

ЛІТЕРАТУРА

РЕЛАКСАЦІЯ НА ЗАНЯТТЯХ ЛІТЕРАТУРИ

Василюк Галина Дмитрівна,
викладач
Житомирський агротехнічний коледж
м. Житомир, Україна

Анотація. У статті розглянуто основні методи та прийоми релаксації на заняттях літератури.

Ключові слова: релаксація, психогімнастика, кольоротерапія, арт-техніка, звукотерапія, пальчикова гімнастика.

Вступ. Сучасна людина чудово знає слова «релакс», «релаксація (від лат. relaxation)»; більшість із нас розуміє значення цих слів як – «розслабитися, зняти фізичну та емоційну напругу...». І хоча зародилося поняття ще в древній медицині (розслабити м'язи), але в наші дні повноцінно увійшло і в освіту. Важливо зазначити, що не слід вважати релаксацією ледарство, звичайний відпочинок, коли людина нічого не робить. Релаксація – це спосіб швидко відновлювати сили як у фізіологічному, так і психічному плані. Якщо дотримуватись думки, що людина – це живий складний, але все ж таки механізм, то для його ефективної тривалої роботи слід навчитися відновлювати сили. Отож, релаксація – спосіб відновлення працездатності, зняття напруги фізичної та емоційної.

Працівникам освіти різних рівнів непогано було б оволодіти основними прийомами релаксу, активно їх використовувати, оскільки релаксація дозволяє знизити рівень напруги в серці і мозку, призводить до поліпшення загального стану кожного учасника освітнього процесу (студентів і викладача), сприяє подальшій концентрації, поліпшує емоційну атмосферу.

Нові програми з літератури вимагають від викладача формувати предметні та ключові компетентності [2]. Ключові компетентності –

універсальні, що не залежать від предметної сфери, але вони важливі для успішної діяльності, подальшої реалізації особистості в житті. Одна із ключових компетентностей, що має бути сформована засобами літератури відповідно до Рекомендацій Європейської ради - це екологічна грамотність і здорове життя. Вона має бути сформована не тільки на заняттях фізкультури й екології, а й літератури також. Тим більше, що Конституція України визнає життя і здоров'я людини одними з найвищих соціальних цінностей. Саме тому актуальною потребою часу є формування компетентної особистості, здатної вести здоровий спосіб життя, плідно розумово працювати, вміти собі допомогти: зняти стрес, релаксувати, швидко підвищити працездатність.

Мета роботи. Трактуючи поняття «релаксація», висвітлити основні її методи та прийоми, які доцільно використовувати на заняттях літератури (пальчикова гімнастика, психогімнастика, кольоротерапія, арт-техніка, звукотерапія).

Матеріали та методи. Зарубіжна література в коледжах вивчається тільки на першому курсі, а студенти-першокурсники ще не звикли до пари як одиниці навчального процесу, вони втомлюються навіть сприймати матеріал, а тим більше, писати. Як результат, працездатність різко знижується вже через двадцять хвилин заняття, проявляються негативні емоції, погіршується самопочуття. Не повинен викладач вимагати від студента писати лекцію усі 80 хв., не відриваючись від зошита, це протиприродно, і не дає, як правило, бажаного ефекту. Навіть там, де на парі сувора дисципліна, студенти пишуть через 40-45 хв. механічно, погано усвідомлюючи. Методикою викладання розроблено багато порад. Викладається навчальний матеріал, потім квінтесенція записується, далі можна влаштувати дискусію, подивитися відео, виконати вправи тощо. Зрозуміло, що не слід забувати про фізкультхвилинки, які допоможуть відновити тонус м'язів, підтримати правильну поставу, знімуть напругу з органів зору і слуху, з утомлених від письма пальців (прикладів вправ для фізкультхвилинки розміщені на сайті «Біознайка»). Але важливо навчитися тренувати та розслабляти не тільки м'язи, а й мозок.

Починати оволодіння основними прийомами релаксу слід із найпростішого, до прикладу, це може бути *пальчикова гімнастика* [3]. Ще у II тисячолітті до нашої ери китайські, японські мудреці знали, що між певними акупунктурними точками рук, ступнів ніг, вух, носа і розвитком мислення існує взаємозв'язок. Доведено, що масажуючи відповідні точки, можна впливати на внутрішні органи, що рефлекторно з ними поєднані. Роджер Сперрі (США) — нейропсихолог, лауреат Нобелівської премії, дослідив функціональну спеціалізацію півкуль головного мозку. Було створено нову науку – нейробіка – тренування мозку. У поєднанні з кінезіологією (наука про рух) – це потужний прийом релаксу. Спочатку слід запустити в роботу мозок (розтираємо долоні, розминаємо великий палець. Східні медики встановили, що масаж великого пальця підвищує функціональну активність головного мозку. Далі запускаємо півкулі мозку: ліва рука запускає праву півкулю (стискати кулак), права рука – ліву). Основною сферою спеціалізації лівої півкулі є логічне мислення, математичні та мовленнєві здібності. Ліва сприймає світ у деталях, контролює мову, здатність до читання та письма, запам'ятовує факти, імена, дати... Права відповідає більш за емоції, образне мислення, цілісне сприйняття світу, інтуїцію. Вона дає можливість мріяти, фантазувати. Найкраще їх синхронізувати, наприклад, можна запропонувати студентам намалювати вазу одночасно обома руками.

Слід враховувати, що ефективність роботи мозку зростає в десятки разів (!), коли людина виконує *асиметричну гімнастику*. Відповідні вправи (кулак – долоня, ОК – перемога, вухо – ніс, вісімка – безкінечність) добре розроблені й доступні на ресурсах інтернету. Проводити вправи можна на будь-якому етапі заняття, а заберуть вони не більше 3 хв.

Чудовим прийомом релаксу є *звукова гімнастика* [1]. Тепер цим напрямком активно цікавляться в усьому світі. З ініціативи відомого дослідника Джонатана Голда (США) створена Асоціація звукотерапевтів. Розроблено реєстр впливу звуків на мозок. Доведено, що звуки 750-3000 Гц можуть стимулювати серце, легені, низькі 125-750 – впливають на м'язи. У хворому

органі вібрація порушена, за допомогою музики її можна відновити. Прослуховування музики задіює одночасно праву і ліву півкулю мозку (ліва – це ритм, а права – мелодія і тембр). Комфортні звуки лікують, зцілюють, розслабляють фізично та емоційно. Звуковою гімнастикою називають проголошення різних звуків певним способом. Такі вправи дуже корисні для всіх. Їх лікувальні властивості залежать не від змісту, а від коливань, які виникають при їх промовлянні. Так, наприклад, відомо, що звук «І» очищає горло, лікує очі; звук «У» — горло та голосові зв'язки; звуки «Х», «Ч» покращують дихання; звуки «О», «А», «С», «М», «И» сприяють лікуванню серцевих захворювань, звуки "М", "Н", "В", "Е" – покращують роботу головного мозку. Лікувальні властивості мають також так звані мантри (буквосполучення «ОМ» знижує тиск, «АЙ», «ПА» — сприяють усуненню болю у серці). Тому словотерапія, рифмотерапія, музикотерапія на занятті літератури такі важливі. На теперішній час розроблено й розміщено на різних сайтах інтернету багато відеокomпозицій, що музично ілюструють ліричні твори А. Ахматової, Б. Пастернака, М. Цвєтаєвої та ін., їх потрібно просто використати для релаксації.

Не менш важливим методом релаксації є *психогімнастика* [3], яка сприяє збереженню психічного здоров'я, запобігає емоційним розладам, допомагає краще розуміти себе та інших. Більшість психогімнастичних завдань побудовані на імітації (моделюванні) певних почуттів та емоційних станів людини. В якості релаксації після емоційно непростих пар (за творами «Провина зірок», «Подорожній, коли ти прийдеш у Спа...» та ін.) доцільно запропонувати написати лист підтримки Хейзел, Жульєну Сорелю, Гамлету, герою оповідання Г. Белля «Подорожній, коли ти прийдеш у Спа...». В ситуацію, коли життя повертається до людини не дуже приємним боком, може потрапити кожен, тому так важливо зрозуміти момент і вчитися знаходити оптимальний вихід із скрутної ситуації.

Кращим прикладом таких моделювань може стати «літературний суд» над героєм певного твору. Наприклад, літературний суд над Р. Раскольніковим (за романом Ф. Достоевського «Злочин і кара»).

І звичайно, найважливіше – вміння керувати власними емоціями, знімати стрес на роботі й удома потрібно кожному. Стрес – «чума ХХІ століття». Його прояви: нервозність, тривожність, підвищення кров'яного тиску, гнів, дратівливість, втома, депресія... Головне пам'ятати: стрес – це не ті негативні події, які з нами відбуваються, а те, як ми на них реагуємо. Китайські вчені радять, запобігаючи стесовим ситуаціям: а) контролювати дихання (поверхнєве дихання спричиняє стрес, глибоке дихання насичує кров киснем, допомагає тілу розслабитись, а мозку сконцентруватися. Вправа «Дихання по квадрату» – це одна з найпростіших методик швидкого заспокоєння); б) робити самому легкий масаж, щоб зберегти енергію (масажувати по 30 секунд точки, що знаходяться під носом, між бровами, під нижньою губою і в центрі долоні. Розітріть долоні до гарячого й притуліть їх до вух) тощо. Навчитися швидко переключатися із негативних емоцій на позитивні, наповнюватися ендорфінами (гормонами радості) можна й потрібно кожному викладачеві, адже ми притягуємо те, про що думаємо, чого боїмося. Ми сердимось – відповідно на нас сердяться, ми кричимо – на нас теж хочеться закричати, а коли ми посміхаємось, хочеться посміхнутися у відповідь.

На занятті літератури чудовим прийомом релаксації може стати використання засобів *арт-техніки* [1], що допомагає зняти напругу, сприяє підвищенню самооцінки, впевненості у власних силах та взагалі розвиває творчі здібності. В основі арт-техніки лежить творча діяльність, у першу чергу, малювання. Малювати корисно в будь-якому віці. Леонардо да Вінчі приписують фразу про те, що можнавилікувати душу пензликом і фарбами: «Якщо ваша душа заповнена втомою – малюйте квіти, якщо злістю – малюйте лінії, якщо в ній переважає відчай – малюйте дороги...». Зокрема, на заняттях літератури можливе завдання ілюструвати обкладинку оповідання «Перевтілення» Ф. Кафки, смайликами проілюструвати процес моральної

деградації Доріана Грея (гарний – добрий – жорстокий – лицемірний). В іншому випадку як релаксацію на парі можна використати спробу створити колаж чи каліграму (вірші-малюнки, у яких рядки розташовані таким чином, що нагадують обриси людей чи предметів, про яких йдеться у творі). Така робота виявляється надзвичайно цікавою, особливо коли є зразки подібної майстерності (до прикладу, каліграми відомого французького поета першої половини XX століття Гійома Аполлінера). Оскільки відповідне малювання потребує часу, краще, коли в такому вигляді буде виконане домашнє завдання чи це стане однією із тем засідання гуртка «Літературна вітальня».

Останнім часом в освіту активно увійшло використання **кроссенсів** (асоціативна головоломка). Це прекрасне завдання для розвитку логічного і творчого мислення студентів може бути використане на будь-якому етапі заняття й з будь-якої дисципліни.

Кольоротерапія [4] – ще один із дієвих способів релаксації на занятті літератури. Людину все життя оточують різні кольори; це можна функціонально використати. Наприклад, біль знімають відтінки блакитного, сил надає помаранчевий, зелений заспокоює. Також колір може передавати риси характеру та стан: темно-синій (концентрація на внутрішніх проблемах, потреба в спокої, самоаналіз); зелений (рівновага, незалежність, впевненість, прагнення до безпеки); червоний (сила волі, ексцентричність, спрямованість у зовнішній світ, агресія, підвищена збудженість, активність); жовтий (добрі емоції, безпосередність, цікавість, оптимізм); фіолетовий (фантазія, інтуїція, емоційна та інтелектуальна зрілість); коричневий (фізичний дискомфорт, незручність, часто неприємні емоції); чорний (пригніченість, протест, потреба змін); сірий (відсутність кольору, апатія, бажання піти, не помічати нічого, що тривожить) тощо.

Такі дані легко використати на парі, де вивчається творчість французького поета Артюра Рембо. Він сам заявив, що «вигадав колір голосних». Чому б не запропонувати студентам для початку записати голосні звуки й підібрати до них відповідний колір? Наприклад, запитання: «Якому

кольору, на вашу думку, відповідають звуки «І», «А», «У», «И», «О», «Е»? Нехай відповідають і малюють. А вже потім проаналізуємо, чи співпадають їх звукосимволічні спроби з кольором голосних Артюра Рембо. Вивчаючи літературу модернізму, особливо імпресіоністичні елементи в поезії А.Фета, Ш. Бодлера, П. Верлена, варто для релаксації використати арт-терапію, адже суть модерністського живопису зовсім не в таланті художника.

Результати і обговорення. Зазначені в статті прийоми та методи релаксації на заняттях літератури були схвалені після предметного обговорення на обласному методичному об'єднанні викладачів-філологів (2019р., Житомирський агротехнічний коледж) та на методичному об'єднанні викладачів Житомирського агротехнічного коледжу (2020р.)

Висновки. Навчати і вчитися потрібно з радістю. Релаксація на заняттях літератури важлива й потрібна. Методів і прийомів її може бути багато, а суть залишається одна: ненав'язливе швидке відновлення працездатності, зняття емоційної та фізичної напруги, подальша концентрація уваги. Все це зробить заняття літератури цікавим і тим, хто вчиться, і тим, хто навчає.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Гармонія. Психологія. Саморозвиток. Відносини. Здоров'я. Краса: <https://garmonya.in.ua/zvukoterapiya/> (дата останнього звернення: 04.01.2021р.).
2. Навчальна програма з зарубіжної літератури (рівень стандарту) для 10-11 класів загальноосвітніх шкіл, затверджена Наказом Міністерства освіти і науки № 1407 від 23 жовтня 2017 року.
3. Таранова О., Чехал Г. Здоров'язбережувальний освітній простір. *Завуч.* 2008. № 19-20.
4. Фролова О. Кольоротерапія: <http://iqholding.com.ua/articles/koloroterapiya> (дата останнього звернення: 04.01.2021р.).