

3. Піроженко Т.О. Мовленнєве зростання дошкільника: науково-методичний посібник. – К.:Грайлук,1999 – 137с.

REFERENCES

1. 1. Bazovyi komponent doshkilnoi osvity Ukrainy [The basic component of preschool education Ukraine]. (2012). Kyiv: Publishing [in Ukraine].
2. 2. Elkonin D.B. (1989) *Vybrani psykholohichni pratsi [Selected psychological works]* Moscow: Pedagogy [in Russian].
3. 3. Pirozhenko T.O. (1999) *Movlennieve zrostannia doshkilnyka [Speech growth preschooler]* Kyiv: Hraylyk [in Ukraine].

УДК 616.89-084-085-053.4:614.21

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Кабанцева А.В.

**практичний психолог, молодший науковий співробітник
дошкільний навчальний заклад №6**

**Державний заклад «Науково-практичний медичний реабілітаційно-
діагностичний центр МОЗ України»**

e-mail: avk111-111@ukr.net

У сучасному суспільстві, де щороку посилюються вимоги до маленької особистості, де відбуваються зміни життєвих догм, такі короткочасні стани, як тривожність, агресивність, замкнутість, перетворюються на стійкість. Не кожна дитина здатна впоратись з такими вимогами, і це призводить до закріплення негативних станів, які суттєво впливають на здоров'я кожного. Стаття присвячена вивченню проблеми збереження здоров'я дітей дошкільного віку. Викладений матеріал має аналіз останніх досліджень, визначені головні змістовні та організаційні аспекти побудови роботи у напрямку збереження та зміцнення психічного здоров'я, розкрито структурні компоненти, зміст та завдання створення розвиваючої програми, а також представлені найбільш ефективні форми та техніки роботи на заняттях.

Ключові слова: діти дошкільного віку, психічне здоров'я, емоції, відчуття, збереження та зміцнення здоров'я, психологічний супровід, розвиваюча програма, тілесноорієнтовна терапія, арт-терапія.

**КАБАНЦЕВА А.В. ОРГАНИЗАЦИЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ
ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

В современном обществе, где каждый год ужесточаются требования к маленькой личности, где происходят изменения жизненных догм, такие кратковременные состояния, как тревожность, агрессивность, замкнутость, превращаются в устойчивые. Не каждый ребенок способен справиться с такими требованиями, и это приводит к закреплению негативных состояний, которые существенно влияют на здоровье каждого. Статья посвящена изучению проблемы сохранения здоровья детей дошкольного возраста. Изложенный материал имеет анализ последних исследований, определены главные содержательные и организационные аспекты построения работы в направлении сохранения и укрепления психического здоровья, раскрыто структурные компоненты, содержание и задачи создания развивающей программы, а также представлены наиболее эффективные формы и техники работы на занятиях.

Ключевые слова: *дети дошкольного возраста, психическое здоровье, эмоции, ощущения, сохранения и укрепления здоровья, психологическое сопровождение, развивающая программа, телесно-ориентированная терапия, арт-терапия.*

ANASTASIIA KABANTSEVA. THE MEASURES ON MAINTAINING AND IMPROVEMENT OF PRESCHOOL CHILDREN'S MENTAL HEALTH LEVEL.

Modern society boosts psychological pressure level on young people year after year, changes any existential dogmas. Such transient situations as anxiety, aggression and introversion often become continual nowadays. Not every child is able to resist such moral pressure and as a result various negative psychological states are formed and developed very often. So, young patients' mental health conditions have decreased essentially. The article is dedicated to the problem of preschool children mental health maintaining and improvement. Information about young patients' mental health maintaining and improvement of organizational aspects, modern research description and analysis are considered in the article. Such activity structural components, its contents and final goals are presented in the article, along with the most effective psychological treatment forms and methods.

Investigating preschool children mental health deterioration issue, we can make a conclusion of its actuality for both national and international scientists. Scientists have specified patients' health status as an integrated complex quality issue that is necessary for development of an adequate and harmonious human being. Very important factor of this problem is a personal inner culture formation, because personal health status depends not only on external factors but on individual proper attitude to it too. Preschool child's individuality is not completely formed yet. Emotional and aesthetic development is the most important at this age. So, it is very important to lay the basis for positive emotions and

feelings, improve young people's psychological development and prepare them for school training.

Keywords: *preschool children, emotions, feelings, health status maintaining and improvement, psychological follow-up, developing program, body-oriented therapy, art therapy.*

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві, де щороку посилюються вимоги до маленької особистості, де відбуваються зміни життєвих догм, такі короткочасні стани, як тривожність, агресивність, замкнутість, перетворюються на стійкість. Не кожна дитина здатна впоратись з такими вимогами, і це призводить до закріплення негативних станів, які суттєво впливають на здоров'я кожного [4]. Стан здоров'я – це один із головних факторів, що впливає на майбутнє держави.

Виховання психологічно грамотних та здорових людей, які вміють вивчати самих себе, розвивають свою особистість, піклуються про своє здоров'я та здоров'я оточуючих людей, є одне із головних завдань сьогодення.

Актуальність вивчення даної проблематики зумовлена вимогами епохи глобалізаційних змін, надзвичайної інтенсивності життя та високого інформаційного потоку, у якому знаходяться сучасні діти, особливо коли вони перебувають у середовищі, де відбуваються бойові дії, присутні політична та соціальна нестабільність, що вже декілька років відбувається на Сході України.

Зазначені вище фактори мають негативний вплив на психічне здоров'я дитини: підвищення тривожності, емоційного напруження вже є у дітей дошкільного віку. Це є головною причиною невротичних проявів, які у майбутньому призводить до виникнення психосоматичних захворювань та сомато-психічних розладів, а також до ускладнення повноцінного пізнання нового, порушення гармонійного всебічного розвитку особистості дитини. Дошкільний вік характеризується високою вразливістю й чутливістю, а саме тому розв'язання проблеми збереження психічного здоров'я кожної дитини є одним з головних завдань дорослих (педагогів, психологів, батьків), адже від стану психічного здоров'я залежить особистісний розвиток дитини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Здоров'я людини – це гармонія розвитку її психічних і фізіологічних функцій організму, оптимальної працездатності та соціальної активності за максимальної тривалості життя. Зі збільшенням психічних і нервових навантажень Всесвітня організація охорони здоров'я, ЮНЕСКО, Рада Європи взяли під свою опіку питання профілактики різних захворювань й особливо вироблення в підростаючого покоління правил

поведінки, що сприяють запобіганню багатьох негативних впливів на їхнє здоров'я, а також формуванню здорового способу життя [4].

Феномен здоров'я був і залишається предметом дослідження учених у всьому світі: М. Амосов, Т. Андрющенко, Е. Вайнер, В. Войтенко, Г. Григоренко, О. Дубогай, О. П. Козін, І. Муравов, Г. Никифоров, Ю. Лісичин, В. Петленко. Вчені визначають категорію здоров'я як інтегровану комплексну якість повноцінного гармонійного людського буття в усіх його вимірах та аспектах, а стан здоров'я людини залежить не тільки від зовнішніх чинників, а й від власного ставлення до нього. Безумовно, оптимізм, самовладання, вміння протистояти хворобам, пристосовуватися до нових умов, самозбереження, саморозвиток - все це входить до поняття здоров'я. Воно є комплексною категорією, відображає адаптаційні резерви організму у взаєминах із зовнішнім середовищем.

Розглядаючи питання психічного здоров'я дитини, актуальною виступає концепція В. Ю. Кагана «Внутрішня картина здоров'я», в якій зазначено, що важливим чинником здоров'я є формування внутрішньої культури її психічного життя [2].

Дитина дошкільного віку має не лише знати про власне здоров'я, а й емоційно ціннісно ставитися до нього, надаючи перевагу позитивним впливам середовища перед шкідливими та руйнівними. Значну роль в охороні та зміцненні здоров'я людини мають її індивідуальні установки та орієнтири, які закладаються ще в дитинстві як батьками, так і педагогами. Отже, здоров'я більшою мірою залежить від самої особистості, зокрема від того, наскільки вона усвідомлює саму себе [4].

Діти дуже довірливі, легко піддаються впливу, навіюванням. Якщо дитина весь час знаходиться під інформаційним тягарем залякувань хворобами, нещастям, це призводить до розвитку в неї страху, а не бажання бути здоровою. Дитина повинна рости з усвідомленням, що від її навичок та розумної поведінки залежить її здорове майбутнє. При цьому безумовно важливим виступає всім відоме поняття Л. Г. Виготського «зона найближчого розвитку», завдяки якому відбувається аналіз змісту та взаємодії дітей різного віку, що допомагає педагогу побудувати ефективну роботу з вихованцями.

С. І. Болтівець зазначає, що якість здоров'я дитини визначається такою індивідуальною властивістю, як здатність забезпечувати власну процесуальну цілісність, адекватну внутрішній природі, у взаємодії з собою і довкіллям. Це постійний процес самовдосконалення та саморозвитку, основу якого становить цілісність пізнання себе й світу, оволодіння здатністю до саморегуляції психічної діяльності [1]. У працях В. Мясичева підкреслюється, що психіка людини

визначається психофізіологічною єдністю психічного і фізичного. Єдність психіки і тіла відображає тілесно-орієнтована терапія.

У дошкільників система емоцій і почуттів ще тільки формується. Тому так важливо саме в цьому віці закласти основи позитивних емоцій і почуттів, які посідають важливе місце у психічному розвитку дитини, у підготовці її до школи. Навколо дітей з раннього дитинства потрібно створювати таке навчально-виховне середовище, яке насичене атрибутами, символами, знаннями, ритуалами та звичаями валеологічного характеру. Це призведе до формування потреби вести здоровий спосіб життя, до усвідомлення охорони свого здоров'я, до оволодіння необхідними для цього практичними навичками та вміннями [4].

Можливість формування правильного ставлення до здоров'я та його збереження залежить від потреб дитини. Педагоги та психологи можуть вплинути на формування потреб та повинні мотивувати розумну достатність в задоволенні психологічних та фізіологічних потреб. Це можливо за наявності таких умов, які задовольняють потребу дитини в індивідуальному емоційно-ціннісному супроводі розвитку її особистості, який базується на зацікавленій увазі до дитини, визнанні її потреб, конструктивному спілкуванні, успішності в діяльності, повазі, підтримці, співпраці, активності та самостійності [3].

Один із напрямків формування у дитини свідомого ставлення до свого здоров'я – це розвиток емоційної чутливості. О.Л. Кононенко пише, що розвиток чутливості дитини до себе, свого тіла, до інших людей, які оточують її, сприятиме формуванню здатності відгукуватися на життєві події, не бути байдужою до людей і пов'язаних із ними ситуацій.

Проблема проживання стресу викликає зовсім інші вимоги до психолого-педагогічного супроводу дитини тому, що емоційна перенапруга приводить до розбалансування психічних та соматичних систем в організмі дитини. Встановлено, що психічне здоров'я дитини на пряму залежить від психоемоційного стану, в якому вона перебуває, тому проблема оптимізації психоемоційного благополуччя дошкільників (особливо дітей із сімей вимушених переселенців) вимагає перегляду психолого-педагогічних засад щодо організації збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку.

Мета статті. Проаналізувати та визначити головні змістовні, організаційні аспекти побудови роботи у напрямку збереження та зміцнення психічного здоров'я, розкрити структурні компоненти, зміст та завдання створення розвиваючої програми для дітей дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. На сьогодні не існує єдиної системи в організації розвиваючої роботи з дітьми щодо зміцнення та збереження здоров'я, а

інакше можна сказати, що дуже багато є різновидів, але формування здоров'язберігаючого середовища повинно бути таким, яке надасть можливість виховувати у дітей чемного відношення до себе і навколишніх, розвинути адекватну самооцінку та оціночну діяльність, почуття порозуміння та співпереживання до оточуючих, підвищити рівень самоконтролю, терпимості до інших, формувати позитивні риси характеру та розвивати творчі здібності, а також збільшувати соціальний досвід та адекватну соціальну свідомість.

Діяльність педагога, зокрема практичного психолога, повинна обов'язково починатись з діагностики, інформація якої є підґрунтям для аналізу, визначення особистісних якостей та порівняння з теоретичними даними закономірностей вікових особливостей дитини. Наступним етапом є добір адекватних технік, а також методів і форм роботи, власне створення розвиваючої програми щодо роботи з конкретним контингентом.

Одним із елементів психологічного супроводу є реалізація розвиваючої програми. Вона повинна формуватись на низці принципів, загальних умов та структури.

Основними вимогами, які допоможуть найкращим чином досягти поставлених цілей, є загальновідомі педагогічні принципи: **гуманізації** (соціальний захист зростаючої людини), **цілісності** (досягнення єдності та взаємозв'язку всіх компонентів педагогічного процесу), **демократизації** (надання певних свобод учасникам педагогічного процесу для саморозвитку, саморегуляції і самовизначення), **культуровідповідності** (використання культури того середовища, в якому знаходиться особистість), **єдності і несуперечливості** (організація комплексного педагогічного процесу, встановлення зв'язків між усіма сферами життєдіяльності дитини, забезпечення взаємної компенсації, взаємодоповнення всіх сфер життєдіяльності).

У ході формуючого експерименту підтверджено припущення, що розвиваюча програма буде ефективна тільки тоді, коли будуть ураховані загальні умови для формування і розвитку повноцінної особистості, такі, як: вікові та індивідуально-типологічні особливості дошкільників, особливості їх виховання в сім'ї, взаємовідносини між батьками та дітьми, дітьми та вихователями, диференційовані характеристики пізнавальної, емоційно-вольової і мотиваційної сфер, інформаційно-середовищного впливу на особистість.

Кожне заняття повинно мати структуру, що складається з наступних частин:
вступна – налаштування групи на спільну роботу, встановлення емоційного контакту;

активізація – основна частина емоційно-пізнавального навантаження;

релаксація - розвантаження загального стану, розслаблення м'язів та заспокоєння нервової системи;

завершальна – підведення підсумків та підкріплення отриманого позитивного досвіду.

Важливе місце в повноцінному, психічно здоровому зростанні дитини є розвиток її емоційної сфери, через збільшення позитивних емоцій і почуттів, вміння долати негативні. Розвиток емоційної чутливості є головним при формуванні у дошкільника свідомого ставлення до власного здоров'я.

Для розвитку у дітей емоційної чутливості спочатку необхідний підготовчий етап. Як вже зазначалося вище, розвиваюча робота повинна починатись зі вступу. Для цієї частини дуже ефективним є використання ритуалів входження в роботу («Усмішка по колу», «Подаруй теплий погляд сусіду»).

Частина заняття активізації складається з отримання теоретичних знань та їх практичного закріплення. З початку познайомити дітей з самим поняттям що таке емоції, з їх різновидами за допомогою мультимедійних засобів. Також цьому сприяють використання вправ-ігор, дидактичних ігор (наприклад, «Емоційна абетка», «Дивовижний світ емоцій», «Чарівні дзеркальця»), які не тільки дають нову інформацію, але і надають можливість одразу наочно познайомитись та практично відпрацювати придбані знання.

Другою умовою є навчання прояву позитивних емоцій (привітності, приязності, ширості, вдячності у взаєминах), високої чутливості (любові, ніжності, співчуття), що сприяють формуванню у дошкільників оптимістичного, радісного світосприйняття, ціннісного ставлення до себе, свого здоров'я, поважного відношення до цінностей апарату людей, їхнього здоров'я і життя.

Наведені вище вправи формують сприятливе середовище для виходу переважаючих емоцій, внутрішнього стану та формування прояву позитивних емоцій і відчуттів.

Практичний досвід показує, що для виразу емоцій має велике значення використання тілесно-орієнтованих вправ («Живий килим», «Гарячі пироги», «Маленькі скульптори», «Пластилінова лялька»). Основна цінність тілесно-орієнтованих технік зумовлена їх наочністю та об'єктивністю. Специфіка цієї техніки полягає в тому, що просто говорити і щось пояснювати недостатньо – потрібно рухатись, торкатися тіла. Тіло - те, що можна відчутти, до чого можна торкнутися і притиснутися, воно відразу дає зрозуміти - добре йому чи погано. Тіло може зіщулитись, стати жорстким і напруженим, може розслабитися, стати м'яким і пластичним. Воно ніколи не обманує людину у своїх реакціях. Крім наочності, цінність тілесних методів полягає в їх значній результативності стосовно

потенційно змінюваної патогенної динаміки особистості. Адже, хоча яким би ефективним не був метод, але якщо дитина не хоче або не може змінитися, їй напевно чи хтось зможе допомогти. Така результативність зумовлена тим, що зміни завжди наочні, і дитина може сприймати їх через спостереження та оцінювання своїх відчуттів, емоцій і переживань. Можуть змінюватися мимічні реакції, постава, інтонація і тембр голосу, специфіка моторної активності, трансформуватися або зникати невротичні стереотипи поведінки, підвищуватися рівень спонтанності, внаслідок чого дитина краще розуміє допустимі межі своєї активності. Головним виступає пошук глибинних закономірностей і взаємозв'язків між психікою й тілом дитини. Вправи цього виду спрямовані на подолання внутрішніх психосоматичних бар'єрів і невротичних соматизованих симптомів, надають можливість виходу надлишкової активності і знімають фізичну скутість з метою досягнення більшої природності, гармонійності й адекватності у вираженні усвідомлюваних і несвідомих прагнень та почуттів. Вона сприяє розвитку в дитини здатності до безконфліктного здійснення цільових установок і суб'єктивних значень, які не блокуються функціональними обмеженнями з боку соматичних структур, потенційно здатних забезпечити можливість їх реалізації.

Відпрацювання та закріплення розуміння і переживання емоцій надають арт-терапевтичні методи: ізо-, музико-, казкотерапія. Дані методи задовольняють потреби у визнанні, відчутті власної значущості дитини. Вони мають не тільки розвивальний ефект, а й чинять позитивний психологічний вплив на дитину, дозволяють зрозуміти себе, свої емоції та почуття, зокрема допомогти позбавитися негативних емоцій.

Через використання приведених технік і методів відбувається виховання свідомого ставлення до власного здоров'я, що має поєднуватися з прищепленням навичок (догляду за тілом, самоаналізу, позитивного мислення, прояву високої чутливості, доброзичливих взаємин) та звичок до відносно установлених способів дій з метою збереження власного здоров'я, його зміцнення та відновлення. Отже, засвоєння дітьми навичок здорового способу життя є своєрідним шляхом до еталону здоров'я.

Після плідної роботи настає етап релаксації – з метою врівноваження психоемоційного стану. Для реалізації цього етапу ефективно використовувати заспокійливу музику, наприклад звуки природи та музичних інструментів, міні-водоспади та фонтани, світлові пристрої (сольова лампа, бульбашкова панель, світлові проектори «Зіркове небо», «Світ тварин та птахів»). Це дозволяє понизити рівень напруження у тілі, особливо покращити стан нервової і серцевої систем, що

приводить до покращення загального стану, накопичення енергії і кращої концентрації.

Знання і досвід дитини, її емоційні переживання щодо формування, збереження та зміцнення, відновлення власного здоров'я сприяє формуванню її життєвої компетентності.

Компетентним щодо психічного здоров'я можна вважати дошкільника, який прагне активно пізнавати світ, виявляє готовність до розв'язання проблемних ситуацій, здійснює елементарні розумові дії, володіє початковими формами дослідництва, вміє спостерігати, сприйнятливий, допитливий, уважний, вміє відрізнити головне від другорядного, має активну спрямованість на своє здоров'я, що базується на визначенні його високої об'єктивної значущості в суспільстві та суб'єктивного особистісного смислу.

Формування компетентної дитини відбувається за допомогою постійного використання елементів рефлексії упродовж всього заняття та повноцінного обговорення наприкінці. Це надає дитині можливість виразити свої емоції, почуття, враження отримані під час спільної діяльності з дітьми та педагогом.

Завершальним етапом є прощання, для якого бажано мати ритуал, що буде для дітей сигналом завершення роботи («Коло дружби», «Прощання один з одним»). Важливим є момент заохочення дітей за сумлінну працю, який бажано змінювати (жетон, медаль, цукерки) – це несе мотиваційний аспект, ефект несподіванки та сюрпризу, який так полубляють діти.

Висновки і перспективи подальших досліджень у цьому напрямку:

1. Організація зміцнення та збереження психічного здоров'я дітей дошкільного віку обов'язково повинна будуватись на низці педагогічних принципів, загальних умов, а також мати чітку структуру. Центральним компонентом психологічного супроводу є створення сприятливого середовища з інтервенцією здоров'язберігаючих технологій через удосконалення емоційної чутливості дітей.

2. Велику ефективність має використання телесно-орієнтовних та арт-терапевтичних технік: це надає дитині можливість відображати свій внутрішній стан, вчитися розуміти настрій та емоції інших, тим самим створюючи умови до формування позитивного мислення та самоаналізу, а також виховання доброзичливих взаємин та високої чутливості до оточуючих.

3. Подальшою перспективою є розробка діагностичного інструментарію та інноваційних технологій підтримки розвитку психічного здоров'я дитини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Болтівець С.І. Якість психічного здоров'я: педагогічні критерії, прогнозування / С.І. Болтівець // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – №5. – С. 62-67.
2. Каган В.Е. Внутренняя картина здоровья – термин или концепция? / В.Е. Каган // Вопросы психологии. – 1993. - №1. – С. 87.
3. Козловская Г.В. Состояние психического здоровья детского населения / Г.В. Козловская // Журнал социальной психиатрии. – 2002. – № 2. – С. 22 – 25.
4. Психологічне здоров'я дошкільників / Уклад. Т.І. Прищепа. – Х.: «Основа». – 2010. – С. 4-25.

REFERENCES

1. Boltivec', S.I. (2005). *Jakist' psihichnogo zdorov'ja: pedagogichni kriteriï, prognozuvannja* [Quality mental health, educational criteria, forecasting]. *Praktichna psihologija ta social'na robota* – Practical Psychology and Social Work, 5, 62-67 [in Ukrainian].
2. Kagan, V.E. (1993) *Vnutrennjaja kartina zdorov'ja – termin ili koncepcija?* [Inner picture of health - a term or concept?]. *Voprosy psihologii* – Questions of psychology, 1, 87 [in Russian].
3. Kozlovskaja, G.V. (2002) *Sostojanie psihicheskogo zdorov'ja detskogo naselenija* [Status of children's mental health]. *Zhurnal social'noj psihiatrii* – Journal of Social Psychiatry, 2, 22-25 [in Russian].
4. Prishhepa T.I. (2010). *Psihologichne zdorov'ja doshkil'nikiv / Uklad* [Mental health Preschoolers / Way.]. Kherson: «Osnova» [in Ukrainian].

УДК 372+159.922.73

ВІДОБРАЖЕННЯ СТАРШИМИ ДОШКІЛЬНИКАМИ ДОСВІДУ МІЖСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В ТВОРЧІЙ ГРІ

Каплунова К.А.,

секретар філологічного факультету,

Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського

kaplunova09@mail.ru

У статті проаналізовано наукові підходи до проблеми відображення старшими дошкільниками досвіду міжособистісної взаємодії в психолого-педагогічній літературі, визначено різні позиції у тлумаченні цього феномену, виявлено його основні характеристики, обґрунтовано доцільність і необхідність міжособистісної взаємодії дітей старшого дошкільного віку, визначено