

**Гнатюк О.В.,**  
*кандидат психологічних наук,  
провідний науковий співробітник  
лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації,  
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

## **ТВОРЧИСТЬ ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ І ФОРМУВАННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ НАВЧАННЯ**

Здоров'я кожної окремої людини – це є в цілому здоров'я української нації. На сьогоднішній день, проблема формування і збереження здоров'я всіх верств населення, і особливо дітей, є однією з найбільш важливих і актуальних. Спеціальні дослідження виявили несприятливу тенденцію щодо показників стану здоров'я школярів. Так, 30% сучасних учнів початкових класів мають слабе здоров'я, яке часто втрачається ще до закінчення школи. Спостерігаються значні відхилення у психофізичному розвитку дітей. За статистичними даними, в Україні у 30% новонароджених є різні вади нервової системи, у результаті чого п'ята частина учнів загальноосвітніх шкіл відчувають труднощі в навчанні. Встановлено, що 30% старшокласників мають низький рівень інтелектуального розвитку, високий рівень прихованої агресивності. Також збільшилась кількість дітей з психічними розладами, 23% школярів мають нервово-психічні відхилення [7]. Особливості сучасних умов життя, екологічні та соціальні проблеми, зростання обсягів інформації, стрімкий розвиток технічного прогресу, недостатня кількість рухової активності тощо – все це негативно впливає на стан здоров'я дітей, зокрема психічного.

Людина, її життя і здоров'я, честь і гідність є в Україні найвищою соціальною цінністю, невід'ємною складовою суспільного багатства. Головне

завдання сучасної 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.

В умовах творення Української держави розробляється принципово інший підхід до проблеми розвитку особистості на ідеях гуманізації та демократизації освіти. Особливої актуальності набуває розробка таких психолого-педагогічних систем навчання і виховання які б створювали умови для самореалізації особистості, її духовного становлення та саморозвитку, формування і збереження психічного здоров'я тощо. Учитель має підготувати учнів до життя у сучасному суспільстві. Школа має забезпечити умови для засвоєння учнями соціального досвіду, оволодіння накопиченими в суспільстві способами діяльності, інтелектуального, духовного, фізичного та психічного розвитку школярів, збереження і зміцнення їхнього здоров'я.

Навчальна діяльність через воєнний стан має об'єктивну складність, оскільки значна кількість школярів перебуває в нових умовах навчання, стикаючись при цьому з багатьма труднощами: новий режим життя, незнайомі люди, обстановка, нові речі, іноді відсутність нормальних побутових умов, стосунки з новими учителями та однолітками, (можливе перебування в інших країнах, нерозуміння іноземної мови), засвоєння великої кількості нової інформації, а також для частини дітей ще й перебування під час тривоги в укриттях, бомбосховищах.

Під час будь-якого конфлікту найбільше страждає найуразливіша категорія населення – це діти, адже вони зазнають значних труднощів соціального та психоемоційного характеру, пов'язаних зі зміною середовища проживання та звичного кола спілкування, особливо якщо така міграція спричинена війною. Ці складні і незвичні обставини впливають на емоційну, соціальну і особистісну сфери дитини і на кожному рівні проявляються по-різному:

- на емоційному рівні дитина може відчувати підвищену тривожність, занепокоєння, страх, невпевненість, напругу, гнів чи агресію;

- на соціальному рівні – проблеми у спілкуванні з однолітками та дорослими в школі і в сім'ї, (а за кордоном – з іноземцями);
- на особистісному рівні можуть спостерігатися проблеми із самооцінкою, відсутність бажання вступати в контакт з оточуючими тощо.

Все це призводить до зниження навчальної діяльності, порушення психічного здоров'я, деформації міжособистісних відносин, розвитку невротичних станів, формування девіантних форм поведінки тощо. Несприятливий перебіг адаптації свідчить про зниження функціональних резервів організму і перенапруження регуляторних систем, що супроводжується виникненням соматичних захворювань.

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, неуважність, недостатній розвиток мислення, надмірна рухливість стають перешкодою у досягненні учнями 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, агресивність тощо. Все це сприяє погіршенню стану психічного здоров'я школярів.

На сьогодні в умовах гуманізації суспільства в психолого-педагогічній галузі знань все більше уваги приділяється вивченню проблеми всебічного гармонійного розвитку, становлення, зрілості, особистісного та професійного вдосконалення, здоров'я та благополуччя, необхідності підтримки психічної норми особистості. Усі ці складові слід розглядати в контексті психології здоров'я, що має багатовекторну спрямованість: збереження, зміцнення та цілісний розвиток духовного, психічного, соціального та соматичного компонентів здоров'я.

Треба зазначити, що сьогодні немає одностайної думки, щодо визначення поняття «психічне здоров'я». Так, теоретико-методологічний аналіз проблеми

психічного здоров'я особистості показує, що психічне здоров'я особистості – це таке функціонування психіки індивіда, яке забезпечує його гармонійну взаємодію з навколишнім світом (ефективність діяльності та поведінки індивіда, здійснення його особистісного розвитку тощо) [1; 2].

С. Д. Максименко психічне здоров'я розглядає не лише як відсутність психічних захворювань, а набагато ширше. Психічне здоров'я – це те, що ми всі бажаємо мати, причому незалежно від того, чи знаємо ми, що це таке, чи ні. Коли ми говоримо про щастя, духовний спокій, радість або задоволеність, ми говоримо про психічне здоров'я.

Поняття «психічне здоров'я» охоплює шляхи гармонізації людини, її бажання, амбіції, здібності, ідеали, почуття і свідомість. Є багато ступенів психічного здоров'я, яке можна визначити на основі таких показників: як ви ставитеся до себе; як ви ставитеся до інших; як ви справляєтесь із вимогами життя. Конкретизувати ці положення можна так: психічно здорові люди добре ставляться до себе; вони відчуваються добре поруч з іншими; вони відповідають вимогам, які висуває життя [6].

У визначенні психічного здоров'я особистості психологи-теоретики схильні відходити від концепції фізичного, психічного та соціального благополуччя, а пропонують іншу формулу, за якою психічно здорова особистість характеризується високою життєздатністю, соціальною адаптованістю, цілісністю, психологічною компетентністю, відповідальністю, збереженням інтересу до життя та потягом до особистісних змін, постійного саморозвитку, самовдосконалення та самореалізації.

Сучасна школа вимагає докорінного переосмислення навчально-виховного процесу, освоєння прогресивних технологій навчання і виховання, створення умов для самореалізації його сутнісних сил у різних видах активної діяльності. Мова йде про принципово нові педагогічні ідеї, технології, концепції, у центрі яких – особистість дитини з її проблемами, інтересами та потребами [3]. Сутнісними ознаками цих змін є навчання і виховання особистості на засадах індивідуалізації,

створення умов для саморозвитку і самонавчання, осмисленого визначення своїх можливостей і життєвих цілей. Шкільна освіта вимагає всеохоплюючої психологізації навчально-виховного процесу, опори на надійну діагностичну основу. Важливо також створення сприятливої психологічної атмосфери, позитивного емоційного тла навчання, бо для формування і збереження психічного здоров'я дітей важливу роль відіграють позитивні емоції, зумовлені доброзичливими взаєминами учня з учителем та однолітками; пов'язані з усвідомленням кожним учнем своїх можливостей у досягненні успіхів у навчанні. Слід уважно відноситись до стану кожної дитини, оцінювати її настрій та емоційні реакції [4].

Проблема розвитку творчого мислення є важливою для загальноосвітніх навчальних закладів, адже педагоги працюють із підростаючим поколінням, найбільш відкритим для усього нового. Особливої уваги потребують учні початкових класів, адже, молодший шкільний вік є тим етапом онтогенезу, в якому активно і стрімко розвиваються соціальні емоції, самосвідомість, формується самооцінка, відбувається вибудовування ієрархії мотивів і їх супідрядність у генезі соціального розвитку дитини, закладається специфіка спілкування з дорослими та однолітками. Молодший шкільний вік – це період, коли формуються психічні новоутворення, завдяки чому діти виходять на новий рівень пізнання світу і самопізнання, відкривають нові власні можливості і перспективи.

В «Концепції Нової української школи» [5] зазначено, що майбутнє держави пов'язано з молодими людьми, які конкурентоспроможні в будь-якій галузі знань, здатні адекватно сприймати інноваційні процеси, генерувати власні ідеї, активно й незалежно мислити, творчо вирішувати різні життєві ситуації. Сучасні зміни, що відбуваються в Україні вимагають підготовки конкурентоспроможного молодого фахівця, здатного до навчання впродовж життя, до самовдосконалення, саморозвитку, сучасного спеціаліста, який володіє критичним, самостійним та творчим мисленням, вміє ставити цілі та досягати їх. Завдяки сформованому

творчому мисленню здобувачі освіти, маючи ґрунтовні знання, зможуть застосовувати їх у повсякденному житті, знаходити шляхи розв'язання нестандартних ситуацій, вправлятися у творенні нового.

Проблема творчості як засобу збереження і формування здоров'я здобувачів початкової освіти є важливою і актуальною, адже в сучасних умовах відбуваються значні зміни в різних сферах життєдіяльності людини, зокрема в освіті, тому суспільство пред'являє нові вимоги до розвитку та становлення особистості. Розширення освітнього простору та трансформація усіх сфер життєдіяльності суспільства вимагають від підростаючого покоління вміння свідомо орієнтуватися у швидкоплинному потоці інформації та ефективно здобувати нові знання.

На розвиток і формування особистості впливає багато чинників. Одним із таких чинників є творчість. Творчість є невід'ємною частиною системи навчально-виховного процесу, вона є основою успішного формування компетентностей. Тому важливим завданням педагогів є виховання творчої особистості, розвиток творчого мислення дітей. Творчий процес – це складний акт, пов'язаний з високим напруженням усіх духовних сил людини. Він потребує інтенсивної розумової діяльності й уваги, концентрації уваги, вольового напруження та мобілізації знань і досвіду людини на вирішення поставленого завдання. В той же час навчальний процес повинен бути для дитини не лише засобом здобуття знань, без яких вона не може обійтися у повсякденному житті, але й має викликати бажання йти шляхом власного розвитку, знаходячи щось нове, цікаве, незвичне, самостійно знаходити і опрацьовувати будь-яку інформацію, критично оцінювати і застосовувати її під час розв'язання побутових та пізнавальних проблем, отримуючи при цьому естетичне задоволення від почутого, побаченого, пережитого.

Отже, стикаючись із труднощами, що виникають у навчальній діяльності в умовах воєнного стану, не всі учні молодшої школи через свої особисті та інтелектуальні особливості здатні їх подолати, що і призводить до стресової ситуації. Стрес, напруга, тривожність, розлади психічного здоров'я в учнів

молодшого шкільного віку заважають успішній соціалізації дітей, їх гармонійному розвитку, перешкоджають подальшому навчанню та загальній соціально-психологічній адаптації молодших школярів. Сучасна школа передбачає створення умов для творчого розвитку та самореалізації кожної особистості, формування потреби та здатності особистості до самоосвіти. Однак це неможливо, якщо з дитинства не прищеплене бажання вчитися та знаходити задоволення в процесі навчання. Тому професійна діяльність учителя початкової школи полягає не лише в передачі знань, формуванні ключових компетентностей, а повинна ґрунтуватися на засадах психолого-педагогічної діагностики, яка уможливорює шляхом вивчення особистості учня забезпечення оптимальних умов для навчання і виховання, збереження психічного здоров'я.

### Література

1. Андрос М. Є. Психічне здоров'я особистості в навчальних закладах. *Педагогіка і психологія*. 1995. № 4. С. 27–32.
2. Валеологічна освіта та виховання: сучасні підходи, доступність і шляхи їх розвитку в Україні: Зб. наук.-практ. ст. Київ: Магістр – S, 1999. С. 5–9.
3. Гармаш Л. Психічне здоров'я учнів початкової школи та шляхи його поліпшення. *Освіта регіону. Політологія, психологія, комунікації*. 2011. № 2. С. 323–327.
4. Косигіна О. В. Створення психологічного безпечного освітнього середовища. *Управління школою*. 2013. № 10-12 (382-384). С. 61–67.
5. Концепція загальної середньої освіти. *Початкова школа*. 2002. № 3. С. 1–6.
6. Максименко С.Д. Учбове навантаження і збереження психічного здоров'я школярів. *Журнал АМН України*. 2001. т. 7, № 3. С. 467–474.
7. Пономарьова Л.І. Основні тенденції стану здоров'я дітей в процесі навчання у сучасній школі. Матеріали наук.-практ. конф. з міжнародною участю. Харків: ДУ «ІОЗДП АМНУ». 2009. С. 88–91.

