

*Замрозович-Шадріна С.Р., доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри
фахових методикі технологій початкової освіти Прикарпатського
національного університету імені Василя Стефаника*

ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Важливою складовою життя молодших школярів, яка помагає об'єктивно сприймати буття, дозволяє розкривати особистісний потенціал, формуватись як суспільно активний громадянин є психічне здоров'я та психологічне благополуччя.

Під час навчання у початковій школі в учнів формується психічне здоров'я. У цей період діти інтенсивно ростуть, в організмі відбуваються функціональні перебудови, він стає чутливішим до дії факторів зовнішнього середовища. Дитина, розпочавши навчання пристосовується до нових шкільних умов і вимог. В учнів початкових класів спостерігається напруження фізіологічних систем організму, що сприяє перенавантаженню на адаптаційні механізми, а це веде до посилення нервово-емоційного напруження. На жаль, у сучасних школах цьому сприяють організація режиму навчально-виховного процесу, великий обсяг навчальної інформації. Під час навчання відбувається довготривале психоемоційне напруження, спостерігаються симптоми передневротичних станів.

На сьогоднішній день велике занепокоєння викликає дитяче психічне здоров'я, адже з кожним роком зростають у дітей психічні розлади. Тому для збереження психічного здоров'я необхідно невідкладно вивчити фактори ризиків і шляхи їх усунення, а також створювати сприятливі умови для розвитку особистості. Дослідження вчених, наші спостереження переконливо свідчать, що 20%-56% дітей на перших етапах початкової діяльності стикаються із дезадаптацією [1; 3].

Для збереження психічного здоров'я молодших школярів важливе

значення має правильна організація навчального дня [2]. Тому педагогам і батькам необхідно бути уважними до стану кожної дитини; постійно слідкувати за тим, щоб навчальне навантаження відповідало віковим та індивідуальним можливостям учнів; відбувалось чітке дотримання раціонального режиму дитячої праці та відпочинку; організація режиму навчальних занять, враховуючи динаміку розумової працездатності; створити оптимальні умови для навчального процесу, які мають відповідати гігієнічним нормативам.

Отже, своєчасне виявлення порушень у стані психічного здоров'я учнів початкових класів, виокремлення їх причин, психофізіологічних особливостей школярів допоможе попередити розвиток різних форм захворювань, дасть можливість відкорегувати виявлені відхилення.

Список використаних джерел:

1. Калошин В.Ф. Психічне здоров'я школярів. Обдарована дитина. 2008. №1. С. 26-30.
2. Коцур Н.І. Психогігієна: Навчальний посібник для вузів. 1983. С. 57–90.
3. Мартиненко С. Як зберегти психічне здоров'я дитини? Початковашкола. 2014. №5. С. 41-43.