10 років — 10 хв;

— тривалість безперервного читання для дітей 6 років — 8 хв, у віці 7—8 років — 10 хв, 9 років — 15 хв;

— середня активність уваги в 5—7 років — до 15 хв, 7—10 років — до 20 хв, з 10 років — 25 хв;

— вантаж, який дозволяється переносити удвох у 7—8 років — 4 кг, 9—10 років — 6 кг, 10—12 років — 10 кг;

— перегляд кінофільмів і телепередач — 15—20 хв у початкових класах;

— перегляд діафільмів під час уроку в 1—2 класах — 7—15 хв, у 2—3 класах — 15—20 хв;

— прослуховування звукозапису в 1—2 класах — 6—10 хв (оскільки аудіативний технічний засіб швидше стомлює дітей, ніж будь-який візуальний, а тим паче аудіовізуальний).

Рекомендовано щоденно перебувати на свіжому повітрі: дітям 7 років не менше 4 год, 8—9 років — 3,5 год, з 10 років — 3 год.

5. Гіподинамія

Обмеження рухової активності учня може привести його до стану гіподинамії.

Гіподинамія (або гіпокінезія) — це зниження психомоторної діяльності людини. Може виникати при малорухливому способі життя. Помічено, що штучне обмеження руху дитини викликає затримку її психічного розвитку і гальмує розвиток розумових здібностей, таланту. Особливо страждає мислення, яке пов'язане з руховою діяльністю. Відомо, що спритна дитина — розумна дитина. Особливість молодшого шкільного віку полягає в тому, що домінує насамперед дійове мислення. Саме воно й спонукає дитину до пізнання навколишнього простору через рух.

Механізм таланту дитини — це динамічне утворення її мислення, почуттів та уяви. Гармонізація його діяльності (гра, учіння, праця) потребує енергетичних затрат. Отже, обмежуючи психомоторний

рух дитини, ми руйнуємо її енергетичний баланс, який виступає джерелом розвитку дитини, тобто, ведемо до занепаду її здоров'я.

Необхідно пам'ятати, що покарання заборонаю психомоторної активності — нерухомістю — перший крок до руйнування здоров'я душі й тіла дитини.

Одним із можливих шляхів захисту психомоторики дитини під час навчального процесу виступають фізкультурні хвилинки і паузи.

Навчальна робота у школі впродовж дня поступово стомлює дітей, знижує їхню увагу й працездатність. Якщо в цей час ненадовго переключити увагу учнів на інший вид діяльності (наприклад, запропонувати їм кілька фізичних вправ), то їхня працездатність швидко відновиться. Для цього на уроках і між ними рекомендується робити фізкультурні хвилинки або паузи, під час яких учні виконуватимуть фізичні вправи. Фізкультхвилинки проводяться з учнями молодших класів безпосередньо на уроках в той час, коли вчитель відчує, що в більшості з них з'являються перші ознаки втоми. У комплекс фізкультурних хвилин, що тривають 1—2 хв, включають вправи, які залучають до роботи м'язи тулуба, рук і ніг. Учні виконують вправи в класі, стоячи біля парти.

Вправи фізкультпаузи добираються з урахуванням навчальної роботи, яка їм передувала.

До складу комплексу входять:

— ходіння на місці з маханням руками;

— потягування з глибоким диханням;

— присідання;

— вправи для плечового пояса і рук;

— повороти й нахили тулуба;

— вправи з координації і на увагу та ін.

Комплекс будують так, що на перші три вправи фізичне навантаження поступово зростає, а з четвертої — знижується.

Високоєфективні фізкультурні вправи під музику, що підвищує емоційність занять.

Необхідно враховувати вчення І.Сеченова про активний відпочинок і частіше змінювати форми роботи. Розвантажувати одну систему, наприклад, слух і напружувати іншу — зір.

Дотримання вищезгаданих норм і принципів дасть змогу дітям мати у своєму активі справжній скарб — міцне психічне здоров'я, яке в майбутньому допоможе їм твердо крокувати непростими шляхами життя, спонукає до творення добра, краси, гармонійного розвитку здібностей і талантів.