

**Гнатюк Ольга Владиславівна,
кандидат психологічних наук,
провідний науковий співробітник,
лабораторія психодіагностики та науково-психологічної
інформації,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
м. Київ, Україна**

ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ

Людина, її життя і здоров'я, честь і гідність є в Україні найвищою соціальною цінністю, невід'ємною складовою суспільного багатства. Головне завдання школи – виховання фізично, психічно і морально здорового покоління, формування нової особистості, здатної удосконалювати себе в різних напрямках, готової до активного творчого життя в незалежній державі.

Пріоритетність проблеми здоров'я дітей зумовлена різким погіршенням стану їхнього психічного, фізичного, розумового розвитку і працездатності.

Останнім часом дедалі частіше відмічається взаємозв'язок між неблагополучним станом здоров'я, особливо психічного, і протиправною поведінкою школярів. Навіть такі незначні на перший погляд відхилення у психічному розвитку, як слабка пам'ять, неухважність, недостатній розвиток мислення, надмірна рухливість стають перешкодою у досягненні здобувача освіти успіхів у навчанні. Це, в свою чергу, призводить до сильних емоційних переживань, психологічного дискомфорту, конфліктних стосунків з учителями й батьками, втрати інтересу до навчання і школи взагалі.

Основними причинами такої поведінки є: психологічний дискомфорт, переживання, страх, тривожність, невпевненість, ненависть, заздрість тощо.

Кожен десятий учень сьогодні живе у постійному страху перед батьками, школою, учителями, однолітками, вуличною компанією. Все це сприяє погіршенню стану психічного здоров'я дітей та молоді [1].

Не можна не враховувати, що захворюванням немало «сприяє» школа. Сколіози, кіфози, застудні захворювання, вегето-судинні дистонії, гіпертонії, коліти, гастрити – це неповний перелік хвороб, які є наслідком несприятливого режиму роботи навчальних закладів, невідповідності навчального обладнання фізичним і віковим особливостям школярів, учбового навантаження, недосконалого педагогічного оцінювання, стилю спілкування та характеру взаємин учнів з учителями і батьками тощо. Перевантаження робочого дня для здобувачів освіти, надмірна кількість уроків, інших справ призводять до перевтоми, до фізичного та психічного стресу або й до хронічної втоми. Слабшають захисні сили організму, й дитина занедужує, а потім і хворіє [2].

Таким чином, аналіз стану здоров'я дітей та системи освіти окреслює декілька взаємопов'язаних негативних тенденцій, які істотно впливають на неперервність та ефективність навчально-виховного процесу. Перша тенденція – значне зниження зацікавленості та активності молодого покоління у навчанні. Друга – помітне сповільнення та дисгармонізація фізичного та психічного розвитку значної частини школярів. Третя, особливо небезпечна за своїми наслідками, – стрімке погіршення здоров'я дітей та учнівської молоді, що становить реальну загрозу виродження та вимирання народу України. Серед об'єктивних причин різкого зниження рівня здоров'я – соціально-економічні кризові явища, глобальні, передусім екологічні проблеми, слабка матеріально-технічна база і недосконала структура системи охорони здоров'я в нашій країні. Важливе місце серед цих причин посідають також валеологічне та санітарно-гігієнічне невігластво значної частини населення, відсутність у багатьох людей пріоритету здоров'я та мотивацій вести здоровий спосіб життя.

Формування, збереження, а потім і передача фізичного й психічного здоров'я молодого покоління – головна мета нашого суспільства і, насамперед, системи освіти.

Важливу роль у збереженні здоров'я здобувачів освіти відіграє валеологізація освітнього середовища, яка розглядається як впровадження до системи освіти здоров'язберігаючих методик, що базуються на таких принципах:

- організація особистісно зорієнтованого навчання з урахуванням індивідуальних можливостей особистості;
- діагностика рівня індивідуального здоров'я з урахуванням психофізіологічного стану та соціально-духовних особливостей учня;
- вибір ефективних психолого-педагогічних технологій та навчальних програм з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей школярів;
- оволодіння методами самодіагностики, самооцінки, самоконтролю й самокорекції психосоматичного стану організму на різних етапах життя;
- оптимізація соціально-гігієнічних умов життєдіяльності учнів, учителів.

Отже, у навчально-виховній роботі необхідно застосовувати здоров'язберезувальні технології навчання, тобто забезпечити школяреві можливість збереження здоров'я за період навчання в школі, сформувати у нього необхідні знання, вміння і навички зі збереження й зміцнення здоров'я, навчити використовувати отримані знання у повсякденному житті, сформувати валеологічне мислення. Формування основ валеологічного мислення полягає в тому, щоб школяр, знаючи необхідні шляхи й засоби у повсякденному житті, прагнув до попередження хвороби. Воно виявляється також і в умінні ефективно використовувати валеологічні знання й різні оздоровчі технології при розробці й виконанні індивідуальної системи оздоровлення.

Список використаних джерел

1. Гармаш Л. Психічне здоров'я учнів початкової школи та шляхи його поліпшення / Л. Гармаш, Н. Коцур, Л. Товкун // Освіта регіону. Політологія, психологія, комунікації. – 2011. – № 2. – С. 323-327

2. Косигіна О. В. Створення психологічного безпечного освітнього середовища / О. В. Косигіна // Управління школою. – 2013. – № 10-12 (382-384). – С. 61-67.