

The features of formation of behavioral coping algorithm of the personality in terms of difficult life situations are revealed. Basic criteria for the classification of person's coping behavior are highlighted. Basic strategies of coping behavior and the impact of the personality development level to the responds and reactions in difficult situations are reviewed. Studies of constructive person's behavior in difficult situations are analyzed. The notion of "emotional competence" is reviewed. The connection between emotional competence and the ability to relate human priority response style with one's own needs is predicted. The components of psychological training to master the coping skills as a way of creating a positive perception of reality through the comprehension of one's life world causality. The training tools that can improve the repertoire of person's coping behavior are proposed.

Keywords: situation, coping, coping strategies, behavior, environment, life, difficult situation.

УДК [159.942.3:615.85]:372.3.032-053.4 «465.05/.06»

Тягур Любомира Миронівна

викладач психології гуманітарно-педагогічного коледжу,
Мукачівський державний університет

СМІХОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ЕМОЦІЙНО-ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ

У статті здійснено аналіз досліджень, присвячених проблемі покращення психічного здоров'я дітей дошкільного віку засобом сміхотерапії. Підкреслюється важливість і актуальність сміхотерапії у формуванні доброго, відкритого характеру дитини. Сміх розглядається як потужний природний механізм, оздоровлюючий тіло і психіку дошкільника. Подано основну класифікацію видів сміхотерапії та сміху. Запропоновано педагогічні рекомендації щодо використання сміхотерапії у роботі з дітьми з урахуванням особливостей занять з різних розділів програми. Зроблено спробу розмежування доброго сміху і злого сміху. Вказано на важливість формування вихователем у вихованців культури спілкування, прояву веселого настрою, здатності управляти своєю поведінкою, прогнозувати наслідки веселоців.

Ключові слова: сміх, сміхотерапія, класична сміхотерапія, йога сміху, медична клоунада, емоційний розвиток дошкільника, здоров'язберігаючі технології

Постановка проблеми. Проблема емоційно-особистісного розвитку дітей дошкільного віку, на сучасному етапі, все частіше привертає увагу педагогів і психологів. Л. В. Виготський вважав, що «емоційний розвиток дітей – один з найважливіших напрямків професійної діяльності педагога. Емоції є «центральною ланкою» психічного життя людини, і перш за все дитини». Розвиток емоційно-особистісної сфери дітей є однією з умов їх успішної соціалізації. У дітей старшого дошкільного віку формується вміння конструктивно будувати взаємини з оточуючими, навички управління негативними емоціями, усвідомленого ставлення до норм соціальної поведінки. На жаль, діти частіше висловлюють і розуміють негативні емоції, ніж позитивні. Зростає кількість дітей емоційно-пасивних, неспокійних, агресивних, гіперактивних, які часто «дивляться і не бачать», «слухають і не чують». Такі діти неадекватно реагують на явища і впливу соціуму.

Весела радісна дитина створює навколо себе атмосферу щастя і прекрасного настрою в оточуючих. Посміхнулися – і почалася ланцюгова реакція: настрої піднялися, енергія пішла в плюс, метаболічна пам'ять почала робити свою справу, народжуються нові клітини, які відновлюють абсолютно все, а головне – працездатність! І дитина створює сама себе, як чарівник, за допомогою такого прекрасного стану, як посмішка!

Ефективним методом впливу на емоційно-особистісний розвиток старших дошкільників є сміхотерапія.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженням емоційної сфери дошкільників займалися С. Рубінштейн, Л. Виготський, І. Кон, Л. Божович, В. Мухіна, О. Запорожець, І. Д. Бех, О. Кульчицька,

Я. Неверович, С. Кулачківська, О. Кононко. Особливості сприймання дітьми гумору досліджували вчені в таких напрямках: психофізіологічні механізми гумору (Ю. Боров, П. Блонський, Ф. Лимантов, О. Лук, А. Маслоу, С. Меткалф, А. Петровський, В. Пропп, С. Рубінштейн, Р. Садикова, Р. Фелібл), виховання почуття гумору в дошкільників (Н. Гавриш, І. Дементьєва, М. Коніна, Е. Короткова, Н. Менчинська, В. Мухіна, Д. Ніколенко, О. Попова, Т. Репіна, Р. Садикова, М. Сагарда, Н. Самсонюк, Н. Старовойтенко, Є. Фльорина), сприймання гумору в художніх творах (Н. Ваганова, Н. Гавриш, Л. Гайцохі, І. Дементьєва, Є. Фльорина). Педагогами досліджено мотиви комічного в дітей різного віку (Н. Менчинська, В. Мухіна, Д. Ніколенко), залежність сприймання комічного від ставлення до дійових осіб казок, гумористичних картинок, співвідношення рівнів сприймання дітьми комічного і рівнів їхнього розумового розвитку (О. Лук, Д. Родарі).

Мета статті (постановка завдання) проаналізувати наукові дослідження з питання удосконалення емоційно-особистісної сфери дітей старшого дошкільного віку засобами сміхотерапії

Результати дослідження. Видатний український педагог В. Сухомлинський називав сміх і здатність людини сміятись зворотною стороною мислення, закликав активно розвивати їх, духовно готувати колектив і окрему особистість сприймати виховний вплив гумору. В. Сухомлинський зазначав, «Дитина не може жити без сміху. Якщо ви не навчили її сміятися, радісно дивуючись, співчуваючи, бажаючи добра, якщо ви не зуміли викликати у неї мудру і добру посмішку, вона буде сміятися злобно, сміх її буде насмішкою» [8].

Здатність сміятися – одна із загадкових людських здібностей. З моменту, коли дитина починає сміятися, за Аристотелем, вона якби і стає людиною. Саме перша посмішка немовляти, яку так чекають дорослі, є ознакою соціалізації дитини і показником готовності до спілкування з навколишніми людьми.

Дошкільний вік характеризується бурхливим розвитком емоційної сфери, яка має значний вплив на особистісний розвиток дитини, оволодіння нею різноманітними видами діяльності. Впродовж дошкільного дитинства емоції розвиваються, ускладнюються і набувають інтелектуалізованого характеру. Уже в дошкільному віці починає формуватися особистість дитини, цей процес тісно пов'язаний з розвитком емоційної сфери, із формуванням інтересів та мотивів поведінки, що, відповідно, детерміновано соціальним оточенням, передусім типовими для даного етапу розвитку взаєминами з дорослими.

Здорова дитина – це, перш за все, весела і радісна дитина, яка створює навколо себе атмосферу щастя і прекрасного настрою. Дошкільні навчальні заклади постійно освоюють новітні технології, спрямованих на збереження здоров'я дитини на всіх етапах його навчання і розвитку. Головне призначення таких технологій – об'єднати педагогів, психологів, медиків, батьків і найголовніше – самих дітей на збереження, зміцнення і розвиток здоров'я [4].

Сміх завжди привертав до себе увагу філософської думки. З часів Аристотеля він розглядається як сутнісна риса людини. Аристотель писав про здатність людини говорити (мислити) і сміятися.

А. Шопенгауер розглядав сміх як підсумок виявлення невідповідності між нашим уявленням про світ і його дійсним станом.

Згідно Фрейду, почуття смішного виникає в результаті подолання тих бар'єрів (внутрішніх "цензорів"), які культура звела в психіці індивіда. Сміючись, людина висловлює задоволення від швидкого спаду внутрішньої напруги, який був породжений напором психічної енергії і стримуванням її бар'єрів.

Сміхотерапія – це один з наймолодших і перспективних методів арт-терапії, який з кожним роком набирає популярність у всьому світі. Застосовується цей метод для лікування дітей віком від 2 місяців (тобто тих, хто вже вмє сміятися), так і дорослих. В Україні цей метод ще не набув значного поширення. Хоча саме зараз, в наш складний кризовий період, сміхотерапія стає особливо актуальна. Адже песимізм і зневіра можуть тільки погіршити наш стан, не вирішуючи проблем. І навпаки - оптимізм і позитивний настрій допоможуть швидше вирішувати проблеми, даючи бадьорість і енергію для подолання труднощів.

На теперішній час сміхотерапію поділяють на кілька видів. Це сміхотерапія, йога сміху і медична клоунада.

Класична сміхотерапія може бути індивідуальною та групою. Групова сміхотерапія може виступати як сміходрама, де проблема розігрується як постановка і вирішується через створені образи з

використанням сміху. А індивідуальна сміхотерапія безболісно, в ігровій формі вирішує психологічні проблеми. Людина дивиться на проблему з боку, висміює її разом з сміхотерапевтами, і вона вже не здається такою важкою і серйозною.

Йога сміху. Популярні в останні роки заняття зародилися в Індії, в цьому напрямку сміх використовується як йогічне дихання (практикуються спеціальні техніки, засновані на особливому механізмі дихання під час сміху, дихальні і легкі фізичні вправи, які породжують природний сміх, підсилюючи ефект при груповому процесі). Засновником цього руху вважається індійський лікар Мадан Катар. У 1995 році він об'єднав сміх і йогу та заснував «сміхотерапію», з'ясувавши, що вправи, що поєднують сміхотерапію з розтягуванням і глибоким диханням, значно покращують стан пацієнтів. Зараз в Індії і в Європі йога сміху практикується в офісах, лікарнях, а не тільки на спеціальних заняттях. А в Індії поліцейські одного з округів навіть проходили курси з йоги сміху в обов'язковому порядку.

І класична сміхотерапія, і йога сміху допомагають людям повернути здатність сміятися і радіти життю.

Медична клоунада – уявлення, на яких переодягнені клоунами волонтери смішать тяжкохворих дітей і грають з ними. Цей напрям зародився в Америці більше 30 років тому. Ідейним засновником «Служби швидкої допомоги клоунів» вважають керівника бостонського цирку Майкла Крістенсена. У США і країнах Західної Європи держава фінансує спеціальні програми з навчання медичного персоналу клоунади, а штатні клоуни працюють практично в кожній великій клініці.

Є фахівці, які поділяють сміх на суб'єктивний і об'єктивний. Межу тут провести дуже складно. Але якщо цей поділ правильний, то будь-який вид простого радісного дитячого радісного сміху може бути віднесений до сміху суб'єктивного. Це не означає, що для такого сміху немає об'єктивних причин. Ці причини – часто лише приводи. І. Кант називає цей сміх "горою життєвих сил". Такий сміх витісняє негативні переживання, робить їх неможливими. Він гасить гнів, досаду, перемагає похмурість, піднімає життєвий тонус, пробуджує бажання жити і брати в житті участь.

Ось діти купаються в річці, катаються на ковзанах, велосипеді, грають у рухливі ігри, катаються на гойдалці, радіють красивим речам, новорічній ялинці, краплям дощу, що впали на них. Така діяльність викликає позитивні емоції, які супроводжуються життєрадісним сміхом. Цей сміх не свідчить про наявність чи відсутність почуття гумору. Він є лише показником нормального психічного здоров'я та емоційного благополуччя дитини.

Життєрадісний сміх є основою формування доброго, привітного відкритого характеру дитини. Вміння радіти сприяє веселій вдачі, доброму настрою. А це, як свідчать дослідження психологів, не лише робить дитину доброю, товариською, доброзичливою, але й забезпечує успішне протікання психічних процесів (відчуття, сприймання, пам'яті, мислення, уяви, мови). Коли діти мають гарний настрій, то кажуть, що вони в гуморі і навпаки. Роздратовані, гнівні, заклопотані,

ображені, - це ознака, що вони не в гуморі.

Отже, радісний сміх, відчуття емоційного комфорту, щастя – це важлива умова формування здатності помічати смішне, правильно його оцінювати та використовувати у власній діяльності та спілкуванні з іншими.

Старші дошкільники виявляють почуття гумору в значно складніших ситуаціях, наприклад, у такій поведінці, яка не відповідає ustalеним нормам. Розвинути в дітях уміння бачити й чути смішне, здатність жартувати й відповідати на нього, посміятися самому і розсмішити інших, виховати в них таку дорогоцінну якість, яка, коли вони підростуть, збільшить їхній опір будь-якому несприятливому середовищу й піднесе високо над дрібницями життя – завдання першочергове.

Д. Ніколенко, досліджуючи генезис почуття комічного, вказує, що дошкільники, особливо старші, не тільки сміються над комічним, виявленим дорослим, але й самі намагаються створити комічну ситуацію, і це надзвичайно важливо, оскільки почуття комічного пов'язане з моральним та інтелектуальним розвитком дитини [6].

Цікавим та водночас унікальним є досвід вивчення дитячого емоційно-забарвленого радісного стану під час ігрової діяльності, проведений відомим українським педагогом В. Верховинцем. Автор відомої збірки українських народних ігор з піснями для дітей дошкільного і молодшого шкільного віку "Весняночка" вивчав особливості української народної педагогіки, зокрема її величезний фольклорний потенціал щодо формування щасливої, повноцінної душею й тілом дитини, зауважуючи у передмові до збірки "Про рухливі ігри зі співами", що саме щасливий, радісний сміх малечі під час організації й проведення з нею занять є ознакою того, що вихователь зумів правильно й педагогічно бездоганно побудувати виховний процес [2].

Вихователям важливо навчитися сміятися і практикувати сміх в своїй групі. Це дуже важливо для поліпшення атмосфери в групі. Але іноді буває, що у дорослих низький поріг сміху, тобто їм не смішно те, що смішно іншим людям. Фахівці вважають, що в цьому випадку потрібно тренувати або накачувати свої «м'язи сміху», тобто вчитися сміятися.

Адже якщо в групі практикують сміх, то автоматично поліпшуються і зміцнюються стосунки між її членами. Як відомо, діти прочитують на енергетичному рівні настрої дорослих, і якщо вони весь час ходять в пригніченому і напруженому настрої, про які веселощі може йти мова у дитини? Поки дитина маленька, вона буде веселитися, незважаючи ні на що, але може статися, що до школи вона перейме саме таку модель і стане такою ж похмурою. Вам це треба? Зарядіться оптимізмом. Спробуйте кожне своє пробудження починати з «п'ятихвилинок» сміху. Зробіть кілька асан з сміхоюги. Підключіть близьких. Люди на рефлекторному рівні починають посміхатися, почувши чужий сміх, тобто сміх спрацьовує як соціальний механізм, що допомагає спілкуванню.

Щоб діти росли здоровими, веселими, слід впроваджувати в освітньо-виховний процес «хвилинки-

смішинки», розваги, гуморини, що викликають позитивні емоції. Елементи сміхотерапії корисно використовувати під час проведення фізкультхвилинок, фізкультпауз чи на перервах між заняттями тощо.

Якою б справою не займалася дитина, головним завданням педагога є збереження її здоров'я. На сучасному етапі розвитку системи здоров'язберігаючих технологій педагогам пропонувалось багато вправ, спрямованих не лише на фізичний розвиток дитини, а й на врівноважений, здоровий психологічний стан [4].

Одним з малорозвинених напрямків здоров'язберігаючих технологій є напрямок вправ зі сміхом. Як це не дивно звучить, але саме «сміхові» вправи дозволяють виконати всі завдання здоров'язберігаючих технологій, які впроваджуються в навчальних закладах.

Крім усього іншого, сміх робить дитину щасливою. У дитини, що сміється, в організмі починають вироблятися ендорфіни, які називаються також гормонами щастя. Вони можуть дещо притупити душевну або фізичну біль. Тому сміх можна вважати і своєрідним ліками від стресу, болю та заподіяних кривд. В дитячому віці дуже важливо, щоб стреси та кривди не мали довгострокового впливу на організм. Інакше в дитини буде занижена самооцінка, вона стане замкненою.

Звичайно, впроваджувати сміхотерапію на заняттях слід з урахуванням особливостей предмету. Наприклад, на занятті з розвитку грамоти ви можете запропонувати дітям уривок розповіді із кумедними пригодами або гумореску. На занятті з формування елементарних математичних уявлень, у ролі прикладу розв'язання задачі візьміть не звичайну, а задачу із смішним текстом. Загальною «сміховою вправою» для будь-якого заняття може стати кумедна фізкультхвилинка.

Що ж стосується впровадження сміхотерапії на заняттях з музики, то їх керівникам буде зробити це найлегше. Покажіть дитині смішний уривок танцю, клоунади, або «покорчіться» під час розспівки — і ви оздоровили дитину без великих навантажень на її організм. Взагалі, сміхотерапію можна поєднати із казкотерапією, прочитавши дітям розповідь із смішними пригодами.

На заняттях з розвитку мови дітей також легко розсмішити, давши завдання попрацювати над скоромовками. Під час театралізованої діяльності дошкільників «сміхові» вправи можуть бути закладені навіть в програму, так як гарний актор повинен вмінати сміятися «за команду».

Важливо вчити дітей доброму сміхові. Що ж є психологічною основою такого сміху? В більшості випадків добрий сміх супроводжується почуттям душевного тепла. Дитина повинна засвоїти, що кожна людина – і дорослий і малюк, може помилятися. Чинити необдумано, поспішливо. Над маленькими недоліками оточуючих можна посміятися, але одночасно добрий сміх свідчить, що ми вибачаємо недоліки, засуджена людина, навіть викликає почуття любові і симпатії. Найкращим доказом доброго сміху є ставлення дітей до героїв гумористичних творів – Незнайки, Буратіно,

Вінні-Пука, Карлсона та ін.

Палкий прихильник і провідник дитячого гумору Грицько Бойко, як ніхто інший в поезії для дітей, з глибоким розумінням виховного значення сміху, вмів не просто розважити дитину, що теж потрібно, а виставляти на сміх людський найрізноманітніші вади характеру. Слухаючи про Вереду, недотепу Тимка, який викручував після купання kota, ледаря, роззяву, хвалька, базіку, діти проймаються здоровим сміхом. Гумор дитячих творів Г. Бойка м'який і зичливий, покликаний покепкувати й допомогти, а не принизити дитину. Сміх над героями творів Г.Бойка не лише розважає, а заодно заставляє дітей подумати чи не схожий я на тих, з кого сміюся.

В. Сухомлинський був переконаний: «Навчити дітей користуватися зброєю сміху – одна з найтонших і найскладніших речей у формуванні моральних поглядів, переконань, смаків». Характеризуючи дитячий колектив великий педагог-гуманіст зазначав: «Здатність правильно сміятися – показник морального здоров'я колективу і особистості» [8].

Щастя дитини, за словами всесвітнього вченого і лікаря Миколи Амосова, це стан її психіки. Якщо здорова дитина мало сміється – це перший сигнал до тривоги: чи не захворіла дитина? Бо для здорової дитини частота сміху відповідає її потребам оточення, наскільки воно корисне для зміцнення здоров'я. Причиною може бути і відсутність у дитини так званого душевного комфорту.

Пояснення доброго сміху допомагає зрозуміти і визначити його протилежність – злий сміх, який зустрічається у дитячому віці так само часто, як і сміх добрий. При доброму сміхові маленькі недоліки тих, кого ми любимо, тільки відтіняють позитивні і привабливі їх сторони. При злому сміхові недоліки інколи навіть надумані, уявні, перебільшуються, роздуваються, і тим самим дають підґрунтя злим, недобрим почуттям, недобророзумності [7].

Психологічно злий сміх близький до сміху цинічного. Один і другий види сміху породжені злими і злісними почуттями. Але сутність їх глибоко різна. Злий сміх пов'язаний з надуманими недоліками людей, цинічний сміх викликається радістю з чужого нещастя.

Внаслідок неухважності чи невміння пристосовуватися до обставин, орієнтуватися в ситуації, а іноді і чисто випадково з людиною відбуваються маленькі нещастя, які у присутніх викликають сміх.

Межа між маленькими нещастями, які можуть викликати сміх, і більшими нещастями, які сміху викликати вже не можуть, логічно не визначається. Чуже горе незалежно мале чи велике, чуже нещастя у черствої людини, нездатної зрозуміти того, що переживає інший, може викликати сміх, що має цинічний характер. Звичайний, насмішливий сміх теж має відтінок жорстокості. Але це тільки відтінок. Тут не так. Сміються діти з хворих і старих, які не можуть встати чи повільно ходять, сміються, коли сліпий наштовхується на ліхтарний стовп, коли хто-небудь боляче розбивається, коли людину косить біда, сміються над різкими проявами фізичного болю. Ця жорстокість серед дітей і підлітків досягає своїх меж, коли людину

навмисно заставляють страждати і потім сміються над нею[3].

На жаль, спостереження свідчать, що вже з 5-6 річного віку у дітей з'являється інтерес до слухання сучасного сумнівного дитячого фольклору. Як не забороняй жорстокі куплети чи анекдоти – вони все одно живуть у дитячих колективах. У такого роду лічильниках, загадках, частівках, страшилках, «садистських» куплетах, магічних «викликаннях» найчастіше міститься те, що забороняється дорослими. Діти розповідають їх в «тісному колі», не допускаючи дорослих. Старші дошкільники сміються з крокодилів, що палять цигарки, хлопчика з кулеметом, із «Вовочки», що вживає нецензурні вислови. Дорослі, аналізуючи деякі типи дитячої сумнівної творчості і чорний сміх, можуть краще зрозуміти психологію дітей. Важливо усвідомити, що суворо заборонити такий «гумор» даремно. А ось повернути дитячу творчість в інше русло, даючи свободу висловлювання, це в силах вихователів і батьків. Інколи сміх свідчить лише про нетактовність і грубість дитини. Ось дівчинка в новій шубці і чобітках підковзнула і вже лежить в брудній весняній калюжі посеред двору. Навколо діти сміються, в очах радість, на обличчі задоволення, а в душі пусто і холодно. Чому так буває, чи все роблять дорослі, щоб не дати вкоренитися в юні серця злорадство, цинізму і байдужості? Адже поведінка жорстоких дітей може завдати горе і шкоду тому, хто особливо сприйнятливий до насмішок і знущань[5].

Ш. Амонашвілі переконаний, що неможливо будувати справжню педагогіку, якщо не буде дитячих витівок, не буде пустунів. «Яка нудьга для педагога займатися з дітьми, що мають свідомість і поведінку дорослих. Я спершу підбурив би таких дітей до витівок, до невгамовності, а потім би приступив до пошуків педагогіки особливості». Автор книги «Здоров'я, діти!» переконаний, що більшість педагогів схильні бачити в дитячих пустощах щось на зразок злочину, приймають їх як порушення дисципліни. «З яким інтересом прочитав би я книги про психологію пустунів і про пустощі, але де вони !», - зазначає Ш. Амонашвілі. Сам він вважає, що пустуни, витівники – це в першу чергу життєрадісні, кмітливі, дотепні, комунікабельні діти. «Пустуни – діти з гумором, бачать смішне в самому серйозному, вміють заганяти безалаберних в незвичних для них ситуації і люблять тішитися над ними; вони дарують хороший настрій і сміх не тільки самому собі, але й іншим, хто відчуває гумор...». Амонашвілі робить висновок, що пустотливість – цінна якість дитини, тільки треба управляти нею[1].

І справді, дорослих повинні насторожувати пустощі, жарти дітей, які можуть перерости в хуліганство і агресивність. Важливо формувати у дітей культуру спілкування, прояву веселого настрою, жартів та розіграшів. Здатність управляти своєю поведінкою, прогнозувати наслідки веселощів – надзвичайно важлива якість, яку слід формувати у вихованців.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, виховання емоційно-зрілої особистості, її переживань і почуттів, починаючи з перших років життя, залишається важливим

педагогічним завданням, оскільки емоційне ставлення до навколишнього світу зумовлює цілі, на досягнення яких будуть використані набуті дитиною знання та вміння. Здатність до емоційних переживань проявляється одразу після появи дитини на світ, а період дошкільного дитинства вважають "золотим віком" емоційного життя. Протягом перших шести років закладається основа розвитку емоційно-почуттєвої

сфери людини, що є запорукою її нормального психічного розвитку, гарантії зростання гармонійної особистості. Перспективи подальших досліджень полягають в обґрунтуванні педагогічних умов покращення психічного здоров'я дітей дошкільного віку засобами сміхотерапії та іншими видами здоров'язберігаючих технологій.

Список використаних джерел

1. Амонашвили Ш. А. Улыбка моя, где ты? Мысли в учительской. / Ш.А.Амонашвили - М.: Изддом ШалвыАмонашвили, 2003.
2. Верховинець В. М. Весняночка: Ігри з піснями для дітей дошкільного і молодшого шкільного віку. – 5-те вид. / В.М. Верховинець – К. : Муз. Україна, 1989. – 343 с.
3. Гавриш Н.В. Гумор виховує, навчас / Н.В. Гавриш, С.М. Курінна // Дошкільне виховання – 1999. – № 10. – С. 20-21.
4. Кононко О.Л. Соціально-емоційний розвиток особистості (в дошкільному дитинстві) : навч. посіб. для вищ. навч. закладів / О.Л. Кононко. — К. : Освіта, 1998. — 255 с.
5. Максименко, Ю. Б. Феноменология смеха: теоретико-методологический анализ / Ю. Б. Максименко, О. В. Ткачук // Наука і освіта: наук.-практ. журн. Півд. наук. Центру НАПН України. - 2013. - № 6. - С. 33-35
6. Николенко Д.Ф. Чувство комического и его развитие у детей. Дис... канд. психол. наук / Дмитрий Федорович Николенко. – К., 1948.
7. Старовойтенко Н. Серйозно про дитячий сміх / Наталія Старовойтенко //Поч. школа. – 1997.-№ 6.–С. 48-49.
8. Сухомлинський В. О. Методика виховання колективу / В. О. Сухомлинський // Вибрані твори : в 5-ти т. – К.: Рідна школа, 1976. – Т. 1. – С. 403–637.

В статті проведено аналіз досліджень, присвячених проблемі удосконалення психічного здоров'я дітей дошкільного віку за допомогою сміхотерапії. Підкреслюється важливість і актуальність сміхотерапії в формуванні доброго, відкритого характеру дитини. Смех розглядається як потужний природний механізм, оздоровлюючий тіло і психіку дошкільника. Подано основну класифікацію видів сміхотерапії і смеха. Предложено педагогічні рекомендації по використанню сміхотерапії в роботі з дітьми з урахуванням особливостей занять по різних розділах програми. Сделана попытка розмежування хорошого смеха і злого смеха. Указано на важливість формування вихователем у вихованців культури об'єктивного смеха, проявлення веселого настрою, здатності керувати своїм поведінням, прогнозувати наслідки веселощів.

Ключевые слова: смех, сміхотерапія, класическа сміхотерапія, йога смеха, медическа клоунада, емоційне розвиток дошкільника, здоров'я зберігаючі технології

The article analyzes studies that deal with the problems of improving the mental health of preschool children with the help of laugh therapy. Cheerful and happy child creates the atmosphere of happiness and high spirits among the people.

Therapy of laugh is one of the youngest and perspective methods of art therapy that gains the world popularity with every year. This method is used both to treat children aged from 2 months (those who are already able to laugh) and the adults. Unfortunately this method is not widespread in Ukraine. Although now in such a difficult crisis period, therapy of laugh is particularly relevant.

The importance and urgency of the laugh therapy in the formation of friendly and open nature of a child is established. As we know preschool age is characterized by the rapid development of the emotional sphere, which has a significant impact on the mastering of various activities and personal development of a child. The laughter is considered as a powerful natural mechanism to heal body and mind of a pupil. Nowadays, a few kinds of the therapy of laugh exist: the therapy of laugh itself, the yoga of laugh and the medical clowning. However, some specialists divide laughter into objective and subjective. According to all features of programs, the educational guidelines for the use of therapy of laugh while working with children have been suggested

- during the grammar lesson, the teacher can suggest to read the part of the story with funny adventures;
- during the class with the formation of elementary mathematical concepts as an example of solving the problem you can suggest an exercise with a funny text;
- as a general "humorous exercise" for any type of the lessons you can choose funny physical activity;
- during the music lesson you can show a child funny excerpt of dancing or clowning before the lesson;
- during the class of language development, you can make children laugh by giving them some tasks to work on tongue twister;
- during theatrical activities laughter exercises can be also incorporated into the program, as far as a good actor should be able to laugh on a command.

The attempt to differentiate positive and negative laugh has been made. The importance of forming communication culture among pupils, the manifestation of good mood, the ability to control their behaviour and to predict the consequences of merriment have been specified.

Key words: laughter, laugh therapy, classical laugh therapy, the yoga of laugh, the medical clowning, emotional development of preschoolers.