

-
-
4. Панок В. Г. Концепція психологічного супроводу освітніх реформ у діяльності психологічної служби. <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2020-2-1-9-1>
 5. Фурман А., Надвичина Т. Психологічна служба університету: від моделі до технології. *Психологія і суспільство*. 2013. 2. С. 80-104.
 6. Шелевер О. В., Фізер В. С. Психологічна безпека освітнього середовища: психолого-педагогічний аспект. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2019 р. № 67, Т. 1. С. 87-91. DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2019.67-1.18>

УДК 373.2.091.33-027.22:796]:159.9

*Токарєва Л. Д.,
молодший науковий співробітник
лабораторії психології дошкільника
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ ДОРСЛОГО І ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ У СЮЖЕТНО-РОЛЬОВІЙ ГРІ ЯК ПЛАТФОРМА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ

Стурбованість про психічний стан здоров'я дитини дошкільника стає актуальним для суспільства особливо сьогодні, коли на превеликий жаль, надзвичайні, кризові ситуації і трагічні події стали частиною нашого буденного життя. Адже війна та її наслідки негативно позначаються на психічному стані усіх, як дорослих так і дітей. А це ставить під загрозу виховання наших дітей та їх психічне здоров'я. Війна вплинула на всіх без винятку, та найбільше потерпають від неї діти. На фоні початку пандемії, коли вперше були порушені звичні ритми нашої життєдіяльності, потім воєнного стану в нашій країні, змусило нас опановувати навички адаптації до умов цієї тотальної невизначеності. В таких умовах проявилась недостатність рухової активності, що спричинило великі перевантаження психіки людини. Бурхливість, калейдоскоп негативних різних життєвих вражень – все це, в тій чи іншій мірі, наклало свій відбиток на організм і психіку дитини. Нервова система у більшості дітей не витримує такого перевантаження і приходять у стан постійної напруги. Саме в дитинстві відбувається формування нервової системи і її розвиток, відбувається складний механізм адаптації дитини до зовнішнього середовища.

Отже, усяка нестабільність, нестійкість базується на нервовій системі. Чим стійкіша психіка дитини її емоційний стан, тим краще вона може долати будь-які труднощі. Емоційна і психологічна стійкість діє як внутрішня сила і допомагає впоратися з усіма негативними сторонами життя. І задача педагогів, вихователів закладів дошкільної освіти, в цей час, повинна бути спрямована на створення особливих, позитивних умов для надання дитині психологічної опори, моральної сили і можливості пережити кризові моменти в її житті.

Однією із властивостей, що може допомогти нашим дітям їх пережити – це психологічна стійкість. В ідеалі психологічна стійкість дає можливість і вміння керувати своїми емоціями, почуттями та знаходити вихід із будь-якої ситуації. Тому саме формування основ психологічної стійкості пропонуємо розпочинати з раннього віку, щоб забезпечити продуктивне функціонування, збереження позитивної адекватної адаптації до зовнішнього середовища, психічного здоров'я особистості та здатності пристосовуватися до різних мінливих ситуацій, попри перебування під впливом стресових факторів.

А для пом'якшення негативних впливів різних травмованих ситуацій на дошкільників, пропонуємо формувати й підтримувати їхню емоційну і психологічну стійкість в межах дошкільного освітнього закладу. Завдання не з легких, бо для цього потрібно знайти не тільки потрібні слова, а й дібрати відповідні види і прийоми роботи: бесіди, ігри, вправи, казки, оповідання тощо. І саме від вихователя дошкільного закладу і від створеного ним виховного, ігрового середовища буде залежати, наскільки емоційно стабільною, внутрішньо захищеною і врівноваженою буде почувати себе дитина, що додасть їй певні умови захисту, відчуття впевненості в собі та людях, які її оточують.

І саме сюжетно-рольова гра, на наш погляд, допоможе сформувати психологічно-стійку особистість, завдячуючи якій буде відбуватись заохочення, стимулювання і прояв до самостійності, створення дружньої атмосфери у грі, в якій всі діти грають на рівних, пропонуючи один одному допомогу, долаючи в ній певні труднощі; створення ситуацій успіху, моделювання різних емоційних станів, позитивних і негативних емоцій інших людей. І дійсно, це так, дякуючи грі передаються деякі правила вправління і належного, достойного виходу із стресових ситуацій, правильного збереження емоційної і психологічної стійкості. І саме тут, в сюжетно – рольовій грі і поза нею, педагогу важливо надавати можливість дітям дотримуватися деяких важливих особливостей надаючи один одному “дорослий – дитина”, “дитина – дитина” – тілесний контакт, обійми, погладження, просто бути фізично поруч, разом з ними, отримуючи від дорослого емоційний ресурс; надавати можливість розмовляти з дитиною, пояснюючи їй незрозумілі складні ситуації сьогодення, знову ж таки у грі і через гру. Розвиток психологічної стійкості вимагає чіткого усвідомлення дітьми своїх емоцій. Важливо навчити дитину дошкільника справлятися із неприємними емоціями, такими як гнів, ненависть, роздратування, страх тощо. Коли діти розуміють власні почуття і знають, що робити з ними, вони стають краще підготовленими до вирішення проблем будь-яких ситуацій.

Педагог повинен дозволяти проявляти дитині свої позитивні та негативні емоції та програвати їх, краще за все у сюжетно-рольовій грі під деяким його супроводом, навчаючи розпізнавати емоції однолітків та інших людей, допомагаючи дошкільнику у прояві емоцій, у трансформуванні деструктивних переживань в конструктивні. В своєму арсеналі у педагога має бути багато ігрових етюдів, наприклад, “Різні настрої”, “Портрет”, “Навпаки” тощо, які спрямовані на розвиток, прояв і керування емоціями.

Для того, щоб допомогти дитині впоратися з психічною травмою необхідні безпека, підтримка, готовність слухати і розмовляти з нею. Загалом, вона завжди шукає у дорослого підтримки, утіхи, схвалення, тому в арсеналі у дорослого повинні бути якісь особливі, творчі, власні ритуали, які допоможуть їм впоратися з тривогою дитини в умовах дошкільного закладу тощо. Наприклад, написати про свої страхи при допомозі дорослого, намалювати, а потім зробити деякі перетворення – порвати, спалити, закопати тощо, для того щоб зменшити психологічну і емоційну напругу. А різні “ритуали”, які може придумати педагог, як раз і можуть бути вписані, вбудовані в рольову гру дитини і дорослого.

Спільні рольові ігри дитини і дорослого можуть бути доповненими різними ігровими практиками для зняття емоційної напруги, і нормалізації емоційного стану дитини, наприклад, “Килимки від злості”, “Скляночка для сліз”. Поганого настрою допоможе позбутися казкові персонажі дитячих таємниць, а “Крісло добрих спогадів” допоможе згадувати найкращі події в своєму житті. Мудрі педагоги завжди повинні бути напоготові в обладнанні “чарівних місць”, де завжди в достатку (пластилін, пісок, пластична глина, природний матеріал, олівці, фломастери, паперові аркуші, розмальовки

тощо). Ці “чарівні місця”, також можуть бути вплетені, вбудовані в сюжетно-рольову, творчу гру дитини дошкільника. Вони можуть бути частиною задуму рольової гри.

Що до наслідків стресу, загалом, стрес – це нормальна реакція організму на будь-які зміни. Саме він допомагає нам розвиватися та адаптуватися до будь-яких умов. Якщо дорослі допоможуть спочатку собі, а потім дитині справитися зі стресом та його наслідками, то згодом сформується навички, які допоможуть дитині справлятися з різними життєвими викликами.

Як важливо проговорювати з дитиною про стресові ситуації, які зачепили дитину через різні види ігор та ігрову діяльність. Розуміючи, що ігрова діяльність дошкільника є провідним видом діяльності, то дитині легше буде проявити свої переживання, думки та емоції, коли вона розповість про те, що сама відчуває чи думає з допомогою іграшок або улюбленої іграшки, вкладаючи зміст своїх переживань і інтерпретуючи через слова і дії іграшки. Дитині важливо проговорити, розповісти про свої переживання, емоції та почуття, про стресову ситуацію, у якій вона перебувала, або яку побачила чи почула. І роль педагога в цих випадках особлива, бо дитина повинна знати, що те що вона відчуває такий емоційний стан, це є нормально реакцією організму і що багато інших дітей, також відчувають такі ж емоції.

Не слід нехтувати включенням у будні дошкільного закладу особливих, цікавих для дошкільників занять, які допоможуть згуртувати групу або підгрупу дітей разом для залучення їх до нескладних побутових справ, до різноманітної творчої діяльності, настільних та інших інтелектуальних ігор, перегляду пізнавальних відео і телепередач тощо. Граючи разом з дітьми, можна активніше і скоріше долати емоційні проблеми, поступово удосконалюючи формування психологічної і емоційної стійкості.

Варто зауважити, що у формуванні психологічної стійкості дитини велике місце займають і рухливі ігри, оскільки сприяють їхньому гармонійному розвитку, задовольняють потребу дітей у русі, що допомагає знімати напруження та стрес за допомогою фізичної активності та ігрової діяльності.

Але важливо зробити акцент на зовнішній причині загрози психологічній безпеці дитини в такий скрутний час, це надмірна опіка над дітьми, що завдає значної шкоди позитивному розвитку особистості і формуванню психологічної стійкості. Дорослі намагаються геть усе робити за дитину, а відтак позбавляють її самостійності й ініціативності, навіть у ігровій діяльності, так і в прийнятті рішень.

Висновки Сюжетно-рольова гра є ефективним засобом адаптації до обставин життя, нейтралізації стресових навантажень, вона допомагає долати скутість та напруженість дітей, знімати психологічний стрес. Кращий спосіб спонукати дитину до розвитку психологічної стійкості – це демонструвати їй свою власну психологічну стійкість. Граючи разом з дітьми – зміцнюється емоційна і психологічна стійкість. Дошкільнику важливо знати, що педагог, вихователь – завжди поруч. І в будь-якій ситуації вона може звернутися до нього.

Список використаних джерел:

1. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вінниця: ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26–64.