

Костриця А.С., Сорочинська О.А.

Житомирський державний університет імені Івана Франка (України)

Психічне здоров'я учнів початкової школи та умови його збереження під час навчально-виховного процесу

Соціально-економічні події, що відбуваються останнім часом у нашій країні, віддзеркалюються не лише на долі Української держави, а й долі кожної людини. Вразливою категорією населення є діти молодшого шкільного віку, у яких ще недостатньою мірою сформовані психічні процеси, в результаті чого вони досить часто неадекватно діють у складних ситуаціях, не в змозі належно аналізувати події та робити правильні висновки, а це у свою чергу призводить до виникнення дискомфорту і стресів.

Молодший шкільний вік вважається основним періодом розвитку особистості, її природних задатків, формування моральних якостей, рис характеру та набуття соціального досвіду. У віці 6-10 років активно формується прагнення на все мати своє бачення, з'являються думки про власну соціальну значущість, розвивається самооцінка, формується самосвідомість та зворотність зв'язку з оточенням. Важливим новоутворенням цього віку вчені вважають рефлексію, за якої діти навчаються оцінювати свою діяльність, поведінку. Водночас розвиваються й дитячі страхи, що відображають сприйняття ними подій, інформації, навколишнього світу загалом, межі якого у нинішніх умовах розширюються. Нез'ясовні та вигадані страхи минулих років змінюються іншими, більш усвідомленими. Страх може набувати форм тривоги або занепокоєння, які необхідно навчитися долати, як самостійно, так і за допомогою дорослих людей (вчителів, вихователів, керівників гуртків, батьків).

Аналіз останніх досліджень. Проблемами психічного здоров'я учнів початкової школи займалися багато вітчизняних і зарубіжних авторів, зокрема В. Бехтерев, О. Васильєв, Л. Виготський, О. Кочерга, О. Леонтєв, К. Платонов С. Рубінштейн, І. Сікорський. Велику увагу збереженню психічного здоров'я

молодших школярів приділяли: Ганс Айзенк, Біне Альфред, Лоренс Кольберг, Жан Піаже [1].

Але не зважаючи на багато численні дослідження з даного питання недостатньо уваги приділено проблемі збереження психічного здоров'я дітей під час навчання у початковій школі. Тому **метою нашої статті** є обґрунтування умов збереження психічного здоров'я молодших школярів під час навчально-виховного процесу у загальноосвітній школі.

Результати дослідження. Психічне здоров'я, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я – це стан, що сприяє найповнішому фізичному, розумовому й емоційному розвитку людини [1, 26-30].

З іншого погляду психічне здоров'я – це стан рівноваги між людиною і зовнішнім світом, адекватність його реакцій на соціальне середовище, а також на фізичні, біологічні й психічні впливи, відповідність нервових реакцій силі і частоті зовнішніх подразників, гармонія між людиною і оточуючими людьми, узгодженість уявлень про об'єктивну реальність даної людини з уявленнями інших людей, критичний підхід до будь-яких обставин життя [1, 28-29].

У психологічній літературі виділяють три рівня психічного здоров'я людини це: *психофізіологічний* (визначається станом і функціонуванням центральної нервової системи); *індивідуально-психологічний* (характеризується станом і функціонуванням психічної діяльності); *особистісний* (визначається співвідношенням потреб людини з можливостями та вимогами соціального середовища).

У науковій літературі виділяють п'ять етапів розвитку психічного навантаження: 1) оптимальний; 2) стан норми; 3) стомленість; 4) втома; 5) перевтома. Два перших етапи не порушують психічне здоров'я дитини, тоді, як наступні три його руйнують.

Для кращого розуміння питання розвитку етапів психічного навантаження доречно з'ясувати сутність понять "стомлення", "втома", "перевтома".

Поняття "стомлення" характеризується, як суб'єктивне виявлення втоми, яке супроводжується ослабленням організму, відчуттям деякої розбитості, небажанням працювати. У свою чергу "втома" – відсутність, чи зниження працездатності всього організму або окремих органів і систем органів у результаті виконаної роботи. "Перевтома" – хронічний стан, який може перейти у захворювання, яке виявляється низкою ознак: ослаблення психічних функцій (мислення, сприймання, засвоєння, пам'ять, увага, головний біль, порушення нормального сну, безсоння, погіршення апетиту, апатія) [2, 36-41].

Психічне здоров'я молодшого школяра залежить від багатьох чинників, серед яких: сім'я, школа, телебачення та інші засоби масової інформації (ЗМІ). Однак із школою безпосередньо пов'язані такі фактори, як вікові кризи в період 6-7 років і велике розумове навантаження. Це і є основною причиною виникнення перевантажень і погіршення психічного здоров'я молодших школярів. Окрім цього, психологічні особливості молодших школярів сприяють швидкому засвоєнню соціального досвіду суспільства, як його позитивних так і негативних проявів.

Збільшення інформаційності, глобалізації соціального і технічного середовищ значно відчутніше, ніж раніше, впливають на людину. Поряд із позитивним впливом вони часто стають перешкодою для повноцінного виховання та навчання дітей. На жаль, школа і сім'я не можуть захистити дітей від інформаційної агресії, яку створюють ЗМІ, постійного впливу на свідомість людей, пропаганди "щасливого випадку", а не успішної праці. Нестабільність економічного стану значної частини сімей, недостатня педагогічна просвіта населення додають неспокою у щоденне буття дітей. Перенасиченість дозвілля вихованців нерозбірливим переглядом великої кількості телепередач зумовлює появу синдрому залежності від "ящика", небажання самостійно читати (адже є надлишок інформації), конструювати, брати участь у домашньому господарстві.

Крім того, вчителі помічають зростаючу неуважність дітей, їх невміння зосереджуватись, уважно слухати, засміченість мовлення. На подолання цих чинників варто постійно звертати увагу батьків, рекомендувати ефективні засоби

переключення дітей на інші види діяльності, розвивати в школах, громадах дитячі організації.

З урахуванням цього, вчителю початкової школи досить важливо підтримувати в колективі класу стабільний психологічний мікроклімат, знаходити спільну мову з батьками учнів, відповідати на безліч запитань, що виникають щоденно, а в разі потреби – проводити бесіди, консультації, психологічні консилиуми з залученням профільних фахівців, аби подолати негативні явища, які, на жаль, існують в умовах соціальної нестабільності [3, 41-43].

У сучасних умовах реформування освіти, навчальний процес зазнав суттєвої зміни, внаслідок оновлення змісту навчання, форм і методів, технологічного переоснащення шкіл, що значно впливає на психо-фізіологічні функції організму учня. Водночас, навчальний процес початкової школи не адаптується до особливостей розвитку та стану здоров'я школяра, що і є однією із причин нервово-психічних порушень. Для збереження психічного здоров'я молодших школярів дуже важливо правильно організувати навчально-виховний процес. У свою чергу керівництво школи і вчитель початкових класів зобов'язані уважно слідкувати за психо-фізіологічним станом кожної дитини; відповідністю навчального навантаження згідно вікових та індивідуальних можливостей школярів; дотримуватися раціонального режиму праці та відпочинку; створити оптимальні умови середовища навчання, які відповідають гігієнічним нормативам; організувати режим навчальних занять із урахуванням динаміки розумової працездатності школярів.

Також, у даному процесі важлива роль належить медичному працівнику школи, який обов'язково стежить за харчуванням дітей (надавати перевагу вітамінізованим продуктам); дотриманням режиму дня (гармонізувати навантаження та уникати перевтоми, позитивно налаштувати на співпрацю, застосовуючи "золоті правила спілкування", цінувати й поважати кожну особистість, розуміти, визнавати і приймати її, як найвищу цінність).

У свою чергу вихователь продовженого дня повинен навчати дітей помічати й радіти найпростішим речам, які їх оточують; прищеплювати любов до рідної землі, шанобливе ставлення до старших; привчати співпереживати з іншими, поділяти успіхи та невдачі інших людей; намагатися розвивати сили та можливості дітей, дарувати їм радість успіху в навчальній діяльності.

Важлива роль у збереженні психічного здоров'я молодших школярів належить практичному психологу школи, який повинен розробляти поради для вчителів і батьків, як зберегти і зміцнити психічне здоров'я дитини, подолати негативні прояви в суспільному житті, зберегти спокій, рівновагу, вселити надію на краще майбутнє.

Висновок. Отже, проаналізувавши наукову літературу присвячену збереженню здоров'я дітей початкової школи, а саме психічного здоров'я, можна констатувати, що даний процес вимагає злагодженої діяльності усіх учасників навчально-виховного процесу. У даному випадку є доречними слова В.О. Сухомлинського "... вчитель має знати і відчувати, що на його совісті – доля кожної дитини" [3, 41-43].

Література

1. Калошин В.Ф. Психічне здоров'я школярів // Обдарована дитина. – 2008. – №1. – С. 26-30.
2. Коцур Н.І. Психогігієна: Навчальний посібник для вузів. – 1983. – С. 57-90.
3. Мартиненко С. Як зберегти психічне здоров'я дитини? // Початкова школа. – 2014. – №5. – С. 41-43.