

FORTIFICAREA SĂNĂTĂȚII COPIILOR PRIN INTERMEDIUL ART-TERAPIEI

*Cojocari Lidia, dr., conf. univ.,
UPS „Ion Creangă” din Chișinău*

CZU: 37.037:7.01

Abstract

It has been developed a methodological algorithm for strengthening health, from the perspective of applying art-therapeutic methods and techniques to children 6-7 years old. This methodological algorithm is oriented towards two directions of health fortification: psycho-emotional and physical. Following the application of the respective algorithm, it was found the increase of the high behavioral level of health fortification by 12% and the average by 16%. In the vast majority of children (60%) a good psycho-emotional state of health, targeted by a psycho-emotional aggression within the limits of the norm, as a protection mechanism of the psyche and the body's resistance index to the limits of physiological norms (22.02 ± 0.33 a. c. opposite 27.43 ± 1.34 un. c. initially).

Key-words: fortification, health, physical, psycho-emotional, art therapy, resistance.

Problema sănătății copiilor în orice societate, indiferent de situația socio-economică și politică este relevantă, actuală și destul de complicată, deoarece ea determină viitorul țării, genofondul națiunii, potențialul științific și economic al societății.

Sănătatea reprezintă o valoare moral-etică și psihofizică importantă. Dreptul la sănătate este unul dintre drepturile fundamentale ale omului. Conform Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), sănătatea individului este definită drept „o stare de bine fizică, mentală și socială, și nu doar absența bolii sau a infirmității” [2, p. 163].

Este evident, orice individ trebuie să fie preocupat de sănătatea sa la orice vârstă, însă deosebit de important acest lucru este în copilărie. Copilăria este o perioadă cheie în viață, când se formează toate structurile morfologice și funcționale care determină posibilitățile potențiale ale unei persoane adulte [1, p. 36]. Conform cercetărilor științifice [5, p. 293], circa 76% dintre bolile la adulți au rădăcini în copilărie. Din aceste considerente, îngrijirea sănătății copiilor este prioritară pentru întreaga societate. Copiii sănătoși sunt astăzi unul dintre cei mai importanți factori în dezvoltarea socio-economică a societății în viitor, deoarece aceștia sunt capabili să se implice integral în munca productivă și utilă.

În perioada miciei copilăriei (1-3 ani) și antipreșcolară (prima copilărie, 3-7 ani) organismul copilului suportă patru perioade critice, descrise de Iu. E. Veltișev [8, p. 12]: perioada neonatală timpurie, vârsta 4-6 luni, anul doi de viață și vârsta 5-7 ani. Perioadele critice sunt determinate de particularitățile deosebite ale sistemului nervos central, sistemului imun, metabolismul plastic și energetic. În aceste perioade are loc modificarea programului genetic de dezvoltare și sporește brusc sensibilitatea organismului la acțiunea factorilor nesanogeni, care pot duce la tulburarea sănătății.

Astfel, mulți copii, mai ales în etapele timpurii ale ontogenezei, după caracteristicile imuno-biologice nu sunt gata pentru frecventarea permanentă a colectivelor organizate de copii și necesită realizarea unor măsuri de fortificare – reabilitare a sănătății.

În actele normative ale educației timpurii, o atenție deosebită se acordată problemelor de sănătate și siguranță a copiilor, una din priorități fiind protecția și consolidarea sănătății fizice și mentale, inclusiv a bunăstării lor psihoemoționale. De aceea astăzi se acordă o deosebită atenție tehnologiilor de fortificare a sănătății, menite să conserve și să consolideze sănătatea copiilor.

În viziunea lui N.K. Smirnov [12], „tehnologiile educaționale de fortificare a sănătății – tehnologii, programe și metode care vizează cultivarea culturii sănătății copiilor, calităților

personale care contribuie la menținerea și consolidarea sănătății, facilitând formarea conceptului de sănătate ca valoare, motivație pentru un mod de viață sănătos”. Însă de rând cu acestea, în procesul de fortificare a sănătății, un loc aparte le revine metodelor art-terapeutice, care au ca scop armonizarea și dezvoltarea psihicului uman prin creativitatea artistică.

După cum denotă A. Kopîtin [9], art-terapia, în calitate de metodă de fortificare a sănătății, are la bază utilizarea metodelor și tehnicilor artistice, creativitate ce vizează exteriorizarea sentimentelor, stării de spirit, dispoziției, emoțiilor, dar în același timp sunt direcționate spre inerenta rezervelor sănătății umane. Toate acestea sunt în concordanță cu demersurile cercetătorilor T.G. Kazakova, K.D. Ushinsky, care susțin că starea „Eu-lui” interior al copilului se reflectă în produsele creativității, eliberându-l de conflict interior, tensionare psihoemoțională.

Prin desen, modelare, dans se reduce excitabilitatea excesivă, anxietatea, agresivitatea, neîncrederea în sine, se formează experiențe pozitive, modele comportamentale, sporesc capacitățile de adaptare a organismului la copii [10].

Menționăm, vârsta de 6-7 ani, din punct de vedere fiziologic, este marcată de un dezechilibru – dezvoltarea fizică depășind dezvoltarea neuropsihologică a copilului, care, la rândul său, afectează temporar sistemul nervos. Se poate constata oboseală, anxietate, instabilitate psihoemoțională, iar în combinație cu un proces educațional incorect – tulburări emoționale. Astfel, toate acestea creează premisele formării comportamentului sanogen care stă la baza menținerii și fortificării sănătății.

În investigații au fost implicați 75 de copii de 6-7 ani și ne-am axat la tehnica before-and-after-method. În calitate de instrumente de cercetare a nivelului de fortificare a sănătății copiilor, indicilor sănătății fizice și psihoemoționale, am selectat și aplicat un complex de metode și tehnici: observații, orientate spre identificarea particularităților comportamentale ale acțiunilor practice de fortificare a sănătății, după G. A. Hakimova; metoda grafică „Cactus”, după M. A. Panfilova, care ne-a permis să studiem starea sănătății psihoemoționale; coeficientul de rezistență a organismului (CRO), care este unul din indicii sănătății fizice și s-a determinat în baza variațiilor frecvenței contracțiilor cardiace, după formula $CRO = P \times 100 / PP$, unde P – pulsul, PP – presiunea pulsului.

Analizând și sistematizând datele observațiilor asupra comportamentului copiilor în procesul diferitor activități de menținere și fortificare a sănătății, am constatat că 24% din copii au exteriorizat un nivel înalt, vizat de o atitudine pozitivă față de îndeplinirea tuturor acțiunilor (gimnastica matinală, procedurile de călire, spălarea mâinilor, implicarea activă în jocurile dinamice) în corespundere cu normele sanitaro-igienice, realizate din inițiativă proprie și cu mare plăcere.

Ei nu au nevoie de un control din partea adultului, acești copii pot evalua de sine stătător și obiectiv rezultatele obținute, abilitățile și capacitățile lor, având cunoștințe despre activitățile de fortificare a sănătății. 48% din copii au exteriorizat un nivel mediu care a scos în evidență în general comportament acțional de menținere și fortificare a sănătății relativ bun, realizat cu plăcere, dar uneori fără inițiativă personală, doar ca să nu fie certați, cu unele erori sanitaro-igienice în ceea ce privește spălarea mâinilor, respectarea regulilor jocurilor, parțial, etc. De aceea controlul cadrului didactic și a părinților acasă este necesar numai după efectuarea acțiunii, probabil, din cauza că nu dispun de cunoștințe suficiente.

28% din copii au manifestat un nivel inferior vizat de un comportament indiferent, exteriorizat prin negativism față de acțiunile efectuate, exprimate fie prin absența interesului, fie

refuzul de a efectua o activitate sau alta, plânge etc.; acțiunile lor adesea fiind inconștiente, mecanice, de imitare, realizarea cărora necesită o monitorizare constantă din partea cadrului didactic, cât și a părinților.

Un alt test, aplicat de noi, a fost metoda grafică „Cactus”, de M. A. Panfilova, care ne-a permis să studiem starea sănătății psihoemoționale a copiilor. Analiza cantitativă și calitativă a rezultatelor copiilor a scos în evidență:

- 28 % din copii au estimat o starea psihoemoțională încărcată de agresivitate pe fundalul unui comportament demonstrativ, în desenele lor persistau următoarele caracteristici: desen mare, situat în centrul foii A4; prezența acelor, în special numărul lor mare, proeminent puternic, lungi, situate foarte aproape unul de altul; presiune puternică asupra creionului, linii întrerupte, predominanță de umbrire / linii în interior;
- 40,% din copii au exteriorizat o starea psihoemoțională de agresivitate pe fondul neîncrederii în sine, care s-a reflectat în desenele lor – mici, situate în partea de jos a foii; prezența zig-zagurilor de-a lungul conturului sau în interiorul cactusului; prezența unui număr mare de ace puternic proeminente și situate aproape unul de altul, predominanța liniilor interioare, liniilor întrerupte;
- 32% din copii au exteriorizat o starea psihoemoțională de agresiune în limitele normei, ca mecanism de protecție al psihicului; ei au folosit, în cea mai mare parte, culoarea verde (simbolizează stabilitate și încredere), albastră (confort în condițiile în care se află într-o anumită perioadă / secvență de timp) și gri (atitudine neutră față de tot ceea ce se întâmplă).

Specificăm, la majoritatea din copii au predominat culorile galben (teama de a fi respinși de societate), roșu (excitare emoțională puternică), maro (anxietate, disconfort emoțional și fizic; cefalee, dureri de stomac, poate fi bolnav; acești copii pot experimenta, deoarece realizările lor nu corespund așteptărilor cadrelor didactice / părinților), negru (obișnuiți să contrazică în toate pe cei apropiați, probabil, sunt prea alinați), și culoarea albă care indică uneori că indivizii / copiii au o problemă de vedere și nu observă că în planul culorilor pierde subiectul, tema.

Astfel, majoritatea desenelor realizate de copii (68%) demonstrează o stare psihoemoțională agresivă și vizează un factor nefavorabil al dezvoltării personalității copilului, reflectând tensiune emoțională sporită a copilului, ceea ce duce la un comportament distructiv agresiv, formarea unei atitudini negative a copiilor față de realitatea din jur și astfel afectând, în final, sănătatea psihică și fizică a lor.

Deci luat pe ansamblu, calitatea sănătății psihoemoționale a unui copil reflectează emoțiile unei persoane, sentimentele acesteia față de sine, situații, cât și față de alte persoane. Sănătatea emoțională include înțelegerea emoțiilor și cunoașterea modului de soluționare a problemelor cotidiene, a stresului, cât și capacitatea de a studia, de a lucra sau de a îndeplini activități eficiente și cu bună dispoziție.

În timp ce ele sunt importante în sine, emoțiile influențează de asemenea sănătatea fizică. Toate acestea ne-au ghidat spre următoarea etapă a studiului nostru empiric – elaborarea unui program de fortificare a sănătății axat pe metode art-terapeutice.

Un alt indice testat de noi a fost coeficientul de rezistență a organismului, care reflectă starea sănătății fizice, prin exteriorizarea capacității de rezistență a oboselii în orice tip de activitate, vizată de stabilitatea funcțională a centrilor nervoși implicați în coordonarea funcțiilor aparatului motor și a organelor interne [11, p. 46].

Astfel, la copiii implicați în studiu, la etapa de constatare, coeficientul rezistenței organismului ce atestă starea sănătății fizice, s-a determinat în mediu de $27,43 \pm 1,34$ un.c. și este peste limita superioară a normelor fiziologice, pentru această vârstă.

Astfel, rezultatele indicilor evaluați la etapa de constatare a studiului empiric au scos în evidență că:

- nivelul de fortificare a sănătății copiilor, vârstă preșcolară, corespunde în cea mai mare parte nivelului mediu (48%) și nivelului inferior (28%);
- stării sănătății psihoemoționale, la marea majoritate din copii, 68%, s-a determinat diminuată, exteriorizată prin agresivitate pe fundalul unui comportament demonstrativ, fie pe fondul neîncrederii în sine;
- starea sănătății fizice, vizată de coeficientul rezistenței organismului s-a determinat peste limitele normelor fiziologice și atestă o predispunere spre oboseală.

Deci în legătură cu acest, fapt ne-am propus să elaborăm un algoritm de măsuri orientate spre fortificarea sănătății psihoemoționale și fizice a copiilor, axat pe metodele și tehnicile art-terapei.

Pentru atingerea obiectivelor trasate, am pornit de la ideea că art-terapia presupune utilizarea artei plastice în scop terapeutic sau reeducativ, iar, în sens larg, art-terapia presupune reunirea mai multor activități creative sub același obiectiv. Expresia generică „art-terapie” include toate formele de artă: dans-terapie, meloterapie, dramoterapie, arte plastice, unele forme de ergo-terapie.

Ținând cont de cele relatate anterior și analizând mai multe surse bibliografice [4, 6, 8-10] din domeniul abordat, am elaborat un algoritm metodologic de fortificare a sănătății psihoemoționale și a sănătății fizice a copiilor, din perspectiva aplicării metodelor art-terapei (Fig. 1), axat pe următoarele principii:

- principiul respectării particularităților etative și individuale ale copiilor;
- principiul sistemic și complexității metodelor art-terapeutice de fortificare a sănătății psihoemoționale și sănătății fizice; natura sistematică a metodelor aplicate reflectând interconectarea dezvoltării diferitelor aspecte ale personalității copilului și heterocronicitatea dezvoltării acestora, care stau la baza fortificării sănătății umane;
- principiul promovării / încurajării realizărilor copilului în ceea ce privește obținerea independenței creative și a productivității.

Remarcăm că metodele și tehnicile modelului descris le-am integrat în diverse momente ale regimului zilei, un factor foarte important de fortificare a sănătății în instituțiile educației timpurii.

Remarcăm, activitățile de incursiune au avut scopul de integrare a grupului, de a stimula libertatea de manifestare; reducerea anxietăților, eliminarea inhibițiilor, descărcarea tensiunilor; realizarea unui contact verbal și nonverbal între membrii grupului; respectul pentru colegii de grup; antrenarea răbdării și acceptarea regulilor de grup; cunoașterea copilului și a abilităților de interacțiune în grup; încurajarea exprimării sentimentelor, atât prin desen, cât și prin povestirea desenului.

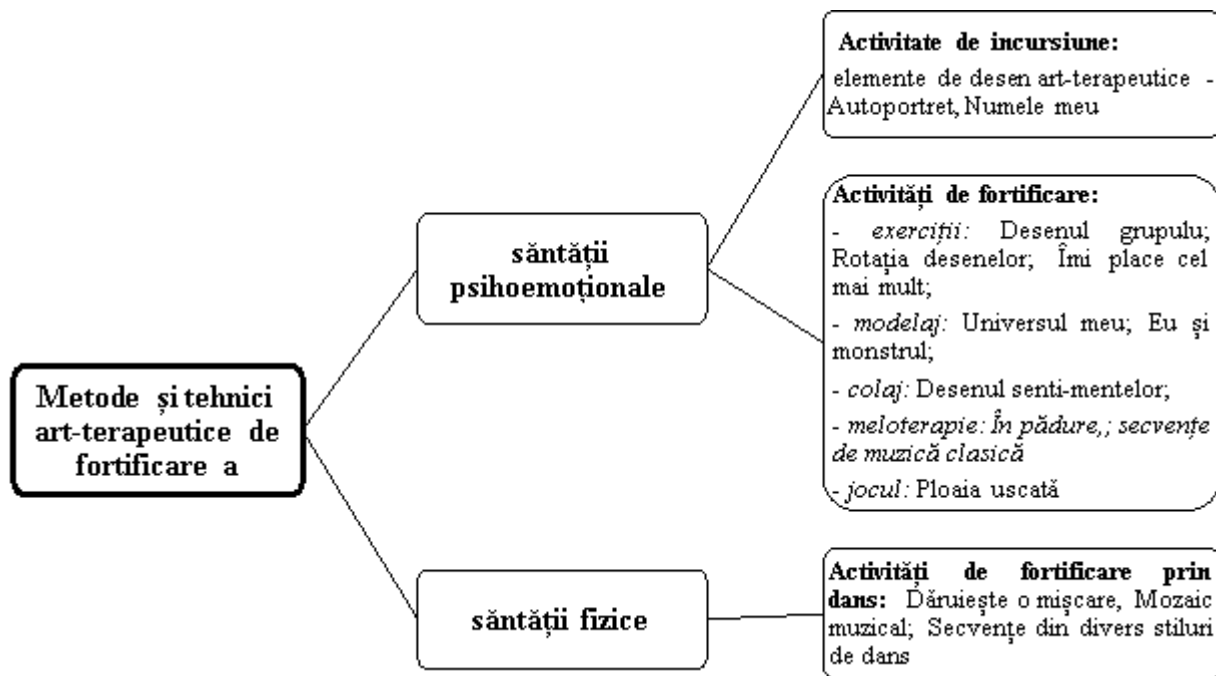


Figura 1. Algoritmul metodologic de fortificarea a sănătății copiilor de vârstă preșcolară

Printre activitățile de fortificare a sănătății psihoemoționale aplicate de noi, evidențiem: exercițiile „Desenul grupului”, „Rotația desenelor”, „Îmi place cel mai mult”; modelajul „Universul meu”, „Eu și monstrul”; colajul „Desenul sentimentelor”; meloterapie „În pădure”, „Secvențe de muzică clasică”; jocul „Ploaia uscată”. Aceste activități au facilitat dezvoltarea comunicării în grup; respectarea cerințelor, nevoilor, opiniilor membrilor grupului; creșterea toleranței la frustrări și creșterea autocontrolului; colaborarea cu colegii de grup; adaptarea și respectarea regulilor stabilite în grup; respectarea limitelor stabilite în cadrul grupului; dezvoltarea creativității și a spontaneității.

Pentru fortificarea sănătății fizice, din perspectiva dezvoltării funcțiilor psihomotorii și autoexprimării individualității copilului, am aplicat terapia prin dans prin intermediul activităților de dans: „Dăruiește o mișcare”, „Mozaic muzical”; Secvențe din divers stiluri de dans – Jive; Rumba; Cha cha cha; Samba; Quickstep.

Subliniem, dansul este una dintre cele mai distractive forme de activitate fizică pe care le poate face copilul, care are la bază solicitarea constantă și echilibrată a tuturor grupelor de mușchi, ce ajută la tonifierea musculaturii și la o creștere și modelare armonioasă a corpului copilului. Unele forme de dans oferă și o grațiozitate în mișcările copilului. În plus, în timpul dansului se formează / stimulează funcții importante implicate în dezvoltarea fizică a copilului [3, p. 34]: coordonarea, forța, echilibrul, flexibilitatea.

Prin urmare, metodele și tehnicile art-terapeutice pun la dispoziția copilului modalități de a reda ceea ce simt, ceea ce le este greu să exprime, scot în evidență anumite probleme de sănătate și totodată favorizează descărcarea psihică a copilului, fortificând sănătatea psihoemoțională. Totodată, aplicarea art-terapiei prin dans influențează fortificarea sănătății fizice.

Rezultatele obținute în urma aplicării algoritmului metodologic de fortificare a sănătății psihoemoționale și a sănătății fizice au demonstrat că copiii dispun de un potențial de dezvoltare, care duce la fortificarea sănătății lor, corespunzătoare vârstei și particularităților individuale,

datorită influenței complexului de activități formative, fundamentate și organizate științific. Deci, rezultatele indicilor evaluați la etapa de control au scos în evidență:

- nivelul de fortificare a sănătății copiilor implicați în studiu corespunde în cea mai mare parte nivelului mediu (64%) și nivelului înalt (32%) (Fig. 2);
- starea sănătății psihoemoționale, la marea majoritate din copii, 60% – bună, exteriorizată printr-o stare psihoemoțională de agresiune în limitele normei, ca mecanism de protecție al psihicului (Fig. 3);
- starea sănătății fizice, vizată de indicele rezistenței organismului la limitele normelor fiziologice și atestă fortificarea sănătății fizice prin dans ($22,02 \pm 0,33$ un. c. vizavi de $27,43 \pm 1,34$ un. c. inițial).

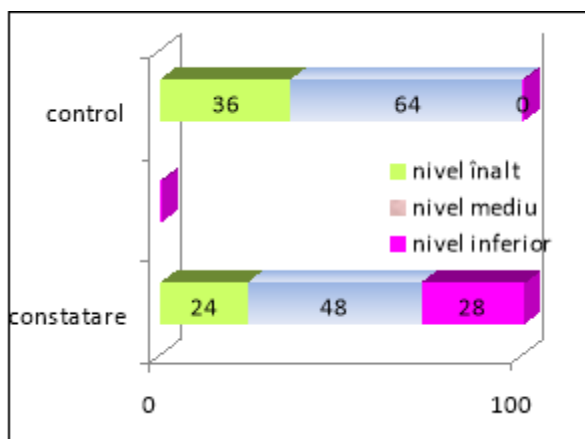


Figura 2. Nivelul comportamental de fortificare a sănătății la copii, %

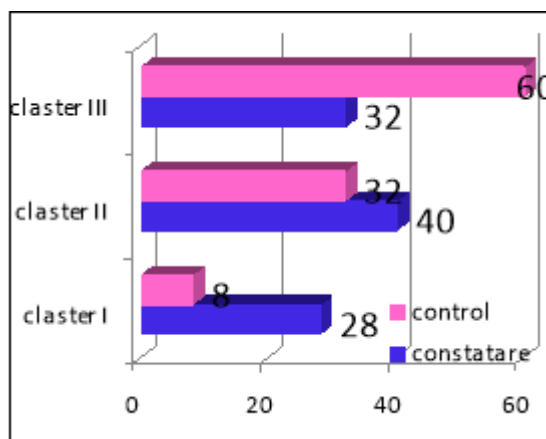


Figura 3. Rezultatele testării grafice „Cactus”, %

Astfel, în baza celor relatate rezumăm: fortificarea pentru sănătate prezintă trei laturi – cognitivă, care constă în comunicarea și însușirea de noi cunoștințe necesare menținerii și consolidării sănătății; motivațional-atitudinală, care asigură convingerea copiilor privind necesitatea prevenirii și combaterii bolilor și a dezvoltării armonioase a organismului, prin proceduri de călire și respectarea regulilor de sanogeneză; comportamental-volițională, care se axează pe însușirea deprinderilor și obișnuințelor sanogenice, cu aplicarea lor în practica cotidiană. Fortificarea sănătății în preșcolaritate creează premisele formării unor deprinderi sanogene care vor fi practicate pe toată durata vieții persoanei.

În cadrul studiului a fost determinat gradul de fortificare a sănătății copiilor; a fost elaborat un algoritm metodologic de fortificare a sănătății psihoemoționale și fizice, axat pe metode și tehnici art-terapeutice, la copiii de 6-7 ani, orientat spre fortificarea sănătății psihoemoționale și sănătății fizice.

Menționăm, în aplicarea metodologiei art-terapeutice nu prezintă interes pregătirea specială a copiilor, talentul, calitatea artistică a lucrărilor. Ceea ce contează este însăși procesul de creație și caracteristicile lumii interioare a copilului. De asemenea, atenționăm asupra faptului, că din gama vastă a art-terapiei, metodele artei plastice sunt cele mai accesibile, eficiente și adaptate particularităților etative ale preșcolarilor și facilitează mai mult fortificarea sănătății psihoemoționale, iar arta dansului fortifică sănătatea fizică.

BIBLIOGRAFIE

1. COJOCAR, L.; CRIVOI, A. *Fiziologia etativă*. Chișinău: CEP USM, 2012.
2. COJOCAR, L.; CRIVOI, A. Abordarea educației pentru sănătate la nivelul școlii. În: *Studia Universitatis Moldaviae. Seria „Științe ale educației”*. 2015, nr. 9(89), pp.163-168.
3. COJOCAR, L.; CIBRIC, Iu. Beneficiile practicării dansului asupra dezvoltării fizice a copiilor de vârstă preșcolară. În: *Materialele Conferinței științifice naționale consacrată jubileului de 90 de ani din ziua nașterii academicianului B. Melnic, 12 februarie 2018*. Chișinău: CEP USM, 2018, pp. 34- 37.
4. COJOCAR, L. *Teorii și metodologii avansate în didactici particulare: (sănătate și motricitate): Suport de curs*. Chișinău: S.n., 2019.
5. CRIVOI, A.; AȘEVȘI, V., COJOCAR, L. *Calitatea vieții și sănătatea. Manual*. Iași: Vasiliana`98, 2016.
6. GHEORGHE, D. M.; BRUNO, M. *Ghid de bune practici. Tehnici creative*. București: Vanemonde, 2005.
7. RUBIN, J. A. *Art-terapia. Teorie și practică*. Traducere de Pînca Halichias. București: TREI, 2009.
8. ВЕЛЬТИЩЕВ, Ю. Е. *Состояние здоровья детей и стратегия профилактики болезней*. М.: Моск. НИИ педиатрии и дет. хирургии Минздрава и медпрома Российской Федерации, 1994.
9. КОПЫТИН, А. И. *Арт-терапия детей и подростков*. М.: Когито-Центр, 2006.
10. ЛЕБЕДЕВА, Л. Д. *Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий*. СПб.: Речь, 2003.
11. МЕДВЕДЕВ, И. А. *Управление оптимальной двигательной активностью учащихся в режиме дня и физической подготовки на уроках физической культуры*. Красноярск, 2000.
12. СМИРНОВ, Н. К. *Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе*. М.: АПК и ПРО, 2002.

FORMAREA CADRELOR DIDACTICE DIN PERSPECTIVA EDUCAȚIEI MUZEALE A ELEVILOR ÎN CADRUL COLABORĂRII ȘCOALĂ – FAMILIE

*Filipski Tatiana, doctorandă
UPS „Ion Creangă” din Chișinău*

CZU: 37.018.1:069

Abstract

This article reflects a theoretical study with practical implications, focused on developing the teacher staff from the perspective of museum education of students within school – family – museum collaboration. There are emphasized several strategies, patterns and methods of working in the specified direction.

Key concepts: museum, museum education, values, educational collaboration, museum heritage, school, family.

Astăzi marea majoritate a statelor lumii, inclusiv țările europene pledează pentru investiții eficiente în capitalul uman, prin intermediul inovării și actualizării politicilor educaționale axate pe promovarea valorilor autentice, păstrarea tradițiilor culturale, cunoașterea tezaurului muzeal și dezvoltarea interesului pentru istorie și cultura civilizației umane. Componentă esențială a strategiilor culturale europene este familiarizarea generației tinere cu normele și valorile cultural-umane existente în societate, prin intermediul sistemului de învățământ și a muzeelor.

Această tendință nobilă se poate observa la toate nivelele societății: dezvoltarea turismului la nivelul populației, activizarea muncii muzeelor și deschiderea acestora pentru aplicarea noilor forme și metode de promovare a tezaurului muzeal, valorificarea tehnologiilor