

Баніт О. В.

Україна, Київський інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна Національної академії педагогічних наук України

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В УМОВАХ ВИКЛИКІВ СЬОГОДЕННЯ

Професійний стандарт вчителя нового покоління охоплює низку компетентностей, серед яких важливою є здоров'язбережувальна компетентність. Актуальність саме цієї компетентності набрала нового змісту нині, в умовах війни. Здоров'язбережувальна компетентність передбачає організацію безпечного освітнього середовища, використання здоров'язбережувальних технологій під час освітнього процесу, здійснення профілактично-просвітницької роботи з учасниками освітнього процесу щодо безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни, формування культури здорового та безпечного життя, зберігання особистого фізичного та психічного здоров'я, надання домедичної допомоги учасникам освітнього процесу [3].

Міністерством освіти і науки України розроблено рекомендації для всіх закладів освіти, включно із ЗВО та ЗФПВО, щодо особливостей організації освітнього процесу в умовах воєнного часу. У рекомендаціях чітко зазначені першочергові кроки, націлені на створення й підтримання безпечного освітнього середовища [1].

Ці умови забезпечує керівництво закладів. Натомість використання здоров'язбережувальних технологій під час освітнього процесу залишається за вибором тих, хто безпосередньо здійснює освітній процес, тобто вчителів/викладачів.

Як відомо, життєдіяльність людини залежить від широкого спектру чинників навколишнього середовища, під дією яких вона перебуває

упродовж життя. Помимо природно-кліматичних, біологічних, економічних є також соціально-політичні чинники, які нині носять негативний характер, зумовлюють підвищення рівня небезпеки й загрози життю і здоров'ю учасників освітнього процесу. В умовах повномасштабної війни, що точиться в Україні, більшість українців перебувають у стані стресу протягом тривалого часу. Довготривалий стрес негативно впливає на серцево-судинну, дихальну, ендокринну та інші системи людського організму, а також на опорно-руховий апарат. У цьому контексті вартими уваги є такі здоров'язберезувальні технології, що можуть допомогти зняти психічне та емоційне напруження. Відтак в освітньому процесі слід передбачити виконання вправ та завдань, що передбачають психологічне розвантаження, врегулювання емоційного стану.

Аналіз наукових та літературних джерел показує, що цьому питанню присвячується нині багато досліджень, особливо психологічних. Практика використання здоров'язберезувальних технологій в освітньому процесі засвідчує найбільшу ефективність таких технік як заземлення, майндфулнес-медитації, дихальні й арт-терапевтичні методики.

Заземлення – це терапевтична техніка, суть якої полягає у тому, щоб повернути себе у сьогодення під час неспокою, тривожності чи сильного стресу. Вона передбачає здійснення кількох простих послідовних дій з метою врівноваження фізичного й емоційного стану. Її ще називають методика 54321: бачу – 5 речей, торкаюсь – 4 речей, чую – 3 речі, нюхаю – 2 речі, смакую – 1 річ [5].

Майндфулнес-практики навчають бути повністю присутнім у теперішньому моменті – «тут і зараз». Зазвичай це медитація з метою зосередження уваги на певному об'єкті, зокрема – на диханні, звуках, відчуттях та думках. Майндфулнес означає безоцінкову усвідомленість, яка виникає внаслідок свідомого скерування уваги на теперішній момент

власного життя. Постійна практика майндфулнес дає можливість покращити не лише емоційне здоров'я, але й фізичне самопочуття, допомагає помічати звичні стани свідомості, контролювати увагу та поведінку, виробляти стійкість до сприйняття новин і переживання досвіду війни [6].

Всі звикли до думки, що дихання потрібне людині для виживання. Більшість людей використовує тільки верхню частину легень, що призводить до поверхневого дихання. Воно не має терапевтичного ефекту – ця частина використовується для гіпервентиляції. Однак дихальні методики є потужним інструментом для зниження рівня стресу та підвищення концентрації. Найбільш поширеною технікою дихання є діафрагмальне дихання, також відоме як «диханням животом». Його часто використовують у медитації. Переваги його в тому, що воно насамперед знижує стрес, тобто негативний вплив кортизолу (гормону стресу) на організм. Крім того, свідоме дихання допомагає впоратися з депресією, сприяє занепокоєнню, лікує від безсоння, знижує артеріальний тиск, знімає симптоми синдрому подразненого кишківника (СПК). Найбільш відома нині техніка «квадратного» дихання: вдих на рахунок 1-2-3/4, затримка дихання на рахунок 1-2-3/4, видих на рахунок 1-2-3/4, затримка дихання на рахунок 1-2-3/4 [1].

Арт-терапевтичні методики досить давно і широко використовуються в освітньому процесі. Вони можуть носити як активний так й пасивний характер. Пасивні методики охоплюють малювання, ліплення, слухання музики, перегляд анімаційних фільмів, кінофільмів, читання книг та ін. Активні методи арт-терапії спрямовані на створення арт-продукту. Це ізотерапія, казкотерапія, піскова терапія, фототерапія, арт-терапія засобами театральної дії, мандалотерапія тощо. Дуже дієвим методом арт-терапії є терапевтична гра [4].

Підсумовуючи, зазначимо, що існує велика чисельність інших

здоров'язбережувальних технологій, які можна використовувати в освітньому процесі. Всі вони спрямовані на психологічне розвантаження та відволікання як дітей так і дорослих від травмуючих подій. Вони зазвичай легкі у виконанні, допомагають зменшити відчуття тривоги та пригніченості, сприяють швидкому налагодженню функцій саморегуляції. Застосування здоров'язбережувальних технологій сприяє підвищенню рівня здоров'я й усвідомленню необхідності формування свідомого ставлення до вирішення питань, пов'язаних зі зміцненням і збереженням здоров'я.

Використані джерела:

1. «Вдих, видих»: чи допомагає дихання впоратись зі стресом?
URL: <https://becalm.com.ua/mind/chy-dopomagaye-dyhannya-vporatys-zi-stresom/>
2. МОН. Інструктивно-методичні матеріали щодо порядку підготовки закладу освіти до нового навчального року та опалювального сезону з питань цивільного захисту, охорони праці та безпеки життєдіяльності. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-pidgotovku-zakladiv-osviti-do-novogo-navchalnogo-roku-ta-opalyuvalnogo-sezonu-v-umovah-voynennogo-stanu>
3. МОН. Затверджено профстандарт вчителя початкових класів, вчителя закладу загальної середньої освіти і вчителя з початкової освіти. (2020). URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/zatverdzheno-profstandart-vchitelya-pochatkovih-klasiv-vchitelya-zakladu-zagalnoyi-serednoyi-osviti-i-vchitelya-z-pochatkovoyi-osviti>
4. Себало Л. І., Рашковська І. В. Здоров'язбережувальні технології як складники оздоровлення учнів початкової школи під час воєнного стану: теоретичний аналіз Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 87. 2022, 88-92.

URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/38065/Sebalo_Rashkovska.pdf?sequence=1&isAllowed=y

5. Техніка 54321: для швидкого заземлення і подолання стресу.

URL: <https://becalm.com.ua/mind/tehnika-54321-dlya-shvydkogo-zazemlennya-i-podolannya-stresu/>

6. Як майндфулнес-практики можуть допомогти адаптуватися до нового життя: поради психолога. URL: <https://www.thevillage.com.ua/village/knowledge/knowledge/329929-yak-mayndfulness-praktiki-mozhut-dopomogti-perezhati-vtratu-domu-y-zvichnogo-zhittya-poradi-psihologa>