Отже, можна резюмувати що для психологічної допомоги та стабілізації психічного здоров'я дитини варто працювати та розвивати психологічну компетентність батьків, педагогів.

References

Zubiashvili I., Lavrenko O., (2022) Porady dlia batkiv-vymushenykh pereselentsiv: Metod. rekomendatsii. Kyiv, Instytut psykholohii imeni H.S.Kostiuka NAPN Ukrainy, 52 c.
https://lib.iitta.gov.ua/731444/1/%D0%9F%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%B4%D0%B8%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B1%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%BA%D1%96%D0%B2_%D0%97%D1%83%D0%B1%D1%96%D0%B0%D1%88%D0%B2%D1%96%D0%BB%D1%96_%D0%9B%D0%B0%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf
Baidyk V., Bondaruk Yu., ta inshi (2021) Tekhnolohii psykhosotsialnoi dopomohy ditiam i simiam, shcho opynylys us kladnykh zhyttievykh obstavynakh vnaslidok viiskovykh dii (z dosvidu roboty) / avt. kol: V. V. Baidyk, Yu. S. Bondaruk, Yu. P. Hopkalo, ta inshi; za nauk. red. V. H. Panka, I. I. Tkachuk. Kyiv : Nika-Tsentr, 118 c.
Becker, T. et al. (2022), "A blueprint for the reconstruction of Ukraine", Rapid Response Economics, Vol. 1,
https://cepr.org/sites/default/files/news/BlueprintReconstructionUkraine.pdf

Людмила Токарєва,
молодший науковий співробітник
лабораторії психології дошкільника,
Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України,
Київ, Україна
e-mail: milatok2019@gmail.com

РЕГУЛЮЮЧІ ДІЇ ДОРОСЛИХ У СТВОРЕННІ ІГРОВОГО ПРОСТОРУ ЯК ВАЖЛИВОЇ СКЛАДОВОЇ У ФОРМУВАННІ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ДОШКІЛЬНИКА В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Ключові слова: дошкільник, емоційна стійкість, психологічна стійкість, гра, сюжено-рольова гра, ігровий простір.

Projekt jest finansowany w ramach Programu „Wspieramy Ukrainę", utworzonego przez Polsko-Amerykańską Fundację Wolności, realizowanego przez Fundację Edukacja dla Demokracji.

На превеликий жаль, надзвичайні, кризові ситуації і трагічні події стали частиною нашого буденного життя. І це ставить під загрозу виховання наших дітей їх психологічне здоров'я. Ставить хрест на їх щасливому дитинстві. І задача дорослого, в цей час, особливо повинна бути спрямована на створення потрібних умов, щоб розрадити дитину, дати сили і можливості пережити кризові моменти в її житті.

Виходячи з означеного, важливо зрозуміти, що ситуація вимагає негайного втручання, нашої спрямованості в нашої особливої уваги до процесу формування психологічної і емоційної стійкості. Загалом, психологічна стійкість характеризує здатність справлятися з травмами, трагедіями, загрозами, різними джерелами стресу. Чим стійкіша психіка дитини її емоційний стан, тим краще вона може долати будь-які труднощі. Емоційна стійкість діє як внутрішня сила і допомагає впоратися з усіма негативними сторонами життя. Таким чином, дорослий, який вміло керує своїми емоціями та почуттями, який не пасує перед труднощами і знаходить вихід з будь-якої ситуації може дати раду собі і дитині. І саме від дорослого буде залежати, наскільки емоційно стабільною, внутрішньо захищеною і врівноваженою буде почувати себе дитина.

Отож, щоб пом'якшити негативний вплив різних травмуючих ситуацій на дошкільників, необхідно формувати й підтримувати їхню емоційну і психологічну стійкість. Дійсно, шлях до дитячого серця пролягає через гру, через самодіяльну гру дитини, завдяки якій передаються певні навички, знання, поняття не тільки про життєві правила і цінності, а й деякі правила правильного виходу із стресових ситуацій, правильного збереження емоційної і психологічної стійкості.

Щоб сформувати психологічну стійкість дитини дошкільного віку, важливо дотримуватися деяких вимог: давати тілесний контакт, обіймати, гладити, просто бути фізично поруч із нею, відчуваючи безпеку і отримуючи від дорослого емоційний ресурс; любити дитину і говорити їй про це; заохочувати самостійність; давати висловлювати свої бажання, не критикуючи; розмовляти з дитиною, пояснюючи їй незрозумілі складні

Projekt jest finansowany w ramach Programu „Wspieramy Ukrainę", utworzonego przez Polsko-Amerykańską Fundację Wolności, realizowanego przez Fundację Edukacja dla Demokracji.

ситуації сьогодення; пропонувати допомогу дитині; частіше створювати ситуації успіху; вчити долати труднощі; дозволяти проявляти свої позитивні та негативні емоції та програвати їх у ігровій формі, навчати розпізнавати емоції однолітків та інших людей; допомогти дитині виходу емоцій.

На сьогодні, у дитини старшого дошкільного віку на низькому рівні знаходяться як показники ігрової компетентності, так і довільної поведінки і уяви, які так необхідні і важливі для успішного навчання у школі і поза школою(у побуті). А в результаті чого, у дошкільника виникають ускладнення в розвитку та прояві базових цінностей і якостей, таких як самостійність, ініціативність, прийняття самостійних рішень, впевненість у власних силах.

На жаль, науковці з тривогою виявляють тенденцію до витіснення самодіяльної, творчої гри з життя дитини дошкільного віку. В зв'язку з цим зазначимо, що саме через гру в дошкільному віці можна розвивати, навчати, коригувати виховувати. Враховуючи, що ведучою для дошкільного віку є ігрова діяльність, гра може стати важливим компонентом щасливого, життєрадісного дитинства, створювати і організовувати яке є одним із головних обов'язків дорослих. І, створений дорослими виховний, ігровий простір, як раз надасть ті умови захисту, раціонального дозування позитивних і негативних переживань, що дадуть їй відчуття впевненості в собі та людях, які її оточують. Саме гра і створений дорослими ігровий простір допоможе дитині бути психологічно і емоційно стійкими.

Усі емоції, які переживає дитина, обов`язково повинні мати вихід, інакше вони змінюють свій напрям – і із зовнішніх реакцій перетворюються на внутрішні переживання. Неможливо заборонити дитині відчувати негативні емоції, однак можна й слід коригувати форму їх виявлення, спрямовувати потік бурхливої енергії у безпечне русло. І в цьому допоможе нам самодіяльна гра, сюжетно – рольова гра.

Сюжетно-рольова гра є провідним засобом соціалізації дошкільника. Відображення життя дорослих у сюжетно-рольовій грі дає змогу дитині «прожити» різні соціальні ролі, усвідомити внутрішні зв'язки між ними, опанувати рольову поведінку. Важливо те, що саме в самодіяльній грі,

Projekt jest finansowany w ramach Programu „Wspieramy Ukrainę", utworzonego przez Polsko-Amerykańską Fundację Wolności, realizowanego przez Fundację Edukacja dla Demokracji.

сюжетно-рольовій грі одні емоції змінюють інші, і саме тут дитина може відчути і азарт, і ризик, і чекання, і напругу, і радість перемоги, і прикрість поразки тощо. І в ситуації гри дитина може скинути те емоційне перевантаження, яке накопичується у неї впродовж дня, що і сприяє емоційній розрядці, але ж і заряджає її новою енергією, надає їй сил, наснаги і стабільності.

А ситуація сьогодення вимагає від дорослого особливого підходу, особливих традицій і виховних методів як гумор, сміх, жарти. Дорослі просто повинні залишити місце для гумору, жартів, розваг та розіграшів. Гумор знижує напругу, розряджає важкі ситуації і сприяє покращенню міжособистісних стосунків. Жарти, витівки як традиція, можуть стати універсальним і ефективним засобом вирішення різних проблем і складних ситуацій. Поряд з дорослими дітям легше подолати свою нерішучість, невпевненість, страх.

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 тощо. Наприклад, написати про свої страхи, намалювати, порвати, спалити, закопати тощо, для того щоб зменшити психологічну і емоційну напруги. А різні ритуали, як раз і можуть бути вписані, вбудовані в рольову гру дитини і дорослого.

В цьому аспекті важливо звернути увагу на те, що ігри, зокрема, рольові ігри дають дітям радість, інтерес, упевненість у собі та своїх можливостях. Але гра не виникає сама по собі. Дитину важливо і необхідно навчити гратися. І важливим чинником має стати організація психолого-педагогічного супроводу дитини у процесі ігрової діяльності. І завдання дорослого на цьому етапі підтримати дитину, знайти для неї важливі, заспокійливі, підтримуючі слова, підібрати відповідні види позитивного впливу. 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

Projekt jest finansowany w ramach Programu „Wspieramy Ukrainę”, utworzonego przez Polsko-Amerykańską Fundację Wolności, realizowanego przez Fundację Edukacja dla Demokracji.

спогадів» допоможе згадувати найкращі події в своєму житті. Мудрі дорослі 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 творчу гру дитини дошкільника.

Варто зауважити, що у формуванні психологічної стійкості дитини мають місце і рухливі ігри, оскільки сприяють їхньому гармонійному розвитку, задовольняють потребу малюків у русі, сприяють збагаченню їхнього рухового досвіду. Саме тут, у грі дитина буває сильнішою, добрішою, витривалішою, кмітливішою, ніж у багатьох інших ситуаціях. Отож, рольові та рухливі ігри повинні стати у пріоритеті у дорослих. Взаємодіючи разом з дитиною, важливо програвати з нею яка мога більше ситуацій в яких вона може опинитися. Допомога їм також важлива у допомозі придумування сюжетів і змісту гри. Граючи разом з дітьми, можна подолати емоційні проблеми, поступово удосконалюючи формування психологічної і емоційної стійкості.

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. Гра є інструментом діагностики, що дає можливість виявляти труднощі в спілкуванні та адаптаційні проблеми. Завдяки грі у дітей закріплюються нові поведінкові навички, способи оптимальної взаємодії з однолітками, розвиваються вербальні й невербальні комунікативні вміння, інтенсифікуються процеси навчання, виховання та розвитку. Гра – це діяльність, яка сприяє засвоєнню дитиною суспільного досвіду, орієнтації у людських стосунках і мотивах діяльності, виконує функцію соціалізації особистості.

Отже, на сьогодні задача номер один для дорослих – навчити дитину грати.

References

Projekt jest finansowany w ramach Programu „Wspieramy Ukrainę”, utworzonego przez Polsko-Amerykańską Fundację Wolności, realizowanego przez Fundację Edukacja dla Demokracji.

Kolesina T. Ye. (1998). Osoblyvosti vykhovannia ditei starshoho doshkilnoho viku, skhylnykh do nehatyvnykh proiaviv u povedintsi : dys... kand. ped. nauk : 13.00.01 / Kolesina Tetiana Yevhenivna. K., 189 s.

Lazos H. P. (2018). Rezilientnist: kontseptualizatsiia poniat, ohliad suchasnykh doslidzhen. Aktualni problemy psykholohii. Tom 3.: Konsultatyvna psykholohiia i psykhoterapiia. Vyp. 14. Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy; Vinnytsia, FOP Rohalska I. O., Vyp. 14. S. 26–64.

Тетяна Кесьян
молодший науковий співробітник
лабораторії психології навчання імені І.О. Синиці,
Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України,
Київ, Україна
e-mail: tatiana9338@gmail.com

УМОВИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДОШКІЛЬНИКІВ У ПЕРІОД ВІЙНИ

Ключові слова: дошкільний вік, психічне здоров'я, стрес, емоційний комфорт, безпека, самовираження.

Умови збереження психічного здоров'я дошкільників у період війни є однією з найбільш актуальних тем сьогодення. Війна, незалежно від форми і масштабів, завжди впливає на психіку людей, особливо на дітей, які потребують особливого захисту та підтримки.

Дошкільники зазвичай не можуть повністю зрозуміти, що відбувається навколо них, але вони чутливі до емоцій дорослих та можуть відчувати загальну атмосферу напруги та страху. Це може призвести до розвитку різних психологічних проблем, таких як тривожність, депресія, посттравматичний стресовий розлад тощо.

Психічне здоров'я дитини передбачає її здатність до регулювання своєї поведінки і діяльності відповідно до загальноприйнятих норм і правил.

Projekt jest finansowany w ramach Programu „Wspieramy Ukrainę", utworzonego przez Polsko-Amerykańską Fundację Wolności, realizowanego przez Fundację Edukacja dla Demokracji.