

# Фактори психічного здоров'я молодших школярів

О. Кочерга, старший викладач кафедри психології Київського міжрегіонального інституту уdosконалення вчителів ім. Б. Грінченка

**«Початок — то половина справи», — мовить народна мудрість, ось чому початкова школа є базою здоров'я дитини на наступні роки її навчання. Як співвідносяться перші роки навчання учнів у школі зі станом їх психічного здоров'я? Які основні його чинники? Які можливі шляхи зміцнення здоров'я молодших школярів?**

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. Важливо зміцнити здоров'я людини на ранніх етапах життя, насамперед, у початковій школі.

Основою навчального процесу в початковій школі є гармонійний розвиток тіла і душі дитини, тобто її фізичного і психічного здоров'я, що в майбутньому обов'язково позначиться на реалізації таланту і творчості учня. Наукові праці про психічне здоров'я, наші дослідження дають підставу визнати деякі критерії психічного здоров'я, а саме:

- відсутність виражених психічних порушень;
- резерв сил людини, завдяки якому долаються стреси або ускладнення;
- стан рівноваги між людиною і навколошнім світом — гармонія між нею та суспільством, співіснування уявлень окремої людини з уявленнями інших людей про об'єктивну реальність.

Гармонія душі і тіла порушується низкою негативних фак-

торів. Серед них: 1) стан на межі норма-патологія; 2) негаразди у родинних взаєминах; 3) негативний вплив авторитарного учителя; 4) порушення психогігієнічних основ навчального процесу; 5) порушення оптимумів навчальної діяльності; 6) порушення гармонії творчих здібностей; 7) гіподинамія.

За даними і розрахунками експертів АМН України (О. Возіанов), здоров'я людини на 50% визначається рівнем життя, на 20% — умовами оточуючого середовища, на 20% — спадковістю і лише на 10% — охороною здоров'я (медичними закладами та установами, лікуванням).

Виникає питання: чому Міністерство охорони здоров'я витрачає мільйони доларів на закупівлю занадто дорогих ліків і практично не веде пропаганди здорового способу життя? Чому Міністерство освіти не приділяє належної уваги проблемам фізичного виховання в системі шкільного навчання? Психомоторна активність наших учнів нижче мінімального рівня. Школа стає активним «постачальником» хронічно хворих учнів. Соціальні потрясіння, які екологічні, згубно впливають на імунну систему людини, викликаючи глибинні зміни в організмі. Тому особливу тривогу викликає стан здоров'я дітей. В Україні вмирає дітей у 82 рази більше, ніж у Швеції, Німеччині, США. Серед семирічних дітей тільки кожен четвертий здоровий, серед сімнадцятирічніх здорових лише 14%, для служби в армії придатний лише кожен п'ятий юнак. 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 захартування дитини.

За період навчання у школі з 1 по 9 класи кількість учнів, що мають захворювання шлунково-кишкового тракту, збільшується у 2 рази.

За даними дослідників, до школи приходить до 10% дітей, які мають порушення психічного здоров'я, але вже на кінець першого класу їх чисельність збільшується до 60-70%. Навряд що за 8-9 місяців істотно змінюється вплив генетичних, соціальних та екологічних факторів. Дослідники вважають, що 20-40% негативних впливів пов'язані зі школою. Саме в ній дитина проводить 70% своєї активної діяльності протягом 9-11 років.

Вивчення стану здоров'я дітей у школах нового типу (ліцеї, гімназії) виявило значну розповсюдженість нервово-психічних порушень у порівнянні із загальноосвітньою школою, де 30% дітей є здоровими; у гімназіях таких тільки 16%.

Було встановлено, що на навчальне перевантаження і стомленість учнів впливають наступні фактори:

- домінування в програмах дій за зразком, завдань на заучування, повторення, які ведуть до інтелектуального недонаvantаження і до психічного недорозвитку учнів;
- відсутність сформованості у молодших школярів раціональних способів навчальної роботи, прийомів, способів, навичок інтелектуальної діяльності;
- диспропорція інтелектуального та мотиваційного розвитку.

Для нормального розвитку і позитивного самопочуття дитина повинна не тільки вміти вчитися, але й бажати цього.

Про задовільне завершення етапу молодшого шкільного віку свідчить те, що дитина після закінчення початкової школи бажає і вміє вчитися, вірить в свої сили, їй цікаво у школі, вона йде туди без страху і відрази.

### **Негаразди у родинних взаєминах та стосунках**

Важливим фактором психічного здоров'я дитини є психологічний «клімат» родини, який викликає стан комфорту або ж дискомфорту. Частина батьків через свою недисциплінованість не може бути прикладом для власних дітей, негативно впливаючи на їхній психічний стан. Вивчення дитячих неврозів показало дуже тісний їх зв'язок з психогенною дією сварок між батьками у присутності дітей.

Прийнята в деяких родинах система залякування 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 острах у деяких дітей перед відвідуванням школи. У них виникають почуття невпевненості у своїх силах, сумніви щодо своїх знань, виробляється звичка сподіватися на допомогу у найпростіших ситуаціях.

Окремо варто зупинитися на дитячих страхах. Один з найрозповсюд-

жених — страх темряви. Окрім нього, може розвиватися почуття одиночності, невпевненості у собі, замкненості. Одна з причин — покарання дітей закриттям в темній кімнаті або залякування. Все це травмує психіку дитини та впливає на її врівноваженість.

Друга причина розвитку вищезгаданої фобії — це добре розвинена уява у дуже рухливих та збуджуваних дітей. Поштовхом до розвитку страху може стати звичайна казка або мультфільм. Вразлива дитина переносить події із світу казок у реальний світ і починає лякатися. Вона боїться не самої темряви, а своїх фантазій, які з'являються у вечірні години. Тому якщо ваша дитина вигадник, вразлива, емоційна, треба обережно добирати їм казки, малюнки, мультфільми. Намагайтесь уникати таких, де можна прослідкувати ототожнення темряви як зла.

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

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

Треба пам'ятати, що:

а) покарання — це моральний замах

на фізичне і психічне здоров'я;

б) не залишайте дитину без заслуженої похвали і нагороди. Ніколи не відбирайте те, що подарували ви чи хтось інший;

в) краще не карати, ніж карати із запізненням, бо такі методи виховання нагадують дитині про минуле, не дають змоги стати іншою;

г) покараний — пробачений: інцидент вичерпано — сторінка перегорнута, наче нічого й не трапилося. Про старі гріхи ні слова. Не заважайте починати життя спочатку;

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

## **Негативний вплив авторитарного учителя**

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

Учитель початкових класів і діти — це єдиний «організм» взаємовпливу. Почуття та емоції відіграють велику роль у навчальній роботі. Підтримка позитивних емоцій стає одним із важливих завдань для вчителя молодших класів. На жаль, не всі з них відповідають належним критеріям і, як наслідок, виникнення психотравмуючих ситуацій, які несприятливо впливають на психічний стан дітей, руйнують гармонію дитячого таланту, замість того, щоб стрімко його розвивати.

Крикливий і роздратований учитель, котрий не бажає чи не може себе

стримувати, негативно впливає на психічне самопочуття та працевдатність дітей, викликає в них емоційно-негативні переживання, стан тривожного очікування і невпевненості в собі, почуття страху та незахищеності. У такого викладача діти залякані, пригнічені, галасливі та грубі у стосунках одне з одним; вони часто скаржаться на погане самопочуття і настрій, на болі в ділянці серця і живота, головний біль. Ще гірше, якщо ситуації, викликані неправильною поведінкою педагога, призводять до психічних травм. Учні молодших класів гостро відчувають недоброзичливість учителя. Це провокує посилення тих рис, якими подібне ставлення викликано: нехтування навчальним предметом, подальше зниження успішності, грубість у відповідях і поведінці.

Який же вихід із цього становища? У школі повинна панувати атмосфера серйозності, діловитості, порядку. Взаємна привітність без фамільярності, справедливість без колючої прискіпливості, доброта без лестощів, порядок без жорсткого педантизму і, головне, систематична і цілеспрямована розумова та психомоторна діяльність учня, — ось чого треба прагнути в роботі.

Діяльність вчителя, що виховує першокласника, багатогранна і складна, його особистість відіграє значну роль в поведінці учня — позитивну або негативну.

Педагоги групуються за типами характеру відповідно до критеріїв психічного здоров'я:

1) сугестивний тип — вчитель, що має певний ступінь невпевненості у

собі, недостатню самооцінку, підвищеноу емоційність, вразливість;

2) вчитель, що діє на почуття дитини;

3) динамічний, стійкий тип;

4) материнський тип.

Педагог повинен бути психологом, дбати про психічне здоров'я школярів. З одного боку, він повинен знати загальну мету педагогічного процесу і слідувати їй. З другого боку, вчитель має бути активним учасником створення психологічного мікроклімату класу.

Отже, викладач — організатор навчальної діяльності дитини. Перша умова — доброзичливість і чуйність: діти мають безкінечну потребу в доброму ставленні до себе. Вони, наслідуючи в навчальних діях вчителя, повинні відчувати підтримку дружнім словом і поглядом. Це зніме тривожність, страх перед результатом дії. Вчителеві і учневі повинно бути однаково цікаво: першому — вчити, а другому — вчитися. Коли педагог — творець, це полегшує особисте спілкування вчителя і учня, сприяє їх дружнім стосункам. В спільній творчості немає верхніх і нижчих. Вчитель і учень — спільники, вони діють і творять разом.

Таких хороших взаємин з дітьми не буває у викладачів нервових, неврівноважених. Нервові педагоги, як правило, хочуть зробити дуже багато, показуючи при цьому, перш за все, себе, свою близькую діяльність, гарячково поспішають з проходженням програми, надмірно перевантажують учнів, нерівні у відношенні до дітей. Вчитель не повинен мати жодної з форм збудливості нервово-психіч-

ної сфери та проявів негативних емоцій. З перших кроків у школі дитина, дивлячись на нього, вибудовує свої еталони спілкування. Від першої вчительки залежить подальша доля дитини у школі.

Виховна сила педагога — спілкування з дітьми, яке пронизує весь процес навчання, тому вчитель повинен володіти мистецтвом спілкування. В класах, де працюють викладачі із стійким позитивним типом спілкування, діти мають міцне психічне здоров'я.

Вчитель початкових класів повинен враховувати фактори педагогічного комплексу, які дитина не в змозі змінити, мінімізувати або виключити. Ми перерахуємо їх в залежності від сили впливу на здоров'я дитини:

- 1) стресова педагогічна тактика;
- 2) інтенсифікація навчального процесу;
- 3) невідповідність методик і технологій навчання віковим та функціональним можливостям школярів;
- 4) нераціональна організація навчальної діяльності;
- 5) функціональна неграмотність педагога;
- 6) відсутність системи роботи з формування здоров'я та здорового способу життя.

Може здатися, що всі ці вимоги до вчителя нездійсненні. Однак, якщо педагог приходить до школи з любов'ю у серці, все це стає реальним. Пам'ятайте, що вчительська нелюбов руйнівна. Вона вбиває в учнів світлу радість пізнання, вона нищить здоров'я школярів: за даними лікарів, 35-40% всіх дитячих неврозів викликані «спілкуванням» з педагогами.