

## ПРОБЛЕМА ЗДОРОВ'Я В СУЧАСНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

УДК 373.015.31:[613.955:159.942]

**Т. В. Бойко**

### ЕМОЦІЙНО-ПОВЕДІНКОВИЙ ПРОСТІР ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ

Емоційно-поведінковий простір збереження здоров'я школи – що також є складовою частиною формування здорового способу життя, представлено сукупністю поведінкових патернів, дій, вчинків, емоційних процесів, проявів учнів і педагогів, що реалізуються під час їх перебування в школі. Характеристиками цього простору можуть служити: рівень комунікативної культури учнів і педагогів; характеристики емоційно-психологічного клімату в школі в цілому і в кожному класі окремо, а також – в педагогічному колективі школи; стиль поведінки учнів і вчителя на уроці; форми і характер поведінки учнів на змінах; турбота учнів і педагогів про психологічні результати своєї дії на інших людей в процесі спілкування.

Зусиллями психологів і педагогів вивчення різних сторін роботи школи знаходиться на високому рівні, чого не можна сказати про досягнуті результати, які б влаштували вчителів. Відзначимо тут лише декілька моментів, що відображають взаємозв'язок цих сторін шкільної культури із здоров'ям учнів і педагогів.

Проблеми емоційно-поведінкового простору збереження здоров'я школи досліджували вітчизняні та зарубіжні науковці: формування здорового способу життя – М. Носко, С. Грищенко, Ю. Носко; формування позитивної мотивації здорового способу життя – О. Лісун, А. Растроста. Найбільш вагомими є роботи Н. Смирнова щодо здоров'язберігаючих технологій та психології здоров'я в школі.

Мета статті – проаналізувати емоційно-поведінковий простір збереження здоров'я школи

Національні пріоритети гуманітарного розвитку України зорієнтовані на створення сприятливих умов для розвитку людського потенціалу, забезпечення реалізації прагнень громадян України до побудови соціальних відносин, що ґрунтуються на засадах свободи, рівності, справедливості, відповідальності. Це передбачає: впровадження пріоритетів здорового способу життя, гармонізацію людського й природного середовища, підтримку сім'ї та сприяння народженню й вихованню дітей; визнання фізичної культури і спорту як пріоритетного напрямку гуманітарної політики держави, чинника всебічного розвитку особистості та формування здорового способу життя [1, с. 17].

У психофізіології вже декілька десятиліть тому доведені тісні зв'язки між характером напруги різних груп м'язів тіла людини і його працездатністю, стомлюваністю, емоційним станом. На цих закономірностях побудована кінезіологія. По малюнку рухів тіла і поз можна достатньо точно поставити психологічний діагноз стану (див. книгу Аллана Піза «Мова рухів»). Скутість рухів, стереотипність поз, наявність м'язових «затисків» і тому подібне є свідомством і однією з причин емоційного дискомфорту, дезадаптованості, нерациональної витрати організмом енергії. Тривале існування таких проявів особливе у організму, що росте, приводить до їх фіксації і розвитку стійких патологічних синдромів, як з боку опорно-рухового апарату, так і інших систем і органів (нервовою, серцево-судинною і ін.). Тому, не тільки згорблена або «скособочена» поза учня повинні бути об'єктом уваги вчителя, але і тонші прояви, про які згадувалося вищом [4, с. 28]. Наприклад, коли учень пише, індикатором загальної напруги служить напруга грона його руки, яке часто не виправдано сильно напружене. А раз втомлюється рука, втомлюється і сама дитина. Ми, звичайно, не закликаємо до переходу на п'яні ручки з чорнилом, оскільки у розпорядженні вчителя є арсенал педагогічних засобів для зменшення дії цього патогенного чинника. Навчити дітей писати не напружуючи руку – означає допомогти їм зберегти частинку сил на кожному уроці, що в сумі (за день, місяць, рік!) дасть помітний приріст здоров'я збереження. Існують і спеціальні вправи для кисті, які можна включати у фізкультминутки. Для дії на м'язові групи інших частин тіла в програмах фізкультминуток можна передбачити елементи самомасажу і взаємомасажу (останнє – з розділенням за статтю). Чинником зниження напруги, подоланням стомлення, активізації позитивних фізіологічних процесів в організмі можуть служити музично-ритмічні заняття, емоційно-голосові вправи антистресової спрямованості.

Під час відповіді учня у дошки індикаторами його нерациональної напруги служать поза (неприродність рухів тіла, не знає куди подіти руки, опускає голову), характер голосу, рухи пальців рук. Зрозуміло, що оцінка знань школяра, що відповідає в неадекватно напруженому стані, не може бути об'єктивною. Але ще важливіше дія таких станів що на здоров'ї вчиться. Грань між тренуючою і патогенною дією напруги не очевидна, але досвід і спостережливість педагога повинні підказати йому правильне рішення. Завдання – не допустити, щоб небажані звички закріплювалися, заважаючи підліткові реалізувати свої можливості як в школі, так і в подальшому житті. Як цього досягти – тема окремої роботи, призначеної для вчителя [4, с. 30].

Але і самому вчителю слід звернути увагу на те, як він тримається в класі, які пози для нього характерні, як емоційний стан відбивається на характеристиках мови, які м'язові «затиски» заважають тілу. А дані самодіагностики відкривають перспективи для самокоррекції або звернення до допомоги фахівців. Нагадуємо принципову педагогічну

тезу, особливо значущу для проблеми здоров'єсбереження: приклад вчителя по всьому спектру зовнішніх проявів – зразок для учнів, причому, багато в чому на підсвідомому рівні.

Уміння «диригувати» станом активності що вчать (і управляти своїм власним) – важливий критерій оцінки здоров'єсбереження використовуваних вчителем педагогічних технологій. Окремі пози, жести, дії, емоційні вислови вчителів, періодично повторюючись на уроці, можуть стати (і стають!) стимулами, що запускають певні реакції і стани у учнів. Коли це знаходиться під контролем вчителя, тобто служить інструментом його дії на клас, то це, звичайно, корисно. У інших випадках, коли візуальне і вербальне звернення вчителя суперечливе (незалежно від його бажання), у учнів формуються протинаправлені тенденції, що дезорганізують їх діяльність, формує стрес. Відстежувати ці закономірності самому вчителю складно і тут на допомогу може прийти метод супервізії (спостереження фахівця), що і складає одне із завдань присутності вчителів на уроках один одного. Головне – знати, що саме спостерігати і відстежувати, а для цього необхідна допомога психолога або навчання на курсах [4, с. 32]. Емоційно-поведінкові прояви школярів на перервах – також важливий елемент оцінки цієї сторони формування здорового способу життя. Можливість перемикання діяльності, фізичного розкріпачення, рухової і емоційної розрядки на перервах – умова відновлення сил до наступного уроку, які школа повинна створити, а учні – використовувати.

Ще одна актуальна проблема, що тестує компетентність вчителя, директора школи в питаннях здоров'язбереження, – так звана «каналізація агресії» учнів педагогічними засобами. Причин для появи агресивності у населення взагалі, і у підлітків, зокрема, достатньо. Це стреси, фрустрації, незадоволеність умовами життя, заздрість, агресивність навколишнього середовища, втрата орієнтирів. Прояви агресивності на уроках порушують дисципліну, руйнують емоційний клімат, деформують хід навчального процесу. Все це, включаючи безпосередньо агресивну напругу, має відношення до здоров'я суб'єкта, що проявляє агресивність, і всіх, хто його оточує. Саме тут психолого-психотерапевтична обізнаність вчителя дозволяє знаходити оптимальні шляхи нормалізації ситуації, з урахуванням індивідуального підходу до підлітка [4, с. 41].

Емоційний клімат уроку багато в чому залежить від гумористичної складової педагогічного спілкування. Про те, що «хороший сміх дарує здоров'я» сказано немало. Вчитель без відчуття гумору і уміння проявити його в необхідний момент і у відповідній формі позбавляється більшої частини своєї педагогічної і особистісної привабливості. Не випадкове відчуття гумору – один з пріоритетів, який завжди указують в переліку якостей бажаного співбесідника. Постійна серйозність – ознака психологічного нездоров'я. Усмішка, щирий сміх учня на уроці стоїть, з позицій збереження здоров'я, не менше фізкультхвилинки. Це противага

стану стомлення, що підкрадається до школяра. Декілька доречних і розумних жартів протягом уроку – показник його якості, критерій для оцінки. Корисний для здоров'я «струс» відбувається і з розумовим процесом, пожвавивши творчий настрій, причому не тільки учнів, але і вчителя. Окрема сторона оцінки використання жартів на уроці – виховна. Примітивно-злобний стереотип жартів, як прояв самоствердження, за рахунок інших завдає непоправного збитку особистісному розвитку, культурному зростанню. На жаль, зразків саме такого гумору (у повсякденному житті, на телеекрані) значно більше, ніж розумного і доброго. Завдання вчителя – спробувати допомогти підліткові правильно використовувати колосальні ресурси гумору для отримання радості і здоров'я [4, с. 42]. Вербальний простір характеризується феноменами мовної поведінки всіх суб'єктів освітнього процесу. Точна стенограма (магнітофонний запис) мови вчителя на уроці може бути проаналізована на предмет оцінки його вербальної дії на стан і здоров'я учнів. Критеріїв при цьому налічується більше 20. Разом з такими узагальненими, як «культура мови», «чіткість формулювань», «послідовність і ясність викладу думки» і тому подібне, предметом аналізу може бути вживання окремих типових слів, таких, наприклад, як «давайте!».

Слово, вимовлене вчителем, сигналізує про запуск якогось нового процесу діяльності і служить активізатором стану учнів. Навіть якщо реальної дії, після цього, не настає («Давайте пригадаємо...»), але далеко не всі згадують), у учнів на підсвідомому рівні (на «автопілоті») формується готовність щось зробити, тобто спадає напруга. Багатократно повторення цієї ситуації на уроці, протягом дня, сприяє, з одного боку, більшому стомленню школяра (як всяке «включення-виключення»), з іншої – знижує мобілізаційну готовність в ситуаціях дійсного включення в нову діяльність.

Психологічна обумовленість механізмів реагування на подібні слова добре проілюстрована в одній з притч про Ходжу Насреддіна. Багач, що тоне в річці, не реагував на крики тих, що намагаються його врятувати з берега людей: «Давай руку!» І лише коли мудрий Насреддін крикнув йому: «На!», протягуючи свою руку, той учепився за неї і був врятований. Навіть загроза власному життю виявилася слабкішою за магічне неприйняття вимоги «давай!» для людини, все життя звиклої брати і відбирати.

Не можна не звернути увагу і на авторитарне забарвлення цього слова. Вона тим більше, чим ближче її сенс на шкалі «заклик – вимога» до другого полюса. Дія цього слова лагідніє, коли той, що говорить сам готовий включитися в нову діяльність: «Давайте!» замість «Давай!».

На цьому прикладі видно, наскільки детальним і продуктивним може бути аналіз тільки вербальної дії, яка надає вчитель на своїх учнів, їх здоров'я. Якщо описаний приклад стосувався ситуацій в класах, то наступна ілюстрація вербального простору збереження здоров'я школи стосується феномена, що локалізується переважно поза класом і

пов'язаного з культурними традиціями як окремих сімей, шкіл, так і країни в цілому. Цей феномен – мовна культура школярів, формування якої завжди вважалося одним з важливих завдань школи, і яка також може і повинна бути розглянута в аспекті збереження здоров'я. Для України характерно вживання слів-паразитів і ненормативної лексики (мату) всіма верствами населення, але особливо підлітками, молоддю. Ця тенденція, що має коріння в національно-історичних традиціях, відображає сучасне зниження загального рівня мовної культури, збіднення словарного запасу, погіршенням психологічного і духовно-етичного здоров'я підростаючого покоління [4, с. 43]. Можна з визначеністю стверджувати, що людина, звично і що часто використовує ненормативну лексику, вже має відхилення в області психологічного здоров'я і процес його подальшої деградації продовжується. Неefективність процесів мислення, відображена в «забрудненій» мові («Як говоримо, так і мислимо»), свідчить про зниження адаптаційних можливостей організму, примітивізацію особи, підвищену вірогідність ухвалення помилкових рішень, використання не кращих зразків поведінки. Добре відома і тісний зв'язок цього феномена з рівнем асоціальне, вірогідністю кримінального оточення, зловживанням алкоголем і іншими одурманюючими речовинами. З розуміння здоров'я як єдиного цілого, в якому фізичне (соматичне), психічне (душевне), духовно-етичне здоров'я сполучені взаємозв'язками, слідує підтверджуваний дослідниками факт патогенної дії вживання ненормативної лексики (мату) не тільки на психічне, але і на соматичне (тілесне) здоров'я, завдяки процесам резонансних коливань клітинних структур. Якщо молитва, за переконаннями і відчуттями представників будь-якої релігії, надає оздоровчу дію не тільки на віруючого, але і на того, хто молиться, то ненормативну лексику можна порівняти з «антимолитвою», що руйнує і душу, і тіло.

За даними досліджень російських педагогів й психологів (2001), виявлені кореляції активного і «звичного» вживання мату: з підвищеним рівнем невротизації особи; з підвищеним рівнем ворожості, агресивності до оточуючих і відповідного сприйняття соціального середовища; з незадоволеністю своїм життям; з пониженою самооцінкою; з пониженим рівнем (напругою механізмів) соціально-психологічної адаптації; з показниками ригідності особи, зниженням об'єму оперативної пам'яті; і з іншими соціально-психологічними характеристиками [4, с. 44]. У школах діти часто спілкуються в неформальній обстановці, вживання ненормативної лексики, у поєднанні з взагалі убогим словарним асортиментом, стало швидше нормою, ніж виключенням. Кількісно оцінити цю частину простору школи неможливо. Але головне завдання школи, у тому числі і на шляхах рішення задачі збереження здоров'я, в тому, щоб перешкодити розвитку цієї тенденції, направити свої зусилля на формування моди на мовну культуру (як складову частину загальної культури людини). Психолого-педагогічні технології співпадають з

формуванням моди на здоров'я, як стратегічного напрямку загальної державної політики в галузі охорони здоров'я.

Загальна комп'ютеризація, впровадження Інтернету в побут багатьох молодих людей, поширення мережі комп'ютерних клубів, а до того ж наявність телевізора практично у кожній сім'ї призвело до того, що для більшості підлітків та молоді звичною формою дозвілля стало сидіння перед екраном комп'ютера чи телевізора. Навіть колективне дозвілля дуже часто зводиться до комп'ютерних ігор та спілкування у чаті [3, с. 54].

Культурологічний зберегаючий здоров'я простір відображає феномени культури і мистецтва, інтегровані в освітні процеси школи і через це що впливають на здоров'я учнів і педагогів. Здоров'я тому не означає просто відсутність хвороб: це дещо позитивне, це життєрадісне й охоче виконання обов'язків, які життя покладає на людину [2, с. 4]. Духовне здоров'я тісно пов'язане із багатством духовного світу особистості, знанням і сприйняттям духовної культури (цінностей освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики), включає рівень свідомості, особливості світогляду, життєвої самоідентифікації, ставлення до сенсу життя, оцінку власних здібностей і можливостей їх реалізації [3, с. 76]. Дію засобів мистецтва на здоров'я людини відзначали філософи і лікарі вже давно. У ХХ столітті з'явилися такі поняття і напрями роботи як «арттерапія», «бібліотерапія», «музикотерапія», «ізотерпія». Ці терміни стосуються в основному лікувальних процедур. Але ці програми мають профілактичну, корегувальну і розвиваючу спрямованість. Рольові ігри і тренінги, хоровий спів, художнє оздоблення школи – все це освітні форми роботи. Існує можливість їх використання в освітніх установах.

Якщо позаурочна виховна робота часто включає заняття сценічних студій, секцій образотворчого мистецтва, музично-хорових гуртків і тому подібне, то на уроках, окрім співу, такі форми навчальної роботи – виключення. Разом з тим, певну частину навчального матеріалу, особливо по предметах гуманітарного циклу, можна трансформувати у форми і методи, властиві сфері мистецтва. Розігрування сценок історичних подій і літературних сюжетів – найчастіший варіант інтеграції сценічного мистецтва, що зустрічається на практиці, рольових ігор в уроки історії і літератури.

Зазначимо, що використання зберігаючих здоров'я технологій при вирішенні виховних завдань може бути успішно реалізоване саме в освітньому просторі. При цьому не тільки підвищується ефективність освітнього процесу, інтерес до уроків, але і досягається позитивний результат для здоров'я учнів. Нейтралізація напруги і стресу, емоційна розрядка, підвищення комунікативної компетентності, зокрема при вирішенні конфліктів, подолання егоцентричної позиції через ідентифікацію з історичними, літературними або вигаданими героями – ось лише короткий перелік психологічних ефектів, які виникають при таких формах проведення уроків.

### **Список використаної літератури**

1. **Концепція** гуманітарного розвитку України на період до 2020 року (проект). – К., 2011. – 58 с. 2. **Лісун О. І., Расторота А. Б.** Формування позитивної мотивації здорового способу життя / О. І. Лісун, А. Б. Растрота // Виховна робота у професійно-технічних навчальних закладах : щомісячний науково-методичний веб-журнал. – Липень 2010, Суми. – 100 с. 3. Формування здорового способу життя : навч. посіб. / Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. – К. : «МП Леся», 2013. – 160 с. 4. **Смирнов Н. К.** Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н. К. Смирнов. – М. : АПК и ПРО, 2002. – 121 с.

#### **Бойко Т. В. Емоційно-поведінковий простір збереження здоров'я учнів загальноосвітньої школи**

У статті визначено поняття «емоційно-поведінковий простір збереження здоров'я школи»; розглянуто методичні основи навчання дітей писати не напружуючи руку як елемент роботи по збереженню і зміцненню здоров'я учнів; розкрито методичні основи перемикання діяльності, фізичного розкріпачення, рухової і емоційної розрядки; визначено та охарактеризовано завдання емоційного клімату уроку, що залежить від гумористичної складової педагогічного спілкування в освітньому процесі; розкрито культурологічний зберегаючий здоров'я простір, що відображає феномени культури і мистецтва, інтегровані в освітні процеси школи.

*Ключові слова:* емоційно-поведінковий простір збереження здоров'я школи, учні, педагоги, школа.

#### **Бойко Т. В. Емоціонально-поведенческое пространство сохранения здоровья учеников общеобразовательной школы**

В статье определено понятие «эмоционально-поведенческое пространство сохранения здоровья школы»; рассмотрены методические основы обучения детей писать, не напрягая руку как элемент работы по сохранению и укреплению здоровья учеников; раскрыты методические основы переключения деятельности, физического раскрепощения, двигательной и эмоциональной разрядки; определено и охарактеризовано задание эмоционального климата урока, который зависит от юмористической составляющей педагогического общения в образовательном процессе; раскрыто культурологический зберегающее здоровье пространство, которое отображает феномены культуры и искусства, интегрированные в образовательные процессы школы.

*Ключевые слова:* эмоционально-поведенческое пространство сохранения здоровья школы, ученики, педагоги, школа.

**Boyko T. V. Emotional and Conductional Space of Saving of Health of Students of General Educational School**

In the article certainly concept «emotional and conductional space of saving of health of school»; methodical bases of studies of children to write are considered, not straining a hand as element of work on saving and strengthening of health of students; methodical bases of switching of activity, physical emancipation, motive and emotional discharging are exposed; certainly and the task of emotional climate a lesson which depends on the humorous constituent of pedagogical intercourse in an educational process is described; the language culture of schoolboys, forming of which was always considered one of important tasks of school, is described, and which also can and must be considered in the aspect of saving of health, for Ukraine characteristically the use of negative words and unnormative vocabulary all of layers of population, but especially by teenagers, young people, this tendency, represents the modern decline of general level of language culture, impoverishment of dictionary supply, worsening psychological and spiritual health of students; a cultural saving health is exposed space, which represents the phenomena of culture and art, integrated in the educational processes of school. Certainly, that using keepings of health of technologies for the decision of educate tasks can be successfully realized exactly in educational space. Efficiency of educational process not only rises thus, interest to the lessons but also arrived at positive result for the health of students.

*Key words:* emotional and conductional space of saving of health of school, students, teachers, school.

Стаття надійшла до редакції 26.01.2014 р.

Прийнято до друку 28.03.2014 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Грищенко С. В.