

Місько Ірина Володимирівна

Куп'янська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №6 Куп'янської міської ради Харківської області, вчитель вищої категорії, вчитель-методист, вчитель образотворчого мистецтва

ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОЇ І ГАРМОНІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ

Під впливом загальної кризи нашої цивілізації очевидні глибокі зміни в усвідомленні людством себе і навколишнього світу. У зв'язку з цим, спостерігається і переоцінка освітніх традицій і методик, бо нове покоління необхідно готувати до реалій постійно мінливого життя. Розвиток творчого потенціалу учнів стає одним з основних завдань сучасної освіти. Проблема грамотного введення нових педагогічних технологій, оздоровлення дітей, валеологізації навчального процесу на сьогоднішній день висуюються на перший план. Таким чином, на сучасному етапі з'явилась ноосферна освіта.

Основною характеристикою ноосферної освіти є її відповідність природі людського сприйняття, екологічна чистота, націленість на розкриття вищого «Я» вчителя та учня через їх творчу взаємодію на всіх каналах сприйняття. Метою ноосферної освіти є – навчання цілісного динамічного мислення за допомогою мислеобразів. В даному напрямку освіти одним з ефективних методів навчання стає методика біоадекватного викладання предметів художньо-естетичного циклу. Методику називають «біоадекватною», тому що жоден елемент методології, технології, інструментарію цієї системи не здатний порушити біоритми вчителя та учня. Метою таких уроків є формування психологічного здоров'я дитини (стресостійкість, гармонія та духовність). Сутність біоадекватної методики лежить у створенні комфортних умов через релаксацію, активну діяльність і закріплення навчального матеріалу. Урок, проведений за цією методикою, не орієнтує учнів на конкретику, а допомагає відчувати дух вченого та сприяє формуванню вічних загальнолюдських цінностей. Таким чином, в результаті цього уроку здійснюється дуже важливий психологічний процес - синхронізація роботи обох півкуль головного мозку. Взаємодія лівої та правої півкуль призводить до того, що розвивається цілісне мислення. Такий урок дає дітям бажання вчитися, відчуття психологічного комфорту, творчого пошуку, натхнення і творення, так як на ньому кожна дитина усвідомлює свою унікальність та індивідуальність. Створення сприятливого

клімату на кожному уроці дозволяє зберегти здоров'я дитини, що є найважливішою мотивацією вчителя.

Біоадекватна методика є частиною біоадекватної технології, спрямованої на візуалізацію інформації, роботу зі знаковими системами всередині самої людини. Метою даної освітньої технології є розкриття потенційних можливостей і творчих ресурсів особистості як умова розвитку цілісного мислення педагогів і школярів. Біоадекватна технологія орієнтована на розвиток цілісного мислення людини, при її використанні підключаються всі канали сприйняття інформації, що робить процес викладання результативним. У ній органічно поєднані духовні та матеріальні начала, логіка та образ, дух і розум.

Біоадекватна технологія викладання дозволяє використовувати на уроці всі розумові процеси, крім цього використовується режим «комфортної роботи», коли в процес пізнання включаються центри задоволення людського організму на новому етапі уроку - релаксації. Це стан глибинного людського роздуму сприятливого для сприйняття інформації. Вчені-фізіологи довели, що в процесі релаксації, що є невіддільною частиною біоадекватної технології, біоритм головного мозку становить 10-12 коливань в секунду - максимально сприятливий режим періоду для сприйняття інформації. Релаксаційно-активна методика базується на природних для людини принципах засвоєння інформації. Біоадекватна методика об'єктивно, суб'єктивно, фізіологічно і психологічно працює на формування способу мислення мислеобразами. За формою ця методика - релаксаційно-активна, в якій етапи релаксації (накопичення інформації, робота правої творчої півкулі в стані спокою) чергуються з етапами активності (тренування лівої півкулі: логіка, аналіз, синтез інформації).

Використання всіх п'яти почуттів: зору, слуху, дотику, нюху, смаку, де кожне почуття працює як певна лінза процесу чуттєвого сприйняття, через яку камера нашої свідомості записує свої переживання і зберігає свої спогади. Все це гармонізує очі, мозок і душу, несе ефект оздоровлення всього організму людини. Так створюються природні умови для розкриття внутрішніх ресурсів особистості учня, виявлення вже закладених в ньому потенційних можливостей. Об'єднуючись в особистості учня, ці ресурси збільшують його творчий потенціал та є інструментом гармонізації його особистості.

На уроках художньо-естетичного циклу гармонійним та формуючим ефектом здоров'я особистості дитини відіграють така сучасна оздоровча технологія, як арт-терапія. Образотворче мистецтво є одним з провідних методів психокорекції емоційних порушень у дітей і підлітків. Ще в 1930-х роках для корекції емоційно-особистісних проблем дитини психоаналітиками був запропонований метод арт-терапії.

Арт-терапія – це спеціалізована форма психотерапії, заснована на образотворчому мистецтві. Основне завдання арт-терапії полягає в розвитку самовираження і самопізнання дитини.

Мета арт-терапії не навчити дитину малювати, а допомогти за допомогою малювання впоратися з проблемами, що викликають у неї поза межні емоції (які часто він не може вербалізувати), дати вихід творчій енергії. Учитель озброює дитину одним з доступних і приємних для нього способів зняття емоційної напруги.

Види арт-терапії: пісочна, ізотерапія, глинотерапія, кольоротерапія тощо.

Пісочна терапія - один з методів психотерапії, що виник в рамках аналітичної психології. Це спосіб спілкування зі світом і самим собою; спосіб зняття внутрішньої напруги, втілення його на несвідомо-символічному рівні, що підвищує впевненість в собі та відкриває нові шляхи розвитку. Пісочна терапія дає можливість доторкнутися до глибинного, справжнього Я, відновити свою психічну цілісність, зібрати свій унікальний образ, картину світу. Пісочна терапія ефективна при роботі з травматичними переживаннями, з психосоматичними розладами, якщо є труднощі в спілкуванні, при бажанні зрозуміти себе, вирішити свої внутрішні суперечності. Дітям пісочна терапія допомагає впоратися з високою тривожністю, пасивністю, почуттям ізольованості та самотності, шкільними труднощами, причинами яких часто стають емоційні проблеми дитини.

Ізотерапія – це терапія образотворчим мистецтвом, в першу чергу малюванням.

Ізотерапія дає можливість:

- вихід внутрішніх конфліктів;
- допомагає зрозуміти власні почуття і переживання;
- сприяє підвищенню самооцінки;
- допомагає в розвитку творчих здібностей.

Ізотерапія використовується:

- для психологічної корекції клієнтів з невротичними, психосоматичними порушеннями у дітей і підлітків;
- з труднощами в спілкуванні та соціальної адаптації;
- при внутрішньосімейних конфліктах.

Завдання вчителя:

- допомогти зберегти психологічне здоров'я в процесі зміни внутрішнього світу;
- розвинути творчі здібності;
- зберегти пізнавальні інтереси;
- подолати негативні уявлення про власну особистість.

У процесі уроку учні набувають ціннісний досвід позитивних змін, поступово відбувається поглиблене самопізнання, гармонізація особистості,

особистісний ріст, розвивається рефлексія та аналіз своєї поведінки, думок і почуттів, завдяки подоланню труднощів змін дитина очищається і стає більш стриманою і мудрішою по відношенню до інших.

З метою гармонізації емоційного стану учнів використовується такий арт-терапевтичний метод, як глиноterapia. Це і профілактика особистісних відхилень, і вихід негативних емоцій, і зняття нервово-психічної напруги, страхів, агресії, і, що найважливіше, зв'язок зі світом природи. Глина - прекрасний матеріал для ігор і дитячої творчості. Як природний матеріал, вона має унікальні ресурсні можливості для виявлення сенсорних відчуттів, а сенсорно-згармонізований організм спокійніше, впевненіше та успішніше розвивається.

Глиноterapia - це проектна методика, яка допомагає актуалізувати на символічному рівні динаміку внутрішнього світу дитини. Глина передає характер і емоції людини. Вимішування глини дозволяє подумати, осмислити, прийняти рішення, відреагувати, усвідомити та переробити психотравматичний досвід; це безпечний спосіб розрядки руйнівних думок, а також спирається на здоровий потенціал психіки школярів.

Ще в давнину вважалося, що вплив кольором не тільки здатний відновити душевну рівновагу, але є і серйозним лікувальним фактором при численних фізичних недугах. На сьогоднішній день, кольоротерапія стала дуже популярною методикою лікування. Кольоротерапія тісно пов'язана з ізотерапією. Адже саме в колірних методиках, різних рисункових тестах, велику роль грає колір, який вибирає дитина, можна зрозуміти з чим це пов'язано та як він впливає на її самопочуття.

Заняття за кольором спрямовані насамперед на розвиток і корекцію емоційно-вольових процесів у дітей. Основні завдання полягають в наступному:

усвідомлення себе як особистості, прийняття і розуміння власної цінності як людини; творча самореалізація.

Кольоротерапія – це ефективний метод впливу кольором на організм людини з метою відновлення його нормальної життєдіяльності. Вона базується, в основному, на цілющій дії сонячного світла, яка застосовувалась багатьма древніми культурами для полегшення різних нездужань. Пізніше виявилось, що окремі кольори мають специфічні впливи. Сучасні вчені вважають, що кольоротерапія є одним з найбільш перспективних і надійних методів лікування та оздоровлення.

Отже, використання оздоровчих технологій в освітньому середовищі сприяє формуванню духовного потенціалу, соціальної адаптації, психологічного розвантаження, фізичного розвитку та творчості дитини і є засобом становлення здорової та гармонійної особистості.