

Як зберегти психічне здоров'я дитини (Поради вчителям і батькам)

Вчитель має знати і відчувати, що на його совісті - доля кожної дитини...

В.О.Сухомлинський

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, які мають ще недостатньо сформовані психічні процеси, часто неадекватно діють у складних ситуаціях, не вміють належно аналізувати події та робити правильні висновки, відтак — переживають стреси, дискомфорт. Молодший шкільний вік вважається основним періодом набуття соціального досвіду, передумовою функціонування механізмів розвитку особистості та орієнтації її життєдіяльності, це один із найважливіших періодів формування особистості. У цьому віці інтенсивно розвиваються природні задатки, формуються моральні якості, виробляються риси характеру.

Саме у віці 6-10 років активно формується прагнення на все мати своє бачення. В учнів з'являються також думки про власну соціальну значущість, розвивається самооцінка, формується самосвідомість та зворотній зв'язку з оточенням. Важливим новоутворенням молодшого шкільного віку вчені визначають 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: навчання, ситуація в суспільстві, стосунки з однолітками... Страх може набувати форм тривоги або занепокоєння, які необхідно навчитися долати як самостійно, так і за допомогою дорослих людей (вчителів, вихователів, керівників гуртків, батьків).

Молодший школяр має прямі чи опосередковані зв'язки з природним, соціальним, навчальним, ігровим, технологічним середовищем. За своєю психікою діти цього віку дуже швидко вбирають в себе як позитивні, так і негативні його впливи. Вихованість, навченість сучасної дитини — результат не лише діяльності вчителя, а й впливу всіх зазначених середовищ. Нині світ стає більш інформаційним і глобалізованим, значно відчутніший, ніж раніше, вплив на людину соціального і технічного середовища. Їх динамічність і наступальність, поряд із позитивами, 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 тощо.

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 із залученням профільних фахівців, аби подолати негативні явища, які, на жаль, існують в умовах соціальної нестабільності.

Проаналізувавши результати опитування, проведеного серед батьків, учнів та вчителів початкових класів загальноосвітніх навчальних закладів м. Києва, ми розробили поради, як зберегти психічне здоров'я дитини, подолати негативні прояви в суспільному житті, зберегти спокій, рівновагу, вселити надію на краще майбутнє.

Поради вчителям і батькам учнів початкової школи

1. Харчування. Їжа впливає як на фізичне, так і на психічне здоров'я, недаремно говорять: "Ти є тим, що їси". У зв'язку з швидким ростом і розвитком, інтенсивністю обмінних процесів, великою руховою активністю діти потребують більшої калорійності харчування, ніж дорослі. Раціон молодшого школяра має бути багатий вітамінами, мінеральними речовинами, в тому числі й мікроелементами (калій, натрій, кальцій, фосфор, залізо). Необхідно дотримуватися суворого режиму харчування, який може дещо видозмінюватися залежно від зміни, в якій навчається учень. Сніданок і обід мають бути найбільш калорійними, багаті білком, на вечерю — їжа переважно молочно-рослинна, каші. Деякі продукти (сіль, цукор, цибуля, часник, газовані напої) часто збільшують кількість гормонів в організмі, які сприяють прояву ненависті, гніву, спричиняють емоційну напругу. І навпаки — вживання великої кількості води, фруктів, овочів допомагає керувати емоціями, підтримувати стабільний стан організму. Культура харчування дитини повністю залежить від батьків, тому необхідно пояснювати, які продукти корисні для здоров'я дітей, а які — завдають шкоди. Радимо стежити за харчуванням дитини, надавати перевагу вітамінізованим продуктам. У здоровому тілі — здоровий дух.

2. Фізична активність. Фізичне здоров'я безпосередньо пов'язане з психічним. Фізичні вправи не лише загартовують організм, захищають судини, стимулюють серцеву діяльність, а й сприяють утворенню гормонів — ендорфінів, які поліпшують настрій, діють як натуральні природні енергетики. Досить важливо правильно поєднувати фізичне навантаження та відпочинок (сон має тривати не менше 8—10 годин). Лягати відпочивати треба вчасно, відповідно до режиму дня. Дітям бажано частіше перебувати на свіжому повітрі (3-4 години). Важливо, щоб прогулянка припадала на період з 13 до 15 години - час найбільшого спаду працездатності дитини. Зранку обов'язковою має бути зарядка, бо обмеження рухової активності учня може призвести до стану гіподинамії (зниження психомоторної діяльності), яка виникає за малорухливого способу життя. Помічено: штучне обмеження руху дитини викликає затримку її психічного розвитку, гальмує інтелектуальні здібності, талант. Намагайтеся урізноманітнювати види діяльності як навчальної, так і ігрової, уникайте одноманітності, ретельно плануйте проведення дитиною вільного часу. Виконувати домашні завдання найдоцільніше з 15 до 16 години (для групи подовженого дня). Досить часто учні початкової школи бувають занадто перевантажені, що часто спричиняє перевтому (хронічний стан, який може призвести до захворювання), тому важливо регламентувати навчальне навантаження, що є суттєвим елементом охорони їхнього психічного здоров'я. Важливо дотримуватися також режиму дня, щоб гармонізувати навантаження та уникати перевтоми. Вчені довели: людина, яка виконує фізичні вправи, відчувається щасливою.

3. Спілкування. Знаходьте час і якомога частіше спілкуйтеся зі школярем. У кожної дитини — свій характер, а в кожній родині — свої традиції спілкування. Батькам радимо цікавитися успіхами і невдачами дитини, виявляти інтерес до світу її захоплень, уподобань, підвищувати їхню самооцінку. Важливою якістю вчителів і батьків є вміння не просто дивитися на дитину і прискіпливо наглядати за нею, а уважно і доброзичливо придивлятися до її поведінки, помічати зміни настрою, прагнути об'єктивно зрозуміти мотиви вчинків. "Жодна книжка, жодний лікар не замінить власної пильної думки, власного уважного спостереження", — зауважував відомий польський психолог, педагог Януш Корчак. Спостережливі педагоги та батьки швидко помітять зміну внутрішнього стану учня, відчують його реакцію на слово, вчинок, подію - все це має велике значення для формування взаєморозуміння та взаємодовіри. Тактовність у стосунках з дітьми так само, як і в спілкуванні, передбачає почуття міри, підказує вироблення правильного підходу.

Учні молодшого шкільного віку, які не відчують батьківської ніжності, тепла, стають замкнутими, малоконтактними, у них виникають конфлікти з однолітками, вчителями, будь-яка вимога яких починає викликати негативну реакцію. Найважливіше і найважче у ставленні до дітей — знайти міру, щоб ніжність не перетворилась у пестощі, а розумні вимоги - у суворий педантизм. Важливо заохочувати й підбадьорювати дитину, вірити в неї, бо скільки непередбачених ситуацій привносить щоденне життя.

4. Необхідно управляти своїми емоціями. Вміння керувати негативними емоціями — важливий чинник психічного здоров'я, показник емоційного інтелекту. Для дітей молодшого шкільного віку притаманні агресія, запальність, гарячкуватість. Причинами агресії (як фізичної, так і вербальної) може бути страх, перенесена образа, душевна травма, порушення соціальних стосунків дитини й дорослих тощо. Що сильніша агресія — то сильніший страх криється за нею. Учні можуть через дрібниці влаштувати істеричу, розплакатись, розізлитись. Педагогам, батькам варто спробувати стримати агресію дітей, висловити своє незадоволення подібною поведінкою. Важливо навчати кожну дитину долати агресивність, підбирати оптимальний спосіб для вираження негативних емоцій (проговорювати ситуацію, яка виникає, намалювати її, поділитися своїми враженнями з іншими тощо). Наприклад, можна проговорити, висловлюючи своє почуття ("Я відчуваюся..., коли..."); натомість: "Ви мене обманюєте" краще вживати: "Я відчуваю, що мене обманюють" тощо. Дорослим необхідно розуміти, що запальність є швидше вираженням відчаю і безпорадності, ніж виявом характеру. Необхідно спробувати запобігти прояву пристрастей: відволікти дитину, залишити її на самоті, спонукати інших дітей висловити своє бачення ситуації, яка склалася. Пам'ятайте: мовлення вчителя, батьків має бути спокійним, урівноваженим і стриманим. Коли ситуація нормалізується, дитині необхідний спокій, переключення на інший, цікавий для неї, вид діяльності.

5. Навчіться усміхатися. Необхідно пояснювати молодшим школярам про необхідність позитивно сприймати все, що їх оточує, відбувається в країні, школі, сім'ї, спілкуванні з однолітками, друзями, і менше уваги звертати на негативні прояви, складні ситуації, вияви агресії. Радити дітям частіше усміхатися людям, які їх оточують, бачити в них позитивні риси, якості, цінувати особистісні чесноти. Життя без позитивних емоцій часто веде до стресів. Батькам бажано зустрічати дитину з усмішкою, теплим словом підвищувати її настрій, переконувати, що вона для них є значимою й потрібною; схвалювати кожне її зусилля, вірити в її успіх, приймати невдачі. Вчителю варто починати навчальне заняття із хвилин спілкування (ранкової зустрічі), позитивно налаштовувати на співпрацю, застосовуючи "золоті правила спілкування", цінувати й поважати кожну особистість, розуміти, визнавати і приймати її як найвищу цінність.

6. Змінюйте негативне мислення на позитивне. Серед усіх пізнавальних процесів, якими є форми відображення дитиною навколишнього світу, саме мислення є найвищим і найскладнішим явищем. Залежно від типу навчально-пізнавальної діяльності учня мислення виявляється по-різному, тому

виокремлюємо наочно-дійове, наочно-образне та словесно-логічне мислення, яке часто набуває як позитивних, так і негативних ознак. Учителям і батькам радимо припинити щоденно подавати учням негативну інформацію, в присутності дітей перестати критикувати існуючий лад, аналізувати політичні події, які відбуваються в країні та за її межами тощо. Навчайте дітей помічати й радіти найпростішим речам, які їх оточують: першій весняній квітці, теплому сонечку, доброму слову; прищеплюйте любов до рідної землі, міста, села, сім'ї, родини, шанобливе ставлення до старших; привчайте співпереживати з іншими, поділяти успіхи та невдачі інших людей.

7. Розбивайте здібності та інтереси. Саме молодший шкільний вік багатий на приховані можливості фізичного та психічного розвитку, сенситивний період формування багатьох пізнавальних, моральних, естетичних і рухових здібностей. Це також вирішальний період у житті дитини, який потребує додаткової уваги і психологічної підтримки як від учителів, вихователів, так і батьків. За даними досліджень, діти з розвинутою пізнавальною спрямованістю досягають помітних успіхів порівняно зі своїми ровесниками, в яких навчальні мотиви не є провідними, тому наявність пізнавальних інтересів стає важливим моментом їхньої навчальної діяльності. Генетичний аналіз психологічної характеристики молодшого школяра визначає рівень його розвитку як цілісної системи якостей і здібностей, що забезпечують успіх у навчальній діяльності та спілкуванні, легкість в оволодінні знаннями, вміннями й навичками. Отже, успішність навчання забезпечується системою здібностей, які є результатом розвитку. Практично немає такої діяльності, успіх якої визначався б лише однією здібністю. Доведено, що у світі не існує не талановитих людей. Тож необхідно будувати навчально-виховний процес початкової школи як особистісно-орієнтований, розвивальний, створювати сприятливі умови для розвитку дитячої індивідуальності як за рахунок вивчення навчальних предметів, так і проведення виховних заходів, розкриття талантів у багатьох галузях (спорт, наука, література, музика, художнє мистецтво, театр тощо). Водночас необхідно пам'ятати, що не можна вимагати від учнів неможливого. Тож намагайтеся розвивати сили та можливості дітей, даруйте їм радість успіху в навчальній діяльності.

Окремо для батьків. Варто пам'ятати, що дитина є відображенням внутрішнього емоційно-психологічного стану вашої сім'ї, стосунків між батьками. І для того, щоб пояснити їй, що ж відбувається у державі, важливо, перш за все, знайти для себе відповідь на це питання. А відповідь має бути не за зразком "все пропало" або "хто винен і що робити", а усвідомленою. Пояснення дитині 6-9 років має бути зрозумілим, дохідливим, не носити підкреслено негативного емоційного забарвлення, а найголовніше - щирим. Важливо обійняти дитину і говорити з нею відверто. Нехай вона відчує вашу підтримку не лише вербально, а й на тілесному та емоційному рівнях.

Радимо для подолання напруги якомога частіше читати дітям казки, які допоможуть їм у багатьох життєвих ситуаціях. По-перше, казка завжди закінчується перемогою, переродженням героя (наприклад, Іванко-дурник стає Королевичем), який під час розповіді набуває нових можливостей і якостей. По-друге, казка — це можливість розширювати знання дитини про навколишній світ, передавати їй досвід поколінь, провести час разом зі всією сім'єю, відволіктися від негативної інформації.

Окрім казкових розповідей, можна прочитати міфи, легенди про давніх героїв. Доречною може бути "Тисяча й одна ніч". Намагайтеся не лише просто прочитати казку, а й проаналізувати її разом із дитиною. Наприклад: "Як ти вважаєш, чому герої (героїня) потрапили в таку ситуацію? Чи правильне рішення було прийняте? А якби на місці героїв був (була) ти, щоб ти вдіяв (вдіяла)?" Такий аналіз допоможе вашій дитині розвивати креативність, уміння аналізувати життєві ситуації, робити власні висновки.

Ви можете спільно з дитиною розіграти міні-спектакль, виконуючи або імітуючи певні ролі за мотивами улюблених казок і оповідань — це буде цікавою грою для всіх членів сім'ї. Подолати стрес допоможуть також техніки арт-терапії: ліплення, малювання, аплікація тощо.

У розмовах із дитиною, говорячи про існуючу ситуацію в країні, місті, вулиці, уникайте понять, що містять негативні емоції. Намагайтеся замість слів із негативним забарвленням "війна"/"революція" використовувати такі, як: "криза" або "конфлікт". Пояснюйте дітям, що люди не ненавидять один одного, а просто часто не розуміють, у них різні погляди на одну й ту ж подію, ситуацію; вони можуть мати різну мету, цінності або ж діяти по-іншому, не так, як це могла б робити інша людина.

Не говоріть з дитиною на тему ненависті, пропонуйте їй іншу картину світу: всі люди різні, тому не можливо всім подобатися або всіх розуміти.

Необхідно знати, що дитина приймає рішення про себе і внутрішній світ, базуючись на ваших словах, поглядах, розумінні, забороні або дозволі. Будь-яке ваше слово - це міні програма діяльності, тому ж нехай вона буде зі знаком плюс

Пам'ятаймо, що діти вчатьсЯ жити у життя

Якщо дитину постійно критикують — вона вчиться ненавидіти.

- Якщо дитина живе у ворожнечі — вона вчиться агресивності.
- Якщо дитину висміюють — вона стає замкнутою.
- Якщо дитина зростає у докорах — вона починає жити з почуттям провини.
- Якщо дитина зростає в терпимості — вона вчиться сприймати інших.
- Якщо дитину підбадьорюють — вона вчиться бути справедливою.
- Якщо дитина зростає в чесності — вона вчиться бути чесною.
- Якщо дитину підтримують - вона вчиться цінувати себе.
- Якщо дитина живе у розумінні та доброзичливості — вона вчиться знаходити любов

у цьому світі!

**Автор: Світлана Мартиненко,
Підготувала: психолог В.А. Сторожук**