

самопочутті тощо.

Діти відчують труднощі адаптації у шкільному колективі і хвилювання перед учителем. В основі цього лежить страх зробити помилку і бути осміяними.

Як зазначає Р.В. Овчарова, іноді страх перед школою викликаний відсутністю навичок спілкування, конфліктами з ровесниками, страхом проявів фізичної агресії з їх боку. Особливо це характерно для емоційно-чутливих, соціокультурно і педагогічно занедбаних дітей. У них часто виникає соціальна дезадаптація, яка вказує на ізольованість у шкільному колективі. І тому на адаптацію вихованців до школи і шкільних вимог, на їх емоційний стан, бажання вчитися впливає характер спілкування учителя з школярами, а також педагог має допомогти дитині успішно адаптуватися і у колективі ровесників. Створена програма допомагає вчителю обрати індивідуальний стиль спілкування з вихованцями, який впливатиме на їх емоційний стан.

Актуальним завданням сучасної школи є робота, яка створює сприятливі умови для самореалізації кожної дитини та спрямовує своє русло на гармонійне формування особистості.

Література

1. Александровский Ю. А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация / Ю.А. Александровский. – М. : Наука, 1976.
2. Боженко, Л. М. Робота шкільної бібліотеки у формуванні позитивної мотивації на здоровий спосіб життя / Л. М. Боженко // Шкільна бібліотека. – 2005. – №2. – С.96-100.
3. Бойченко, Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим / Т. Бойченко // Здоров'я та фізична культура (Шкільний світ). – 2005. – №2. – С.1-4.
4. Єрґієва Л. Формування культури псих. здоров'я особистості / Л. Єрґієва // Психолог. – 2008. – №21(309).
5. Метеус О. В. Комплексний супровід розвитку учнів / О.В. Метеус. – Волгоград : «Учитель», 2007. – 122с.
6. Практическая психология образования / Под. ред. И. В. Дубровиной. – М. : Сфера, 1997.
7. Северина С. Успішна адаптація як умова гармонійного розвитку особистості / С. Северина // Психолог. – 2008. – № 40 (328) жовтень.

Стаття надійшла до редакції 18.03.2010 р.

*Н. М. Терлецька
учитель ЗОШ № 15,
м. Кривий Ріг*

ПСИХОЕМОЦІЙНІ УСТАНОВКИ ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Автор статті доводить, що у молодшого школяра завдяки пережитим невдачам і успіхам формуються відповідні різноманітні емоції. Позитивні емоції, бадьорий настрої

стимулюють практичну діяльність молодших школярів, а це сприяє покращенню їх психічного здоров'я.

Ключові слова: психоемоційні установки, гармонійний розвиток, здоров'я учнів, позитивні відчуття, емоційна відкритість.

Автор статті доводить, що у молодшого школьника благодаря пережитим невдачам і успіхам формуються відповідні різноманітні емоції. Позитивні емоції, бодре настроєння стимулюють практичну діяльність молодших школярів, а це сприяє покращенню їх психічного здоров'я.

Ключевые слова: психологические установки, гармоничное развитие, здоровье школьников, позитивные чувства, эмоциональная открытость.

The author proves that in primary school students through their experiences failures and successes are formed corresponding range of emotions. Strictly positive emotions, stimulate a cheerful mood practice primary schoolchildren, and this helps to improve their mental health.

Keywords: attitudes, harmonious development, health, primary school students, positive feelings, emotional openness.

Здоров'я людей відноситься до числа глобальних проблем. Для того, щоб забезпечити гармонійний розвиток людини, дуже важливо з наймолодшого віку сформувати у неї ставлення до здоров'я як однієї з найважливіших загальнолюдських цінностей. В системі освіти мають закладатися основи для забезпечення і розвитку фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я кожного члена суспільства. Для досягнення цієї мети необхідно забезпечити комплексний підхід для гармонійного формування всіх складових здоров'я; удосконалення фізичної та психологічної підготовки до життя. Гармонія психофізичних сил підвищує резерви здоров'я, створює умови для творчого самовираження в різних галузях нашого життя. На сучасному етапі проблема психічного здоров'я дитини є не менш актуальною, ніж фізичне здоров'я. Тому формування позитивних емоцій, як складової основ психічного здоров'я, закладається з молодшого віку.

Треба знати, що діяльність людини, її поведінка завжди викликають позитивне або негативне ставлення до неї. Ставлення до дійсності відображається в мозку й переживається як задоволення або незадоволення, радість, сум, гнів, сором. Такі переживання називають емоціями, почуттями. Емоції – це загальна активна форма переживання організмом своєї діяльності. Вони відіграють важливу роль в житті людини, допомагаючи сприймати дійсність і реагувати на неї. Людські почуття панують над всіма сторонами життя, надаючи їм особливого забарвлення і виразності. Емоції молодшого школяра завдяки пережитим невдачам і успіхам формують відповідні різноманітні емоційні почуття, які у своєму вигляді набувають певної змістовності, глибини та стійкості.

Настрій – це відносно слабко виражене почуття, тобто той своєрідний емоційний стан, який володіє людиною протягом деякого часу. Чим кращий настрій людини, тим позитивніше оптимальний рівень її

емоцій. Пануючий у нашій свідомості уявно-емоційний настрій відбивається на діяльності, впливає на характер поведінки. Охоплюючи всі різновиди переживань людини – від глибоко травмуючих страждань до високих форм радості та соціального відчуття життя, – емоції стають як позитивним чинником у життєдіяльності, підносячи активність організму, так і негативним, пригнічуючи всі його функції. Емоції і почуття здійснюють сигнальну та результативну функції, спонукають людину до знань, праці, вчинків, або стримують її. Людські емоції і почуття найяскравіше виражають духовні запити і прагнення людини, її ставлення до дійсності.

Саме позитивні емоції, бадьорий настрій стимулюють практичну діяльність молодших школярів, забарвлюють її в позитивний емоційний тон. А отже, сприяють покращенню і зміцненню психічного здоров'я учнів. З хорошим настроєм навчальна діяльність проходить з найбільшою продуктивністю і найменшими втратами здоров'я.

У шкільному віці розумова діяльність школяра спричиняє стомлення організму в цілому. А напруження нервової системи молодших школярів більше 15-20 хвилин без відпочинку призводить до надмірного збудження, втрати уваги, порушення дисципліни, хронічної втоми, і як результат – погіршення і навчання і здоров'я.

Для подолання цих негативних явищ у процесі навчання практикують систему психофізичного тренування. Активний відпочинок учня допомагає здійснити різні види фізичних розвантажень. Але для повноцінного відпочинку школярам потрібна й емоційна розрядка. Як це зробити, підказує у своїх працях К.Д.Ушинський: «Чудовий засіб, що освіжає і гармонує клас, – це класні співи. Ви помітили, що клас утомився, неуважний, працює мляво, починаються позіхання, маленькі пустощі; змусьте проспівати якусь пісеньку, – і все прийде знову до ладу, енергія відродиться, і діти почнуть працювати, як і раніше. Якщо вчитель не вмів співати, нехай привчить дітей вимовляти всім класом які-небудь молитви, вірші, прислів'я: це може частково замінити спів як засіб, що освіжає втомлений і розладнаний клас».

Як пораду видатного педагога протягом багатьох років, застосовую у роботі з молодшими школярами спеціально підібрані і складені невеличкі вірші, які відіграють роль психоемоційних установок. Установки являють собою цілеспрямований вплив на колектив учнів з метою реалізації навчальних цілей, розвитку інтелектуальної, емоційно-вольової, діяльнісно – поведінкової сфери особистості. Керуючись реакціями чи процесами в організмі та свідомості учнів. З позиції сучасної науки психофізичне тренування різновидом психокорекції аутотренінгу, релаксації та засобом зміцнення здоров'я людини. Застосовані у практиці роботи з молодшими школярами психоемоційні установки на думку фізіологів і психотерапевтів (М.Р. Могендович, І.З. Вельвовський, К.В. Динейка, Н.П. Нарбут)

підвищують психоемоційний потенціал, виховують активну увагу, волю, розвивають пам'ять, формують самовладання. Також дозволяють учням успішно засвоювати знання, уміння та навички в умовах психологічного комфорту. За роллю і призначенням психоемоційні установки згруповані у дві групи: ранкові привітання і настанови.

Важливого значення надаю тому, як почнеться ранок учнів у школі, а отже й пройде весь робочий день. Організовані моменти і звернення учителя до учнів мають бути спрямовані на створення сприятливого психологічного мікроклімату у класі, викликати бажання плідної роботи, творчої активності. Починаємо робочий день одним із віршованих привітань, які діти промовляють хором. В цей момент важливо дивитися один одному у вічі, привітно посміхатися, можна триматися за руки. Ритуал привітання виконується стоячи у парах, групах, колі. Ранкові привітання, як установки, створюють у кожного вихованця оптимістичний настрій, який буде переважним протягом перебування у школі. Настає необхідна благодатна атмосфера навчальних занять. А позитивні відчуття стимулюють бажання творити добро, турбуватися про благополуччя тих, хто поруч. Формується доброзичливість, комунікабельність, емоційна відкритість.

Почавши робочий день з хорошим настроєм, важливо підтримувати його до закінчення робочого дня. Корисними в цьому стають віршовані настанови на роботу, на добро. Ми їх застосували перед початком 2-5 уроків, також на різних етапах уроку та перед новим видом діяльності. Настави носять організаційний характер, знімають розумове навантаження, психічну втому, нервову напруженість, технічну втому, нервову напруженість, переключають увагу, зосереджують, дисциплінують. Учні вже знають, що настанови виступають сигналом до нової цікавої і серйозної роботи. Це дає можливість зробити увагу стійкою. Більшість учнів згодом починають виконувати завдання в строк, не втрачаючи ритму і темпу діяльності. Звичайна робота стає менш обтяжливою.

Тривалий досвід застосування психологічних установок (ранкові привітання, навчальні настанови), як елементів аутотренінгу, дають позитивний результат. Вони допомагають корекції поведінки на уроці, благодатно впливають на взаємовідносини в колективі, дають поштовх позитивній психологічній активності, збагачують досвід емоційно-чуттєвого ставлення до світу. Хороший настрій учня, позитивні емоції допомагають долати перешкоди у навчанні з найменшими втратами здоров'я, підвищують і роблять стійким інтерес до нових знань. Зміст віршів носить позитивний виховний характер.

Заучування протягом року великої кількості віршованого матеріалу допомагає тренувати пам'ять, розвиває образне мислення. На їх змісті закріплюються елементи культури спілкування, мовного етикету, збагачується словниковий запас, розвивається образність і виразність дитячого мовлення, активізується поетичний слух. В цілому підвищується

інтелектуальний рівень кожної дитини. Вірші можна використати в якості дидактичного матеріалу на уроках рідної мови.

Аналізуючи набутий практичний досвід із застосування психоемоційних установок, можна стверджувати, що у навчальній діяльності учнів значно підвищується позитивна атмосфера. Установки підтримують душевний комфорт кожної дитини і, як результат, зміцнюють психічне здоров'я. Набутий позитивний емоційний стан має і матиме в подальшому велике значення для учнів. Бо формує характер особистості, її лінію життя, визначатиме стійке ставлення учнів до навчання, до школи, до тих, хто поруч. В цілому це передумова майбутнього успіху у житті, а отже, найбільш повної творчої самореалізації особистості.

Література

1. Гордуз Н. Нестандартні форми навчання молодших школярів на уроках рідної мови / Н. Гордуз // Початкова школа. – 2003. – № 4. – С. 1 – 4.
2. Державна національна програма «Освіта». Україна ХХІ століття. – К.- 1994.
3. Інноваційні методи роботи в початковій школі / Автор – упорядник: Шейко Г. К. - Х. : Видавництво „Ранок“, 2008. – 208 с.
4. Кириленко С. Здоров'я дітей: інноваційний підхід / С. Кириленко // Науковий світ. – 2005. – № 7.
5. Ковалько В.І. Здоров'язберігаючі технології в початковій школі / В.І. Ковалько. – Х. : Ранок, 2008.
6. Кондрацька Л.В. Веселкова стежечка / Л.В. Кондрацька. – Т. : Навчальна книга – Богдан; Львів Світ, 2007.
7. Немов Р.С. Психологія емоційних явищ / Р.С. Немов. – М. : Просвещение, 1995.
8. Омельченко Л.П. Здоров'ятворча педагогіка / Л.П. Омельченко, О.В. Омельченко. – Х. : Основа, 2008.
9. Яцента Л. Формування якостей читання як методична проблема / Л. Яцента // Початкова школа. – 2008. – № 9 – С. 3 – 6.