

## РОЗДІЛ V. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

### Орися АБРАМЧУК

магістрантка I року навчання  
спеціальності 016 Спеціальна освіта  
(Олігофренопедагогіка)  
Сумський державний педагогічний  
університет імені А.С. Макаренка  
Науковий керівник – А.В. ЧОБАНЯН,  
канд. психол. наук, доцент

### ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ «МАЙНДУФЛНЕС» ЯК ЗАСОБУ РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ З ООП

*Авторкою статті розглянуто використання методу «Майндфулнес» в якості засобу розвитку мотиваційної сфери, зокрема мотивації до навчання дітей з ООП. Межами статті визначено, що успішність розвитку мотивації до навчання залежить від: спроможності концентрувати увагу, здатності регулювати власні емоційні стани, свідомо використовувати уміння вчитися. Теоретичний аналіз спеціальної психолого-педагогічної літератури дозволив з'ясувати, що за: концентрацію уваги відповідає передня поясна кора, префронтальна кора, смугасте тіло; за емоційну регуляцію – префронтальна кора, лімбічні ділянки; за усвідомлене ставлення до навчання: інсула, медійна префронтальна кора, кора задньої частини поясної звивини, частина верхньої тім'яної частки на медіальній поверхні півкуль. Метод «Майндфулнес» дозволяє ефективно пливати на вказані ділянки кори головного мозку дітей з ООП, що сприятливо позначиться на вмотивованості до навчання.*

*Ключові слова: діти з ООП, мотивація до навчання, метод «Майндфулнес».*

#### **Orusiya Abramchuk. Using the «Mindfulness» method as a means of developing the motivation sphere of children with sen**

*The author of the article considered the use of the "Mindfulness" method as a means of developing the motivational sphere, in particular the motivation to study children with special education needs (SEN). Within the limits of the article, it is determined that the success of the development of motivation to study depends on: the ability to concentrate attention, the ability to regulate one's own emotional states, and consciously use the ability to learn. The theoretical analysis of special psychological and pedagogical literature made it possible to find out that the anterior cingulate cortex, prefrontal cortex, and striatum are responsible for: concentration of attention; for emotional regulation - prefrontal cortex, limbic areas; for a conscious attitude to learning: insula, medial prefrontal cortex, cortex of the posterior part of the cingulate gyrus, part of the upper parietal lobe on the medial surface of the hemispheres. The "Mindfulness" method allows you to effectively target the specified areas of the cerebral cortex of children with autism, which will have a positive effect on motivation to study.*

*Key words: children with SEN, motivation to study, «Mindfulness» method.*

**Постановка проблеми.** На даному етапі наша країна реформує систему спеціальної / інклюзивної освіти, щоб більш дбайливо ставитись до особистості дітей з особливими освітніми потребами (*далі – ООП*), але водночас вимоги досить високі, враховуючи нове розуміння психічного здоров'я, розвитку та самореалізації особистості. Щоб розширити інформаційний простір, учням з ООП необхідно сприймати новітній інформаційний потік і ефективно його сприймати й узгоджувати. Освітній процес – це процес, який проходить через усе шкільне життя, але основою є сама початкова школа, яка формує певні характерні якості учнів. З цим пов'язана проблема розвитку морально-вольових якостей молодших школярів з ООП. На сьогодні психологічні дослідження на теми в області волі розбиті на більш загальні теми мотивації, самоконтролю, наполегливості, саморегуляції та виконавчих функцій.

Закономірним етапом у житті дошкільника є зарахування до закладу загальної середньої освіти, зокрема з інклюзивним навчанням. Проте, не всі майбутні першокласники є психологічно готовими до нового статусу «школяра». Відтак, низка досліджень готовність дітей із порушеннями зору до навчання в школі визначає виходячи з виявлення рівня сформованості психічних процесів, зокрема вмотивованості до навчання. Загальний зміст розвитку навчальної мотивації школярів полягає в тому, щоби переводити учнів із рівнів негативного й байдужного ставлення до навчання до зрілих форм позитивного ставлення до навчання – дієвого, усвідомленого, відповідального. Об'єктом формування варто вважати всі компоненти мотиваційної сфери і всі сторони вміння вчитись. А саме: мотиви соціальні та пізнавальні, їх змістовні й динамічні характеристики; цілі та їх якості (нові, гнучкі, перспективні, стійкі, нестереотипні); емоції (позитивні, стійкі, вибіркові, регулюючої діяльності); уміння вчитись і його характеристики (знання, стан навчальної діяльності, навченість).

**Метою статті** є теоретичне дослідження особливостей становлення навчальної мотивації у дітей з порушеннями зору, засобом «майндфулнес».

**Виклад основного матеріалу.** Навчальна мотивація має вагомий вплив на успішність освітньої діяльності. Навчальна мотивація обумовлюється цілим рядом конкретних факторів: вона встановлюється освітньою системою, індивідуальними особливостями/ характеристиками учня, індивідуальними особливостями педагога, особливістю навчальних

предметів [1]. Для дітей з порушеннями зору формування навчальної діяльності – тривалий та складний процес. Основним в ньому є розвиток у дітей готовності довільно та свідомо опанувати академічні знання. Діти з порушеннями зору мають складне підпорядкування мотивів від більш загального (гарно вчитися), до конкретного (виконати конкретні завдання). Для дітей із порушеннями зору навчальна діяльність йде дещо уповільненими темпами. Це відбувається через те, що дітям необхідно створювати на основі дотику поле для діяльності, яке, у свою чергу, включає просторове уявлення об'єктів, якими воно заповнене; формування автоматичних рухів; контроль дій на основі дотику та пропріоцептивної чутливості. Простежується і своєрідність відносин дітей з порушеннями зору з однолітками та педагогами, вона яскраво виражена в емоційних переживаннях з приводу соціальної адаптації. Відповідно, ми знаходимося в пошуку адекватного методу, що дозволить ефективно сприяти розвитку мотивації до освіти дітей, зазначеної категорії.

У перекладі з іноземної мови «майндфулнес» – це різновид «уваги» [5]. В даний час поняття майндфулнес еволюціонувало і певною мірою перейшло зі своїх східних коренів в західну психологію і психотерапію.

Jon Kabat-Zinn був одним із перших, хто ввів цей термін у психологію, описуючи майндфулнес як безцінне усвідомлення, яке є результатом свідомого фокусування уваги на фокусі на теперішньому моменті [5]. У його роботі усвідомленість розглядається як щось, що триває від одного моменту до наступного, усвідомлення, яке виникає через спрямування уваги на поточний момент певним чином і повне відкриття.

Письменник Michael Lawson Bishop має власний погляд на «уважність». На його думку, це саморегуляція уваги для перенаправлення її на поточний момент з метою посилення сприйняття важливого. Тут важливі допитливість, прийняття та відкритість. Коротке визначення цього феномену «уважність» означає усвідомлення тут і зараз, повне прийняття. У деяких джерелах ми знайшли розуміння цієї концепції як «достатньо безцінне, щоб мати достатньо співчуття, щоб самостерігати за своїми переживаннями». Цей метод розроблений Jon Kabat-Zinn, професором медицини та директором клініки стресу

Медичного центру Університету Массачусетса. Пізніше когнітивно-поведінкові психотерапевти (J.M.G. *Williams*, Z.*Segal*), спираючись насамперед на практики усвідомленості, розробили програму «Когнітивна психотерапія, орієнтована на усвідомленість», щоб допомогти людям з різними ситуаціями [5].

В межах кваліфікаційної роботи «Застосування технік майндфулнес у роботі з педагогічним колективом» дослідниця О. Кравець практичних аспектах застосування окремих технік, вказаного методу: концентрація уваги, емоційна регуляція, самосвідомість [2]. Зазначене, цілком узгоджується з характеристиками мотиваційної сфери, необхідними для розвитку мотивації до навчання дітей зазначеної категорії. Спираючись на праці Yi-Yuan Tang, Singh D. Suhas A. V., Naveen K. V., Britta K. Hölzel and Michael I. Posner, Friederike G., Tobias E., дослідниця О. Кравець наводить описову характеристику функції ділянок кори головного мозку при застосуванні технік «майндфулнес», спрямованих на усвідомленість [2, 6, 7]:

- концентрація уваги: передня поясна кора, префронтальна кора, смугасте тіло.
- емоційна регуляція: префронтальна кора, лімбічні ділянки.
- самосвідомість : інсула, медійна префронтальна кора, кора задньої частини поясної звивини, частина верхньої тім'яної частки на медіальній поверхні півкуль. Саме розуміння того, які ділянки нашого мозку задіюються в процесі медитації, дозволяє нам зрозуміти зміни. Для цього необхідно ширше подивитися на функції цих основних ділянок.

Поясна кора: - оцінка очікувань, ціна помилки і відповідність результату очікування (реагує, коли подія дуже мало ймовірна); - попередження і орієнтування; - моніторинг конфліктів і помилок; - бере участь в навчанні, оцінюючи ймовірність помилки і вибираючи правильний варіант; - прийняття рішень при суперечливій інформації (вирішуючи якій зоні мозку передати контроль над руховою системою); - участь в ситуаціях соціальної оцінки; - оцінка емоцій інших людей, визначення цілей і прийняття рішень (емоційна обізнаність); - усвідомленість, як скорочення числа очікувань і негативної реакції на їх невідповідність результату; - участь в автобіографічній пам'яті через емоційну значимість (як позитивну, так і негативну); - емоційна оцінка болю (фізичної, емоційної, в соціальних ситуаціях); - участь у регуляції

кров'яного тиску і частоти серцевих скорочень; - частина сетіпасивного режиму роботи мозку.

Префронтальна кора: - загальні виконавчі функції і основа для інших вищих функцій; - репрезентація інформації, відсутньої в даний момент; - розуміння цілей; - комплексне когнітивне планування поведінки; - оцінка думок / стратегій; - придушення небажаних спонукань, соціальне навчання правил; - гармонізація мислення і дій відповідно до внутрішніх цілей; - тісний зв'язок з іншими зонами мозку (що відповідають за увагу і емоції, а також збудження); - участь у генерації повільного сну, нормалізації сну; - участь короткочасної пам'яті;

Смугасте тіло: - сприйняття мотиваційної значущості і рухової функції; - участь в гальмівному контролі і навчанні стимулу-відповіді; - відгук на нагороду, інтенсивні стимули, несподіванки; - кодування нових рухових програм у відповідь на винагороду; - усвідомлення справжнього моменту; - взаємодіючи з префронтальною корою, забезпечує оцінку винагороди, бажаного успіху і ризиків, вибір активності.

Мигдалевидне тіло: - формування емоційної пам'яті, відгук на емоційні стимули; - участь в довготерміновій пам'яті; - участь у творчій, розумовій діяльності; - участь формуванні емоційного інтелекту, соціальних взаємозв'язків; - прояв агресії, активація реакції «бий або біжи».

Інсула: - інтеграція сенсорної інформації різних модальностей; - інтероцептивне самоусвідомлення; - контроль моторики; - емоційні реакції в соціальних ситуаціях (відразу у відповідь на соц. стимули, уяву болю у відповідь на зображення); - прийняття соціальних рішень; - підтримання гомеостазу, регуляція симпатичної і парасимпатичної систем, імунної системи. Зміни, які відбуваються в цих структурах в результаті майндфулнес медитацій.

Розумове тренування більшою мірою залучає нашу центральну нервову систему і контролює більш свідомі процеси. Це тренування забезпечує когнітивний контроль на рівні нашої поведінки і відображається в наших діях. Тілесні тренування, включені в практику, також залучають вегетативну нервову систему (в тому числі опосередковану центральною нервовою системою), автоматичні і менш усвідомлені (імпліцитні) процеси. Вони проявляються в автоматичному контролі, нашому звичному самосприйнятті і явному усвідомленні. Всі ці зміни

приводять до саморегуляції, взаємозв'язку з соціальним оточенням (підвищення емпатії), депресивних і тривожних симптомів, тривожних роздумів емоційної рівноваги, управління стресом, а також до одужання і загальної якості життя. Розуміння і дослідження внутрішніх механізмів і сфер, задіяних у практиці усвідомленості, може розширити використання медитації усвідомленості і перейти від теорії до практики [8].

**Висновки.** Майндфулнес – це практика усвідомленості, яка допомагає людям набути ментальну рівновагу та керувати своїми емоціями. Вона все популярніша у роботі з дітьми з ООП, зокрема з порушеннями зору: допомогти дітям з ООП покращити свою концентрацію та увагу, допомогти їм зосередитися на задачі та покращити свою продуктивність; допомогти дітям із порушеннями розвитку керувати своїми емоціями, майндфулнес-практики можуть позитивно впливають на розпізнавання своїх емоцій та здатності керувати ними, що в цілому позитивно позначиться на продуктивності/ успішності освіти дітей з ООП.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Костенко Т. М. Гудим І.М. Навчання дітей із порушеннями зору : навчально-методичний посібник Харків : Вид-во «Ранок», 2019. 184 с.
2. Кравець О. Застосування технік майндфулнес у роботі з педагогічним колективом. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. Львів. 2020. 52 с.
3. Прохоренко Л. І. Формування саморегуляції на уроках математики у молодших школярів із затримкою психічного розвитку. Чернівці: Букрек, 2015. 190 с.
4. *Baer R.A. Overview of mindfulness-and acceptance-based treatment approaches. Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence baseas applications.* Burlington, VT: Academic Press. 2006. P. 3-17.
5. *Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K. & Sheridan, J. F. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation.* Psychosomatic Medicine. 2003. 65(4), pp.564–570
6. *Kabat-Zinn, J. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results.* General Hospital Psychiatry. 1982. 4(1), p.33–47.
7. *Napoli M. Mindfulness training for elementary school students.* Journal of Applied School Psychology. 2005. №21(1). P. 99-125.
8. *Williams, J. M. G., Duggan, D., Crane, C., & Fennell, M. Mindfulness.-based cognitive therapy for prevention of recurrence of suicidal behaviour.* Journal of Clinical Psychology. 2006. 62, pp. 201–210.

## **Ольга БУРЯК**

інструктор з праці  
Комунальної установи  
Сумської обласної ради  
Сумського обласного центру комплексної  
реабілітації для дітей та осіб з інвалідністю

### **ОСНОВНІ ЕТАПИ ТА ПРИЙОМИ ГЛИНОТЕРАПІЇ З ДІТЬМИ ІЗ ДИТЯЧИМ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ**

*У статті досліджено та обґрунтовано корекційну спрямованість занять з глинотерапії для дітей із дитячим церебральним паралічем. Основну увагу приділено аналізуванню та розкриттю прийомів та етапів глинотерапії для дітей даної категорії, значення ліплення з глини в реабілітаційному процесі.*

*Ключові слова. Дитячий церебральний параліч, глинотерапія, ліплення з глини, прийоми глинотерапії, етапи глинотерапії.*

**Olga Buryak. main stages and techniques of clay therapy with children with cerebral palsy**

*The article investigates and substantiates the corrective orientation of clay therapy classes for children with cerebral palsy. The main attention is paid to the analysis and disclosure of techniques and stages of clay therapy for children of this category, the importance of clay modeling in the rehabilitation process.*

*Children's cerebral palsy, clay therapy, clay modeling, clay therapy techniques, stages of clay therapy.*

**Постановка проблеми.** Заняття по ліпленню з глини мають великі корекційні можливості для дітей із дитячим церебральним паралічем (ДЦП). Ліплення з глини є найефективнішим видом художньої творчості, адже дитина не тільки бачить те, що створила, бере в руки свій виріб, за необхідністю змінює форму, розмір тощо. Заняття з глинотерапії сприяють розвитку дрібної моторики, уяви та фантазії, художнього та просторового мислення, спонукає дітей до самостійності. Ліплення з глини розвиває конструктивні навички, стимулює психічні процеси: увагу, пам'ять, сприймання, уяву, мовлення, формулює вміння планувати роботу, доводити розпочату справу до кінця.

**Актуальність.** Проблеми застосування прийомів глинотерапії висвітлені у працях Н. Калька, З. Ковальчук, Т. Зінкевич-Евстигнева, Т. Евтеєва, Т. Ящишина та ін. Проте не дивлячись на зазначені наукові доробки, багато питань залишаються не з'ясованими.

**Мета статті:** дослідити та розкрити основні етапи та прийоми глинотерапії при роботі з дітьми із дитячим церебральним паралічем.