

жертва, або ж просто спостерігач. Навіть поодинокий випадок цькування залишає після себе глибоку емоційну травму, що закарбовується у свідомості особистості.

**Висновки.** Отже, можна зробити висновок, що булінг – насильницьке явище, яке може виникнути у будь-якому колективі та має негативні наслідки для всіх його учасників. Тому, закладам освіти потрібно завжди проводити профілактичні заходи, щодо уникнення цькування. До цього мають бути залучені не лише студенти, а й адміністрація закладу, викладачі, психологи. Адже булінг – це серйозна соціальна проблема міжособистісних стосунків людей, якої потрібно уникати та боротися з нею із самого її початку.

**Перспективою подальших досліджень** є діагностика прояву булінгу в студентських колективах та розробка тренінгової програми щодо протидії цього явища.

#### **Список використаної літератури:**

1. Борщевська А.В. Булінг, як чинник психічного нездоров'я / А.В. Борщевська // Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія : Медицина. – 2014. – С. 48-52.
2. Сидорчук І. Булінг як актуальна соціально-педагогічна проблема / Ірина Сидорчук. – 2015.
3. Що таке булінг, як його розпізнати та як діяти сторонам конфлікту? [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://kyivobljust.gov.ua/news/direction/scho-take-buling-yak-yogo-rozpiznati-ta-yak-diyati-storonam-konfliktu-konsultatsiya-ministerstva-yustitsii>.

## **САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ГІПЕРАКТИВНИХ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ДОПОМОГОЮ ЕЛЕМЕНТІВ МУЗИКОТЕРАПІЇ**

**УДК 159.942**

**Бойко Наталія Дмитрівна,**  
*вчитель музичного мистецтва,  
практичний психолог,  
Степанівська ЗОШ I-III ступенів*

**Актуальність дослідження.** Сучасний етап розвитку освітньої галузі в Україні відзначився особливою увагою з боку держави і суспільства до дітей з особливими освітніми потребами. Пошук нових шляхів впливу на повноцінне формування, розвиток і корекцію їх

психофізичних якостей набуває актуальності в сфері сучасної корекційної педагогіки та спеціальної психології в зв'язку із залученням дітей до загальноосвітнього простору та бажанням надати їм вчасної психологічної допомоги в різних типах закладів та в різних формах навчання.

В Україні, як і у всьому світі, зросла кількість дітей з гіперактивністю, в яких відзначається емоційна невідношеність, надмірна чутливість, вразливість та підвищена нервозність, а це заважає успішності навчання дитини, тому актуальним є підбір методів та прийомів, розроблення навчально-корекційних занять, спрямованих на формування емоційної саморегуляції цих дітей, з метою створення сприятливих умов для найповнішої реалізації індивідуальних можливостей в процесі навчальної діяльності.

**Короткий аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми.** Аналіз робіт В. М. Бехтерева, І. М. Догеля, І. Р. Тарханової, Джеймсової Л. Корнінга, Б. Г. Ананьєва, Л. І. Божовича, С. Л. Рубінштейна, Д. Б. Ельконіна, У. В. Ульєнкової, Н. А. Менчинської та інших вчених дозволяє розкрити сутність формуючого впливу навчальної діяльності.

Закладаючи фундамент системи знань, розвиваючи розумові та практичні здібності, формуючи оперативні навички, навчальна діяльність оптимізує регулятивні здібності дитини, створюючи тим самим основи для розвитку саморегуляції.

В вітчизняній системі освіти в наш час гостро постає проблема вивчення саморегуляції у дітей з різними відхиленнями в розвитку, особистісне становлення яких залежить в значній мірі від надання своєчасної психолого-педагогічної допомоги.

Нині навчання і виховання дітей з особливими освітніми потребами відбувається не лише в спеціальних закладах освіти, а й в загальноосвітньому просторі. Для корекції їх психофізичних порушень необхідні нові нетрадиційні методи та моделі психолого-педагогічної допомоги.

Поряд зі значними науковими і практичними досягненнями в медицині виникає нагальна потреба знайти альтернативні методи та засоби лікування, корекції і реабілітації. І саме музикотерапія є одним із таких методів, який використовує музику як засіб мобілізації інтелектуальних, емоційних, рухових, мовленнєвих та інших функціональних можливостей організму дитини.

**Мета наукової публікації** є виявлення позитивного впливу навчально-корекційних занять, спрямованих на формування саморегуляції емоційної сфери у гіперактивних дітей молодшого шкільного віку.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** В аспекті реформування системи сучасної освіти не втрачає своєї актуальності проблема формування у гіперактивних дітей молодшого шкільного віку саморегуляції емоційної сфери, розв'язання якої здатне реалізувати принцип системності корекційних і ровивальних завдань з метою створення сприятливих умов для найповнішої реалізації потенційних можливостей дитини в процесі навчальної діяльності.

В межах дослідження навчальної діяльності, саморегуляція виступає як об'єднуюча ланка, яка взаємопов'язана з усіма психічними утвореннями особистості і є важливою детермінантою всіх форм і видів діяльності і спілкування.

Саморегуляція є новоутворенням молодшого шкільного віку. І саме в цьому віці формування саморегуляції висувається в центр психічного розвитку дитини. Саморегуляція починає формуватися у зв'язку з необхідністю підпорядковуватись вимогам дорослих, правилам поведінки в суспільстві, при включенні в навчальну діяльність. Здібність до саморегуляції грає важливу роль в організації складних форм довільної діяльності, до яких в першу чергу відноситься навчання.

Для здійснення навчальної діяльності необхідне вміння зосередити увагу, активно сприймати та запам'ятовувати інформацію, попередньо орієнтуватися в умовах завдання та продумувати хід вирішення, перевірити отриманий результат із заданим зразком та умовами завдання. Тобто для успішного здійснення навчальної діяльності необхідний певний розвиток вміння саморегуляції.

Емоційна саморегуляція – це керування людиною власними емоціями у процесі її діяльності чи спілкування з іншими людьми. Це здібність швидко відновлювати фізичні сили, адаптуватися до умов поточної життєвої ситуації. Також це вміння поводитися з почуттями, долати негативні емоції та конструктивно управляти інтенсивністю емоцій і їх вираженням. Управління власним емоційним станом відбувається за допомогою різноманітних засобів (Прохоренко, Л.І., 2017).

За останні роки зросли показники порушень у емоційній сфері школярів. Багато дітей відзначаються емоційною неврівноваженістю, надмірною чутливістю, вразливістю та підвищеною нервозністю. Але найбільш непокоять батьків, педагогів, психологів, соціальних працівників такі прояви поведінкової активності дітей як агресивність та гіперактивність.

Стрімке зростання рівня груп дітей з даними видами поведінки – одна з найбільш актуальних проблем сьогодення. Одними із таких обтяжуючих

факторів є ознаки гіперактивності, які притаманні дітям дошкільного та молодшого шкільного віку.

В молодшому шкільному віці при нормальному розвитку особистості відзначається сформованість емоційної саморегуляції, а при порушеному спостерігається її дефіцит, що проявляється імпульсивністю та лабільністю. У гіперактивних дітей при порушенні емоційно-вольової сфери відбувається неврівноваженість процесів збудження і гальмування. Порушення уваги породжує в свою чергу низьку успішність в процесі навчання, в інших видах діяльності (високий рівень переключення, низький рівень точності). Мінімальний рівень усвідомленості реакцій в момент виконання дій свідчить про дефіцит емоційно-вольової регуляції наслідком якої може бути дезадаптивна поведінка (Прохоренко, Л.І., 2017).

Емоції виконують ряд важливих функцій в регуляції і поведінці дитини. Але потрібно їх спеціально формувати і розвивати. Молодші школярі із гіперактивністю не можуть без допомоги інших регулювати свою емоційну поведінку, свої прояви емоцій вони виражають миттєво, що негативно впливає на міжособистісні стосунки, соціалізацію в цілому на навчання.

У гіперактивних дітей існує багато емоційних блоків, заборон на непередбачувану поведінку, що відповідає їх емоційному стану, а фантазування, складання казок, слухання музичних творів, захоплення мистецтвом, розвиток уяви, допомагає вживатись в художні образи, знімати заборони, сприяє формуванню емоційно-вольових компонентів. У супроводжувачій роботі школи необхідні скоординовані зусилля психологів, педагогів медиків і батьків гіперактивних дітей. Учитель музики або музичний психолог (музикотерапевт) також може бути включений у вплив на корекцію поведінки дитини з гіперактивністю в процесі навчання через багаторівневий вплив спеціально підібраної музики і навчальної музичної діяльності. Бо відомо, що музика володіє цілющою силою - про це писали в усі часи.

Музична терапія в сенсі підтримки в людині правильних станів існувала з глибокої давнини. Відомі спеціальні прийоми зцілення музикою в культурі стародавньої Індії, Китаю, Греції, Вірменії. Звук і ритм - ось основні складові, що стають інструментами лікування. В.М. Бехтерев, підкреслюючи цю особливість, довів, якщо встановити механізми впливу музики на організм, то можна викликати або послаблювати збудження (Гельбак, А. М., 2001).

Відштовхуючись від ідеї впливу музики на баланс процесів збудження і гальмування, який порушений у дітей з гіперактивністю,

можна вивчити підходи до музикотерапії з позиції різноспрямованої дії музики, виходячи з факторів цих впливів. Такими факторами можуть бути: сама музика, спеціально організована музична діяльність, етнічний фактор сприйняття музики різної культурної традиції.

Музикотерапія є природним і дбайливим методом лікування і розвитку душі через художню творчість, активно розвивається як комплекс психотерапевтичних методик. Вона допомагає дитині висловити свої думки, почуття, настрої в процесі своєї творчості. Робота будується так, що дитину ні з ким не порівнюють, не застосовують оціночні судження. В процесі своєї творчості діти можуть розслабитися, відпочити і робити те, що заборонено в повсякденному житті. У цей період відбувається виплеск негативних емоцій, дитина стає більш спокійною. У процесі музикування у дітей відбувається процес розвитку ритмічного, мелодійного, гармонійного слуху, а також розвивається довільне мислення, слухово-моторна координація.

Процес музикування починає стимулювати розвиток лівої півкулі головного мозку дитини (тобто відбувається розвиток образного мислення). Також музикотерапія активно сприяє розвитку позитивної самооцінки дітей, а також розвитку позитивного ставлення до навколишнього світу, сприяє розвитку сенсорних здібностей, впливає на естетичний розвиток дитини (Гельбак, А. М., 2018).

**Висновки.** Спостереження і аналіз досягнутого ефекту, щодо зменшення всіх симптомів гіперактивності у дітей, дозволяє зробити висновок про перспективність продовження даного дослідження і обґрунтованості висунутих методологічних установок і експериментальних гіпотез про застосування музикотерапії в роботі з формування саморегуляції емоційної сфери у школярів молодшого шкільного віку з гіперактивністю.

**Перспективи подальших досліджень.** Вивчення, розроблення і впровадження нестандартних, творчих засобів впливу на активізацію внутрішніх ресурсів організму дитини з гіперактивністю для створення шансів для її розвитку.

#### **Список використаної літератури:**

1. Прохоренко Л.І. Проблема саморегуляції в структурі навчальної діяльності школярів, Чернівці: Букрек, 2017.
2. Батищева Г. О. Музикотерапія як метод психокорекції / Г. О. Батищева// Профілактика і терапія засобами мистецтва: Наук.-метод. посіб. / Під заг. ред. О. І. Піліпенка.- К.: А. Л. Д., 1996. – С. 31-44.

3. Гельбак А. М. Музикотерапія як освітня інновація / А. М. Гельбак. //Психологія: від теорії до практики : Інноваційні технології в роботі практичного психолога (матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 7 червня 2018 року, м. Суми) С. 37-42.

## **ВІЗУАЛІЗАЦІЯ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БАР'ЄРУ ПРИ ВИВЧЕННІ ТА ЗАСВОЄННІ ФУНДАМЕНТАЛЬНО- ПРИРОДНИЧИХ ТА ІНЖЕНЕРНИХ НАВЧАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН**

**УДК 159.953.5**

**Боровик Людмила Володимирівна,**  
*доктор педагогічних наук, професор,  
завідувач кафедри загальнонаукових та інженерних дисциплін,  
Національна академія Державної прикордонної служби  
імені Богдана Хмельницького*

**Боровик Олег Васильович,**  
*доктор технічних наук, професор,  
професор кафедри загальнонаукових та інженерних дисциплін,  
Національна академія Державної прикордонної служби  
імені Богдана Хмельницького*

**Актуальність дослідження.** Загальновідомою є теза про існування певного психологічного супротиву або бар'єру у здобувачів вищої освіти щодо розуміння і засвоєння ними змісту фундаментальних (вища математика, теорія ймовірностей, інформатика тощо) та природничих (фізика, хімія, теплотехніка та ін.) навчальних дисциплін, навіть за умови навчання на спеціальностях технічного спрямування. Безумовно, завданням будь-якого педагога є пошук методів та засобів подолання цього супротиву, способів спрощення сприйняття складної інформації тими, хто навчається. Впровадження в освітній процес закладів вищої освіти активних та інтерактивних методів навчання дозволяє частково вирішити наявну проблему, призводить до позитивних результатів і є визначальною та необхідною умовою для підготовки висококваліфікованих, компетентних фахівців в усіх галузях та сферах, оскільки знання, уміння та навички здобувачів вищої освіти формуються на основі їх активної навчально-пізнавальної діяльності і здобута навчальна інформація стає складовою системи їхніх знань.

**Короткий аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми.** Останнім часом значну увагу дослідники приділяють активним та інтерактивним методам навчання, як визначальним у підвищенні