

самоорганізація: даним терміном позначають вміння дитини без постійного зовнішнього контролю, допомоги та стимуляції з боку дорослих організувати і проводити свою діяльність. Як правило, самоорганізація дитини проявляється в старшому дошкільному віці. У старших дошкільників формується вміння сприймати завдання, планувати свою діяльність, самостійно її контролювати та оцінювати; колективна взаємодія: для повноцінного розвитку особистості не достатньо лише спілкування дитини з дорослими. Їй необхідний контакт з дітьми різного віку. Саме це забезпечує дитині широку соціальну практику.

Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо в розробці та обґрунтуванні критеріїв та показників соціальної адаптації дітей із інтелектуальними порушеннями до закладів освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антропова Т. С. Соціалізація дітей із розумовою відсталістю, які у умовах установи інтернатного типу. *Молодий учений*. 2018. № 46 (232). С. 265-269. URL: <https://moluch.ru/archive/232/53769/>
2. Боряк О. В. Альтернативна комунікація як засіб розвитку мовлення розумово відсталих учнів початкових класів із тяжкими порушеннями мовлення. *Інноваційний розвиток вищої освіти: глобальний та національний виміри змін* : матеріали III Міжн. наук.-практ. конф. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2016. Т. 2. – С. 248–251.
3. Москаленко В. В. Соціалізація особистості : монографія. К. : Видавництво Фенікс, 2013. 460 с.

Наталія БУТЕНКО

магістрантка спеціальності 016

Спеціальна освіта

(016.02 Олігофренопедагогіка)

Сумський державний педагогічний

університет імені А.С. Макаренка

Науковий керівник – **О. В. БОРЯК**,

доктор педагогічних наук, професор

ОЗОКЕРИТОТЕРАПІЯ ЯК ДОПОМІЖНИЙ ЗАСІБ ВПЛИВУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСІБ ІЗ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

У статті визначено та обґрунтовано засоби впливу на психічне здоров'я осіб із інтелектуальними порушеннями. З'ясовано, що порушення психічного здоров'я – це збірне поняття, що охоплює психічні розлади, різні види психосоціальної інвалідності, а також інші психічні патологічні стани, пов'язані зі значним дистресом, функціональними порушеннями чи ризиком самошкодження.

Психічне здоров'я осіб із порушеннями інтелектуального розвитку є первинно порушеним, відповідно до структури порушення. Заходи щодо зміцнення психічного здоров'я та профілактики психічних розладів засновані на визначенні індивідуальних, соціальних та структурних детермінантів психічного здоров'я та вжиття заходів втручання з метою зниження ризиків, підвищення психічної стійкості та створення сприятливого для психічного здоров'я середовища. Втручання може бути спрямовано на окремих людей, конкретні групи населення чи цілі популяції.

Зміцнення психічного здоров'я дітей та підлітків є ще одним пріоритетним завданням, яке може бути виконане за допомогою вжиття заходів політики та законодавчих заходів, які сприяють зміцненню та охороні психічного здоров'я та спрямовані на надання батькам та опікунам підтримки у забезпеченні уважного та поважного догляду за дітьми, реалізацію відповідних програм на базі шкільних установ та створення сприятливих та безпечних умов для дітей на рівні місцевих спільнот та в онлайн-просторі. Програми соціального та емоційного навчання на базі шкіл є одними з найефективніших стратегій зміцнення психічного здоров'я у країнах із будь-яким рівнем доходу.

Ключові слова: психічне здоров'я, детермінанти, засоби впливу, особи із інтелектуальними порушеннями.

The article defines and substantiates the means of influencing the mental health of persons with intellectual disabilities. It was found that mental health disorder is a collective concept that covers mental disorders, various types of psychosocial disability, as well as other mental pathological conditions associated with significant distress, functional impairment or risk of self-harm.

The mental health of persons with intellectual disabilities is primarily impaired, according to the structure of the disorder. Measures to promote mental health and prevent mental disorders are based on the identification of individual, social and structural determinants of mental health and the implementation of intervention measures to reduce risks, increase mental resilience and create an environment conducive to mental health. Interventions can target individuals, specific population groups, or entire populations.

Promoting the mental health of children and adolescents is another priority that can be achieved through policy and legislative measures that promote and protect mental health and support parents and carers in providing attentive and respectful care. For children, the implementation of relevant programs based on school institutions and the creation of favorable and safe conditions for children at the level of local communities and in the online space. School-based social and emotional learning programs are among the most effective strategies for promoting mental health in countries of all income levels.

Keywords: mental health, determinants, means of influence, persons with intellectual disabilities.

Постановка проблеми. Психічне здоров'я – це стан психічного благополуччя, що дозволяє людям справлятися зі стресовими ситуаціями у житті, реалізовувати свій потенціал, успішно вчитися і працювати, і навіть робити внесок у життя суспільства. Це невід'ємний компонент здоров'я та благополуччя, який є основою наших індивідуальних та

колективних здібностей приймати рішення, будувати стосунки та формувати світ, у якому ми живемо. Психічне здоров'я – це одне з основних прав людини. Крім того, воно має вирішальне значення для особистого, суспільного та соціально-економічного розвитку [1].

Психічне здоров'я не зводиться до відсутності психічних розладів. Воно являє собою індивідуальний для кожної людини безперервний континуум, в рамках якого людина стикається з комплексом факторів різного ступеня складності та відчуває різний рівень стресу, що призводить до різних для кожного індивіда потенційних соціальних і клінічних наслідків [4].

Порушення психічного здоров'я – це збірне поняття, що охоплює психічні розлади, різні види психосоціальної інвалідності, а також інші психічні патологічні стани, пов'язані зі значним дистресом, функціональними порушеннями чи ризиком самоушкодження. Як правило, особи з порушеннями психічного здоров'я частіше відчувають нижчий рівень психічного благополуччя.

Мета статті – схарактеризувати та обґрунтувати засоби впливу на психічне здоров'я осіб із інтелектуальними порушеннями.

Виклад основного матеріалу дослідження. За визначенням науковців, «психічне здоров'я – це стан психіки людини, що забезпечує почуття психологічного комфорту, здатність осмислено та цілеспрямовано діяти, оптимально виконувати соціальні функції, адекватно ставитися до загальнолюдських та культурних особливостей. Все це можливо при цілісності та узгодженості психічних та фізіологічних функцій організму. Розглядати окремо психіку та окремо фізіологію некоректно. Бо здоров'я – комплексне поняття» [2].

Інше визначення: «психічне здоров'я – це, що вписується у поняття психічної норми» [5].

Психічне та психологічне здоров'я – різні речі. Психологічне здоров'я – це стан, коли психічний добробут поєднується з особистісним. Воно не просто охоплює різні сфери життя (емоційну, пізнавальну, мотиваційну, вольову), але привносить до них гармонію. Сила психологічного здоров'я в тому, щоб бачити дійсність такою, якою вона є і «правильно» на цю дійсність реагувати.

Психічні розлади при порушеннях інтелектуального розвитку, поліморфні за характером і ступенем прояву.

Відповідно до структури порушення психічне здоров'я даної категорії осіб є первинно порушеним і не відповідає показникам норми. Для цих осіб характерний увесь спектр проявів: порушення пам'ять, порушення процесів організації сприймання та обробки інформації, труднощі / відсутні забезпечення продуктивності, трудної взаємин із оточуючими тощо.

В силу структури порушення є не можливим нормалізувати психічне здоров'я осіб із інтелектуальними порушеннями, але є засоби впливу, які, на нашу думку, сприяють його підтримці і забезпечують профілактичні впливи щодо його порушення.

Серед лікувальних засобів фізичної підтримки та реабілітації визначають: підтримуюча фармакотерапія, когнітивно-поведінкова психотерапія, тренінг соціальних навичок та навичок асертивної поведінки, взаємопідтримка; лікування за місцем проживання тощо.

Одним з засобів медичної реабілітації є озокеритотерапія. Озокеритотерапія (від озокерит та грецького *therapeia* – лікування) – різновид фізіолікування, а саме теплолікування із застосуванням аплікацій нагрітим озокеритом. Ефективність процедури науково не доведена. Озокерит – суміш вуглеводнів парафінового ряду, газоподібних вуглеводнів, мінеральних масел, асфальтенів, смол, вуглекислого газу та сірководню. За своїми фізичними властивостями озокерит є однорідною воскоподібною масою чорного кольору. Його аплікації добре переносяться навіть за відносно високої температури, температура плавлення різних, озокеритів знаходиться в межах 50-86°C.

В основі процесу озокеритолікування лежить дратівлива дія, яку має носій тепла на шкірні рецептори. Згідно з медичними даними, при збільшенні температури шкіри лише на 1С швидкість обмінних процесів в організмі зростає приблизно на 10%. Якщо підвищити температуру шкірного покриву на 4-5°C, це справляє відчутний оздоровчий ефект.

При цьому дуже важливо, щоб теплова дія була рівномірною і тривалою, що висуває певні вимоги до теплоносія. Всі необхідні властивості має озокерит, який одночасно збагачує організм корисними біологічно активними речовинами. Крім того, озокерит надає легкий вплив на шкіру (компресія при застиганні), що допомагає більш глибокому проникненню цілющого тепла.

Особливостями «гірського воску», що дозволяють його використовувати під час лікування, є низька теплопровідність і значна теплоємність. Після нанесення озокериту на шкіру на ній миттєво з'являється тонкий шар теплоносія, що має температуру, близьку до шкіри. Завдяки унікальним властивостям озокериту тепло з верхніх шарів теплоносія в нижні здійснюється дуже повільно.

Матеріал викликає при першому контакті зі шкірою звуження кровоносних судин, через невеликий проміжок часу вони розширюються, тим самим відбувається посилення кровообігу. Крім цього, озокерит стимулює обмін речовин, репаративні процеси у тканинах, активує систему імунітету. Терапевтичний ефект даної методики схожий з парафінолікуванням, оскільки складові компоненти практично однакові. Озокерит сприяє усуненню запального процесу, зменшує прояви больового синдрому, має десенсибілізуючий ефект. Така кількість корисних механізмів на організм обумовлює велику низку причин до призначення [2].

Висновки та подальша перспектива. Охорона психічного здоров'я – одна з основних складових національної безпеки та благополуччя держави. Цілісна, ефективна система охорони психічного здоров'я, яка активно впроваджується на теренах нашої держави сприяє покращенню якості та дотримання прав і свобод людини. Згідно Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року передбачене посилення ролі громадського сектору в системі охорони психічного здоров'я; погодження норм освіти в галузі охорони здоров'я з міжнародними стандартами; забезпечення доступності допомоги щодо психічного здоров'я на рівні територіальних громад; поетапне впровадження державних гарантій стосовно підтриманого проживання, асистованого працевлаштування осіб із психічними та інтелектуальними порушеннями; доступ до освіти дітей, які не підлягають скеруванню до навчальних закладів через психічні та інтелектуальні порушення; зменшення рівня смертності внаслідок самогубств і нещасних випадків; контроль за дотриманням прав людини в системі охорони психічного здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Чобанян А., Боряк О. Дослідження сформованості показників психічного здоров'я дошкільників з інтелектуальними порушеннями. *Acta Paedagogica Volyniensis*, (3), 2021. С. 199–204.

2. Що таке озокотерапія. URL: <https://bonus-club.kiev.ua/shho-take-ozokeritolikuvannya-ozokerit-zastosuvannya/> © <https://bonus-club.kiev.ua/>
3. Dushka A. L. Modern problems of families raising a child with intellectual and physical disabilities. Problems of modern pedagogical education. Series: Pedagogy and psychology. 2013;39(2):285-293.
4. The Vermont longitudinal study of persons with severe mental illness, I: methodology, study sample, and overall status 32 years later. Harding CM, Brooks GW, Ashikaga T, Strauss JS. Am J Psychiatry. 1987; 144(6):718-726. Full Text
5. Cognitive behaviour therapy for improving social recovery in psychosis: a report from the ISREP MRC Trial Platform study (Improving Social Recovery in Early Psychosis). Fowler D, Hodgekins J, Painter M, Reilly T, Crane C. Psychological Medicine. 2009; 39(10):1627-1636. Full Text

Вікторія ГЕРАСЬКО

студентка 5 курсу спеціальності 016
Спеціальна освіта (Олігофренопедагогіка)
Сумський державний педагогічний
університет імені А.С.Макаренка
Науковий керівник – **Ю. М. КОСЕНКО**,
канд. пед. наук, доцент

РОЗВИТОК ДРІБНОЇ МОТОРИКИ РУК У ДОШКІЛЬНИКІВ З ПОРУШЕННЯМИ ІНТЕЛЕКТУ

У статті відзначено актуальність розвитку дрібної моторики у дошкільників з інтелектуальними порушеннями. Проаналізовано роботи вітчизняних науковців. Відзначено, що рухи в дітей дошкільного віку з порушеннями інтелекту незграбні, неузгоджені, нескоординовані. У них фіксуються проблеми з зорово-руховою координацією та інші порушення. Описано комплекси вправ з розвитку дрібної моторики для дошкільників з порушеннями інтелекту. Наведено приклади вправ з олівцями, предметами, природним матеріалом.

Ключові слова: дошкільники з порушеннями інтелекту, вправи з розвитку дрібної моторики.

Viktoriia Herasko. Development of fine hand motors in preschool children with intellectual disabilities

The article notes the relevance of the development of fine motor skills in preschoolers with intellectual disabilities. The works of domestic scientists were analyzed. It was noted that the movements of preschool children with intellectual disabilities are clumsy, uncoordinated, uncoordinated. They have problems with visual-motor coordination and other disorders. Sets of exercises for the development of fine motor skills for preschoolers with intellectual disabilities are described. Examples of exercises with pencils, objects, and natural materials are given.

Key words: preschoolers with intellectual disabilities, exercises for the development of fine motor skills.