



Оксана ГОДОВАНЮК,
практичний психолог ЗДО №6 «Золота рибка» Славутської міської ТГ

Підтримка та відновлення ментального здоров'я учасників освітнього процесу в закладах дошкільної освіти

Найактуальнішою проблемою в наш час є збереження, підтримка та відновлення ментального здоров'я кожного. Ментальне здоров'я – це не просто відсутність психічних розладів. Це стан, в якому особа реалізує свої можливості, справляється зі звичайними стресами, працездатна і здатна робити внесок у своє суспільство. Важливість ментального здоров'я неможливо переоцінити. Воно впливає на усе: як ми думаємо, відчуваємо і поведимося, впливає на наше ставлення до себе та інших. Воно є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття.

Психічно здорова людина:

- може розрізнати свої емоції, керувати ними та гармонійно функціонувати;
- здатна спілкуватися і будувати стосунки з оточенням;
- розвивається і навчається;
- позитивно себе оцінює, приймає та любить;
- приймає власні тверді рішення;
- нормально адаптується до нових умов життя;
- може розв'язувати проблеми.

Здатність отримувати задоволення від життя – основна риса ментального здорової людини. Професія педагога в усі часи вважалася такою, яка має чимало стресогених факторів і ризиків втратити психічне здоров'я, розчаруватися в роботі, в собі, отримати психосоматичні захворювання. На це є певні об'єктивні причини: комунікативні перевантаження, велике емоційне напруження, соціальна незахищеність, емоційна насиченість діяльності, постійна концентрація уваги, підвищена відповідальність за дітей. Напружені чинники такого роду впливають на емоційне і фізичне самопочуття педагога: з'являється нервозність, дратівливість, втома, різні нездужання.

В окремих випадках емоційна напруга досягає критичного моменту, коли педагог втрачає самовладання і проявляє себе в агресивній формі (окрики, прояв гніву, дратівливості). Але професійний обов'язок зобов'язує приймати виважені рішення, долати спалахи гніву, обурення, невдоволення, відчаю тощо.

Ментальне здоров'я педагога є необхідною умовою його активної життєдіяльності, самореалізації, розвитку творчого потенціалу. Воно позначається на здоров'ї його вихованців і на результатах усієї освітньої роботи. Стан психічного здоров'я вихователя впливає на дітей на всіх рівнях: емоційно-психологічному, біоенергетичному, інформаційному, виховному. Нездоровий педагог не може забезпечити дитині необхідний рівень уваги, індивідуальний підхід, ситуацію успі-

ху. Він не зможе займатися і вихованням культури здоров'я дошкільників, оскільки у цій роботі необхідний особистий приклад. Неблагополуччя психічного здоров'я, деформації особистості педагога, прояви синдрому згорання, педагогічний криз безпосередньо впливають на здоров'я дітей.

Вихователь дошкільного навчального закладу повинен уміти володіти своїми емоціями і почуттями. Зовнішнє стримування емоцій, коли всередині відбувається бурхливий емоційний процес не приводить до заспокоєння, а, навпаки, підвищує емоційне напруження і негативно позначається на здоров'ї. Педагогу важливо навчитися оточувати себе позитивними емоціями і протидіяти негативним.

Для збереження свого ментального здоров'я та для профілактики негативних проявів психологу закладу слід організувати якісну просвітницько-профілактичну роботу з педагогами ЗДО, метою якої є навчити працюючих відновлювати свій психоенергетичний потенціал, позбавитися страхів, розчарування, пом'якшити вплив стресових ситуацій на здоров'я педагога, навчити володіти елементарними способами самозаспокоєння, техніками відновлення, ауто релаксації та розвивати уміння знаходити власні джерела ресурсності.

Усі ці корисні для психічного життя навички можна здобути на спільних ресурсних зустрічах, практичних тренінгах, івентах, заняттях, бесідах, консультаціях. На спільних зустрічах використовуються вправи на самопізнання, психологічні ігри, техніки відновлення.

Вправи для збереження ментального здоров'я

Цілі запропонованих вправ – суто психотерапевтичні: вони сприяють гармонізації внутрішнього світу педагога, послаблюють його психічну напруженість, розвивають внутрішні психічні сили. Психологічні вправи допомагають учителеві орієнтуватися у власних психічних станах, адекватно їх оцінювати, управляти собою, зберігаючи своє психічне здоров'я й, як наслідок цього, досягати успіху в професійній діяльності при порівняно невеликих витратах нервово-психічної енергії.

За 3-5 хвилин, витрачених на психотехнічні вправи, педагог може зняти втому, стабілізуватися, відчути впевненість у собі. Як робітник, що після трудового дня в гарячому цеху приймає душ, так і вихователь, виконуючи в закладі й після роботи спеціальні психотехнічні вправи, використовує метод «психологічного душу», що очищає його психіку.

Під цим терміном розуміють особливу дихальну техніку, яка сприяє певної духовної трансформації. Технологія націлена на звільнення людини від різних негативних наслідків. Ребефінг на сучасному своєму етапі передбачає можливість позбавлення від будь-якого типу негативу. Цьому сприяє правильна релаксація, музика і дихання.

Позитивні сторони, які має методика наступні: знімає стан стресу і депресії, звільняє тіло від м'язових затисків, знімає різноманітні психологічні та емоційні блоки, розкриває потенціал людини, розширює можливості самопізнання, зміцнює здоров'я, підвищує імунітет.

Вправи для самозаспокоєння

Вправа «Метелик» допоможе заспокоїти власні думки та повернути відчуття рівноваги.

Запропонуйте педагогу: знайдіть тихе та спокійне місце. Оберіть зручне положення. Заплющіть очі. Покладіть руки, схрестивши їх на грудях. Ліву руку на праву ключицю, а праву – на ліву.

Пальцями правої руки легенько постукайте по лівій ключиці. Пальцями лівої – по правій. Протягом хвилини продовжуйте це робити по черзі.

Тримавши руки, зробіть три вдихи та видихи. А про себе або вголос скажіть: «Я у спокої. Я бажаю собі спокою, здоров'я та впевненості»

Зробіть по три повторення: постукування, дихання, промовляння слів. На завершення зробіть три глибокі вдихи та видихи.

Вправа «Тактильний тапінг»

Робочою областю для цієї вправи є останні фаланги пальців на правій та лівій руках. По черзі натискайте на подушечки кожного пальця, поки не відчуєте, що заспокоїлися.

Натискаючи великим пальцем на фаланги, ми стимулюємо нервові закінчення. Ці імпульси пригнічують активність амігдали (мигдалеподібного тіла) – мозкового центру, який відповідає за тривожність.

Вправа «Протитривожне дихання»

Ця техніка – з групи дихальних вправ. Для її виконання знадобиться будь-який квадратний чи прямокутний предмет, який бачите перед собою (двері, стіна, будинок тощо).

Супроводжуйте поглядом з першого кута до другого (на рахунок «1»), з другого до третього (на рахунок «2»), з третього до четвертого (на рахунок «3»), з четвертого назад до першого (на рахунок «4») – і так по колу.

На рахунок «1» почніть вдих, продовжуйте вдихати повітря через ніс до рахунку «4». Потім знову на рахунок «1» почніть видихати до «4».

За рахунок штучного уповільнення вашого дихання мозок зрозуміє, що ви у безпеці і зараз можна розслабитися.

Цю вправу варто робити під час сильної тривоги. При помірній тривозі її варто виконувати 2-3 рази на день – протитривожний захист виникає завдяки накопичувальному ефекту.

Вправа «Безпечне місце»

Заплющіть очі та детально уявіть собі безпечне місце, де вам буде комфортно і затишно. Спробуйте почути звуки, які лунають звідти, запахи тощо.

Ця вправа на уяву дозволяє відволіктися від того, що відбувається зараз. Однак її можна виконувати тільки тоді, коли ви перебуваєте у відносній безпеці, адже вам необхідно буде заплучити очі та максимально відволіктися від усього, що відбувається навколо вас. Тому завчасно переконайтеся, що поруч є людина, якій ви можете довіряти.

Вправа «Сканування тіла»

Зосередьтеся на кожній клітинці свого тіла, починаючи від маківки і до п'ят. Заплющіть очі, завчасно переконавшись у власній безпеці. Спробуйте відчути своє чоло, очі, ніс, губи, підборіддя, шию. Відчуйте свої плечі та сильні руки, спостерігайте за тим, як ваші легені самостійно дихають і ваша грудна клітка піднімається та опускається. Продовжуйте так до самого низу.

Ця техніка спрямована на розвиток стійкої та гнучкої уваги. Ви навчитеся спрямовувати увагу на те, що відбувається у цей момент в тілі, органах чуттів та в думках.

Вправа «Прогресивна м'язова релаксація»

Ця техніка спрямована на роботу м'язів. Її краще виконувати наодинці у спокійному місці, або перед сном. Коли у крові багато стресових гормонів, то вегетативна система вмикається і починає їх переробляти. М'язи також залучені в цей процес, тому часом у нас болить спина, затискає шию, з'являється відчуття дискомфорту.

Отже: напружте всі м'язи та протримайте цей стан якомога довше, а потім різко розслабте все тіло; за інерцією м'язи розслаблятимуться ще більше.

Усі ці техніки можуть допомогти зменшити стрес у конкретний момент.

Вправа «Внутрішній промінь»

Виконується індивідуально; допомагає зняти втому, знайти внутрішню стабільність. Для того щоб виконувати вправу, треба прийняти зручну позу, сидячи або стоячи залежно від того, де воно буде виконуватися. Уявіть, що всередині голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, що повільно й послідовно рухається зверху до низу і повільно, поступово висвітлює обличчя, шию, плечі, руки теплим, рівним і розслаблюючим світлом. У міру руху променів розгладжуються зморшки, зникає напруга в області потилиці, послабляється складка на чолі, заспокоюються очі, послабляються затиски в кутах губ, опускаються плечі, звільняються шия й груди. Внутрішній промінь як би формує нову зовнішність спокійної, звільненої людини, задоволеної собою й своїм життям, професією.

Виконаєте вправу кілька разів – зверху донизу. Виконуючи вправу, ви отримаєте задоволення, насолоду. Закінчуйте вправу словами: «Я став новою людиною! Я став молодим і сильним, спокійним і стабільним! Я все буду робити добре!».

Сьогодні кожен із нас є надійною опорою та підтримкою для інших. Людина, що турбується про своє ментальне здоров'я, здатна пережити стрес, знайти ресурси для відновлення, протистояти кризовим подіям у житті, бути емоційною підтримкою для усіх!

Використані джерела

1. Психологічний супровід інноваційно-освітніх технологій в дитячому садку: Навчально-методичний посібник.- Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2006.
2. Піговська С. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни. <https://salo.li/Db6221d>
3. Матеріали для використання в роботі під час воєнних дій. ІМЗО. <https://salo.li/2C5A96c>
4. Павлик Н.В. Методичні рекомендації щодо гармонізації стану психологічного здоров'я педагога в умовах війни <https://salo.li/36042D7>
5. Безпечне місце. <https://salo.li/90bC7E8>
6. Рекомендації для педагогів, щоб піклуватися про ментальне здоров'я школярів <https://salo.li/39080B7>.