

Reconnection Through Letter Writing. Psychotherapy. Advance online publication. 2014, March 17. <http://dx.doi.org/10.1037/a0036025>

5. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. (2004). Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence. Psychological Inquiry, Vol. 15 (1). 2004. P. 1-18.

6. Werner, E. E. The children of Kauai : a longitudinal study from the prenatal period to age ten. Honolulu: University of Hawaii Press. 1971.

7. Joseph S. Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress. Psychological Topics. Vol. 18 (2). 2009. P. 335-344.

Токарєва Л.Д.

молодший науковий співробітник,
лабораторії психології дошкільника,

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

Milatok2019@gmail.com

ORCID ID:0000-0002-8162-6544

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Актуальність. На жаль, трагічні події стали частиною нашого сьогодення. Війна посягнула на найдорожче – наших дітей. Наслідки стресового розладу, травматичні події, страх, тривога пережиті в дошкільному віці стають причиною фізичних, психічних і психологічних захворювань, що негативно позначається на емоційному і психологічному стані як дорослих, так і дітей. Наукові дослідження доводять, що саме психологічна стійкість особистості стає необхідною умовою збереження фізичного, психічного і психологічного здоров'я. І наполягають на профілактичній допомозі, на формуванні психологічної стійкості дитини починаючи з дошкільного віку, щоб вчасно забезпечити продуктивне функціонування, динамічний розвиток та адаптацію особистості у протистоянні життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин та збереженні психологічного здоров'я.

Мета роботи. Саме тому, завдання педагогів, вихователів дошкільця – підтримати дитину, знайти для неї потрібні, особливі слова, а і дібрати відповідні види і прийоми роботи: бесіди, ігри, вправи, казки тощо. Бо саме від близьких дорослих: вихователів, психологів, батьків буде залежати наскільки емоційно і психологічно стабільною, внутрішньо захищеною і врівноваженою буде почувати себе дитина в дитячому садку та поза ним. Тому для пом'якшення негативного впливу різних травмуючих ситуацій, які відбиваються на емоціях, думках, на поведінці і діях дитини дошкільника,

важливо формувати і підтримувати їхню емоційну і психологічну стійкість, яка і характеризує здатність людини справлятися з травмами, трагедіями, загрозами, різними джерелами стресу тощо. З цією метою в дошкільних закладах освіти повинна існувати система колективного та індивідуального надання психологічної допомоги, психологічного захисту і підтримки, яка буде враховувати вікові і індивідуальні особливості дитини, її досвід, звички, умови виховання в родині та дитячій групі дитячого садка.

Виклад матеріалу. Психологічна стійкість – представляє собою гнучкість психіки, здатність пристосовуватися до мінливої обстановки і адекватно реагувати на неї. Вона вимагає чіткого усвідомлення дітьми своїх емоцій. Коли діти розуміють власні почуття і емоції, знають що робити з ними, вони стають краще підготовленими до вирішення своїх дитячих проблем і труднощів. [1]; Психологічна стійкість – це вміння керувати своїми емоціями та почуттями, не пасувати перед труднощами і знаходити вихід з будь-якої ситуації [2];

Зрозуміло, що дитині дошкільнику, як ніколи, потрібна підтримка та опора дорослого, особливо в ситуації сьогодення. І найперше, головне, що може зробити педагог – це бути поряд з дитиною, надавати тілесний контакт, розмовляти з дитиною, підтримувати її, знаходити для неї важливі, заспокійливі, лагідні слова і дії тощо. Важливо взяти до уваги, що усі емоції, які переживає дитина, обов'язково повинні мати вихід, інакше вони можуть змінити свій напрям – і із зовнішніх реакцій перетворюються на внутрішні переживання і тривогу. Дитина стане дратівливою, замкнутою, полохливою, схильною до приступів гніву тощо. В той же час, неможливо заборонити дитині відчувати негативні емоції, однак можна й слід коригувати форму їх виявлення, спрямовувати потік бурхливої енергії у безпечне русло.

Базуючись на особливостях дошкільного віку і тим, що провідною діяльністю цього віку є гра, самодіяльна творча гра, це може допомогти педагогу, вихователю коригувати ці стани і ситуації в житті дитини. Гра, одночасно і сенсорне, і психологічне, і емоційне розвантаження для дитини. Саме сюжетно - рольова гра допомагає сформувати психологічно стійку особистість, завдячуючи якій відбувається заохочення, стимулювання і прояв до самостійності, створення дружньої атмосфери у грі, надання один одному допомоги, долаючи разом з однолітками у грі певні труднощі. Все це, в остаточному результаті являється ефективним засобом адаптації до обставин життя, нейтралізації стресових навантажень, що допомагає долати скутість та напруженість дітей, знімаючи психологічний стрес. І, як правило, саме сюжетна гра допоможе педагогу «опрацювати» психологічну травму, оскільки дитині дошкільного віку іноді важко говорити про те, що з нею відбувалось.

Моделювання є одним із головних напрямів формування основ психічної стійкості у дітей дошкільного віку. Здебільшого, саме через сюжетно - рольову гру, психодраматичні вправи, через використання елементів корекційно – розвивальних програм, через моделювання проблемних ситуацій, через розігрування казок, спрямованих на формування психологічної і емоційної

стійкості, дитина може скинути те емоційне навантаження, яке накопичилось у неї на протязі дня, що і буде сприяти її емоційній розрядці, але ж, і зарядить її новою енергією, дасть їй сил, стійкості і стабільності. В той же час, як важливо дозволяти дитині проявляти свої позитивні та негативні емоції, моделюючи їх у ігровій формі.

Для більш успішного результату роботи з травмою педагогу, вихователю важливо враховувати, що дітям, іноді, легше проявити, розповісти про свої переживання, відчуття, думки та емоції, через своїх улюблених іграшок. А якщо їм важко буває виразити це словами через рольові дії іграшок, то можна попросити їх намалювати, як вони почуваються або показати за допомогою міміки або пантоміміки тощо. Зрозуміло, що тільки у взаємодії з дитиною, можна подолати емоційні проблеми, поступово удосконалюючи формування психологічної і емоційної стійкості.

Для більш продуктивної роботи вихователя з наслідками різних психологічних дитячих травм бажано, мати різні іграшкові набори для сюжетної гри. На сьогодні існує широкий спектр наборів іграшок, різних персонажів, наприклад, ляльки з друзями, ляльки інваліди, ляльки вагітні, поліцейські, транспортні та будівельні засоби тощо. Підбір і застосування таких наборів ігрових засобів дає ширший простір не тільки для ігрової діяльності, а також можливість моделювання практично будь – яких складних ситуацій у «опрацюванні» психологічної травми.

З метою покращення роботи над травматичними ситуаціями, педагогу важливо періодично проводити зріз на стресостійкість дитини, проводячи вправу – тест в якій просить дитину уявити ситуацію, коли з маленьким головним героєм щось трапляється. І дитині пропонується вирішити цю ситуацію. В залежності того, як вирішить цю ситуацію дитина, вихователь зможе судити про розвиненість її стресостійкості. І чим більше буде вирішених, змодельованих ситуацій, тим будуть кращі показники стресостійкості.

Звісна річ, дорослі не можуть заборонити дитині відчувати негативні емоції, однак можна й слід коригувати форму їх виявлення, спрямувати цей потік бурхливої енергії у безпечне русло. І в цьому допоможе педагогу - вихователю гра - вправа «Тух-тібі-дух», яка і допоможе виробити навички послаблення негативних емоцій. Ці слова заклинання проти поганого настрою, образ і розчарувань. Ходячи по кімнаті за якимось сигналом треба зупинітись навпроти одного з учасників, подивіться йому у вічі й тричі сердито промовите чарівне слово: «Тух-тібі-дух». Через деякий час всі будуть сміятися.

Вербальну агресію, уразливість дитини допоможе зняти групова вправа «Обзивалки», допоможе дітям виплеснути гнів у прийнятній формі. Суть її у передачі м'яча по колу, називаючи один одного різними необразливими словами (заздалегідь обговорюється умови, якими «обзивалками» можна користуватися. Варто проводити її у швидкому темпі, попередивши дітей, що це тільки гра й ображатися один на одного не варто. Дуже ефективні ігри.

Педагог може запропонувати корисну гру «Інтонація», де пропонує дітям разом або по черзі повторити з різними почуттями і різною інтонацією якісь

фрази, речення (зі злістю, радістю, замріяно, здивовано, з образою). Другим варіантом може бути: заспівати пісню «Ой у лузі червона калина». Заспівати як бабуся, як маленька дитина, як іноземець, як лисичка, як супер герой тощо.

За допомогою гри – вправи «Чарівний струмок» педагог може коректувати і виховувати уміння бути лагідним, співчутливим, добрим активізуючи ніжні пестливі слова і той, хто по ньому пройде, почує про себе багато доброзичливих і лагідних слів. Її також можна погладити, обійняти, поцілувати тощо.

Допоможе розвивати навички невербального спілкування, уміння відчувати настрій іншого і визначати способи поліпшення настрою, розвивати почуття взаємодопомоги гра «Чарівний мішечок настрою». Вихователь пропонує у грі – вправі ділитися різними способами у підвищенні настрою своєму другу чи подрузі (посміхнутися, розсмішити, пригадати разом щось хороше, намалювати найсмійніше, що є на світі тощо). Також, взаємодія вихователя разом з дитиною може дати прекрасні результати у придумуванні власних ритуалів, які допоможуть дитині впоратися з тривогою, страхом тощо.

Спільні рольові ігри дитини і дорослого можуть бути доповненими різними ігровими практиками для зняття емоційної напруги, і нормалізації емоційного стану дитини, наприклад, «Тільки разом», «Килимки від злості», «Струшуємо зайве», «Скляночка для сліз», «Ні звуку!», «Змотай клубочок», «Обійми», «Ласкаві дотики», «Крісло добрих спогадів» допоможе згадувати найкращі події в своєму житті.

У вихователів, які працюють з травмованими дошкільниками, завжди повинні бути облаштовані «Чарівні місця», арт - терапевтичний куточок, де завжди в достатку (пластилін, пісок, пластична глина, природний матеріал, олівці, фломастери, паперові аркуші, розмальовки тощо.) Для того щоб зменшити психологічну і емоційну напругу дитина під наглядом педагога, наприклад, малює свої страхи, тривоги розповідає про них, а потім разом з вихователем робить деякі дорисовки, прикрашає кумедно і смішно. В кінці, дивлячись на такі малюнки страх стає меншим, згодом сходить нанівець.

Сьогодні, в ситуації воєнних дій, діти, як і колись все частіше грають у сюжетно – рольову гру про війну і не треба їй цього забороняти, а важливо спостерігати за грою дітей і якщо треба, вміти вчасно, втрутитись в розвиток сюжету. На педагогові лежить особлива відповідальність в правильному інформуванні і інтерпретації про те, що таке війна, у сьогоднішньому вимірі, хто такий ворог, захисники ЗСУ, які захищають нашу країну. Доповнюючи і пояснюючи їй незрозумілі складні слова і ситуації сьогодення, акцентуючи увагу на таких поняттях, як кіберзахист, волонтерство, допомогу тим, хто цього потребують тощо.

Висновки. Таким чином, в психолого-педагогічній науці та практиці визнано, що гра є ефективним засобом адаптації до обставин життя, нейтралізації стресових навантажень, вона допомагає долати скутість та напруженість дітей, знімати психологічний стрес. І саме від дорослого,

вихователя буде залежати, наскільки емоційно стабільною, стійкою, внутрішньо захищеною і врівноваженою буде почувати себе дитина.

Література

1. Міщенко М. С. Психологія особистості: Навч. посібник // Уклад.: М. С. Міщенко. – Умань: ФОП Жовтий О. О., 2017. – 110 с.
2. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і гол. ред. В. Т. Бусел. – Київ; Ірпінь : Перун», 2004. – 1440 с.

Третяк Т.М.

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
провідний науковий співробітник лабораторії психології творчості,
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України
creativity.psyllab@gmail.com
ORCID ID: 0000-0002-1860-1440

КАРУС У ФОРМІ ПОЛІЛОГА ЯК ЗАСІБ ВИРІШЕННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ

Вступ. Нині людство перебуває у кризовому стані, що підвищує актуальність організації високоефективної творчої діяльності людських співтовариств з метою вирішення проблем виживання людства, пов'язаних, як мінімум, з урегулюванням (унікненням) ним же спровокованих глобальних катастроф планетарного масштабу. Особливо важливим це є в масштабі війни, адже від здатності людської спільноти до колективної творчої мисленнєвої діяльності залежить її виживання як на лінії бойових дій, так і на окупованій території.

В зв'язку з цим дуже перспективним є дослідження стимулюючих можливостей розробленої В. О. Моляко системи КАРУС в процесі розв'язування школярами творчих задач за умов інформаційної невизначеності. Адже навчання учнів елементам системи КАРУС безумовно сприятиме підвищенню успішності їх спільної творчої діяльності в ускладнених умовах.

При цьому слід мати на увазі, що успішному вирішенню творчих задач сприяє висока динамічність образів об'єктів, актуальних як для самого досліджуваного, так і для розв'язування актуальної задачі (тобто задачно і особистісно значущих).

Адже у досліджуваного є певна система початкових і шуканих вимог наявної задачі. В результаті співвіднесення цих шуканих вимог з умовами даної задачі вони знаходять відображення в тих елементах, що символізують структурні і функціональні складові розглядуваної задачно ситуації і в