

Козак Л. В.

д.пед.н., доцент

Комісаренко Н. В.

магістрантка

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ

ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ

Психічне здоров'я розглядається як стан душевного благополуччя, яке характеризується відсутністю хворобливих психічних явищ і яке забезпечує адекватну умовам навколишньої дійсності регуляцію поведінки і діяльності [7].

За визначенням О. Богініч, психічно здоровій особистості притаманні: гармонія; психічна врівноваженість; духовна спрямованість; орієнтація на саморозвиток і удосконалення; збагачення особистісних властивостей. Дослідниця також наголошує, що від врівноваженості, психологічної стійкості та самодостатності особистості залежать її взаємини з навколишнім світом, ступінь оволодіння духовними цінностями, добудова взаємин на основі моральних норм, адаптація до змін соціального середовища [1].

Одним із самих цікавих і чудових періодів у розвитку дитини – дошкільне дитинство, коли фактично складається особистість, самосвідомість і світовідчуження дитини. Ці процеси, у першу чергу, обумовлені загальним психічним розвитком та формуванням нової системи психічних функцій [5].

Питання про збереження й зміцнення психічного здоров'я дітей дошкільного віку розглядалися в роботах В. Бехтерева, О. Богініч, Л. Виготського, Н. Денисенко, О. Кононко, Г. Костюка, О. Леонтєва, С. Рубінштейна та ін. Їхніми дослідженнями було здійснено вагомий внесок у вивчення закономірностей розвитку психічного здоров'я дітей.

Особливої гостроти проблема психічного здоров'я дошкільників набуває саме у контексті підготовки до навчання в школі, у зв'язку з підвищенням вимог

до дитини, зростанням навчальних навантажень. Зокрема, тут необхідна актуалізація необхідних для навчальної діяльності мотиваційних і пізнавальних станів, що є важливою умовою суб'єктного входження у навчальну діяльність, вироблення способів саморегуляції станів дитиною.

Перш за все доведено, що негативно впливає на пізнавально-емоційну сферу дитини відсутність у неї позитивних контактів у дошкільному закладі. Незадоволеність спілкування формує дитячі фобії, негативізм по відношенню до школи, невротичні реакції.

Джерелом емоцій стають ігрова діяльність, продуктивні види діяльності (малювання, ліплення, аплікація, художня праця, праця в природі), спілкування з ровесниками, з дорослими, а також сама дитина як цінність, переживання свого "Я", його динамічності, автономності.

Як показує практика, досить ефективним для запобігання негативним емоційним станам є впровадження у процеси життєдіяльності дитини оздоровчих технологій терапевтичного спрямування, до яких відносяться: арт-терапія, кольоротерапія, музична терапія, піскова терапія, ігрова терапія, психогімнастика та казкотерапія. У щоденному житті дитини варто використовувати різноманітні оздоровчі технології [2].

У роботі з дітьми дуже важливо застосовувати гнучкі форми психотерапевтичної роботи. Арт-терапія надає дитині можливість програвати, переживати, усвідомлювати конфліктну ситуацію, яку-небудь проблему найбільш зручним для психіки дитини способом. Арт-терапевтичні методики дозволяють поринати в проблему настільки, наскільки дитина готова до її переживання. Сама дитина, як правило, навіть не усвідомлює те, що з нею відбувається.

Арт-терапія означає "лікування образотворчою діяльністю" (малюнок, живопис, ліплення, пластика). Метод ґрунтується на тому, що внутрішнє "Я" починає відбиватися у візуальних формах, як тільки людина починає спонтанно малювати, писати фарбами. Сам процес малювання – особливо при зображенні значущих для дитини ситуацій – володіє психотерапевтичною дією, знімаючи

емоційну напругу. Негативні відчуття, страх і гнів, переживаються в безпечній формі. Малюючи, дитина позбавляється особової напруги, програючи можливі вирішення травмуючих ситуацій [3].

Досить ефективним засобом поліпшення та розвитку психічного здоров'я дітей є кольори. Їх порівнюють з вітамінами, необхідними для розвитку дитини.

Кольоротерапія – метод психологічного лікування з метою розслаблення, зняття стресів, підняття настрою та тону за допомогою кольорів.

Діти використовують переважно 5-6 кольорів. У цьому випадку можна говорити про нормальний середній емоційний розвиток малюка. Більш широка палітра кольору свідчить про натуру чуттєву, багату емоціями. Якщо дитина використовує тільки 1-2 кольори, це, скоріш за все, вказує на негативний стан у дану хвилину: тривога (синій), агресія (червоний), депресія (чорний). Використання простого (графітного) олівця іноді трактується як "відсутність" кольору, таким чином дитина повідомляє про те, що у її житті не вистачає яскравих фарб та добрих емоцій [6].

Музична терапія – це психотерапевтичний напрям, що ґрунтується на лікувальному впливі музики на психологічний стан людини.

Ефект від застосування музичної терапії, передусім, вбачають у наступному: емоційна розрядка, полегшення ситуації взаємодії, регуляція емоційного стану, підвищення доступності для свідомих переживань психічних процесів, набування нових засобів емоційної експресії, створення підґрунтя комунікативних навичок, розвиток творчої уяви і фантазії, сприяння самовиразу і саморозвитку, полегшення можливостей засвоєння дітьми нових стосунків. Доведено, що стимуляція мозку класичною музикою активізує зв'язки між нервовими клітинами і запобігає подальшій їх деградації.

Гра як провідний вид діяльності дітей дошкільного віку розвиває фізичні, психічні сили малюка (увагу, мислення, уяву, пам'ять тощо), сприяє засвоєнню ним навколишнього світу і людських взаємин, пробуджує творчий потенціал. Найдоступнішими й улюбленими іграми всіх, без винятку, дітей є ігри з піском.

Піскова терапія – це спосіб спілкування зі світом і самим собою; спосіб зняття внутрішнього напруження, втілення його на несвідомо-символічному рівні, що підвищує впевненість у собі й відкриває нові шляхи розвитку. Піскова терапія дає можливість доторкнутися до справжнього "Я", відновити свою психічну цілісність, зібрати свій унікальний образ, картину світу.

У ході творчої гри з піском активізуються самозцілюючі резерви дитячої психіки, які виявляються за певних умов (Е. Вейнріб) у процесі терапії. Пісок поглинає негативну психічну енергію людини, стабілізує її емоційний стан і гармонізує психоемоційне самопочуття дитини.

Наступним досить цікавим, а головне – дієвим, є метод ігрової терапії. Ігрова терапія допомагає при таких порушеннях: висмикування волосся, порушення спілкування, агресивна поведінка, порушення емоційного стану після стресу, труднощі в навчанні та мовному розвитку, заїкання, висока тривожність, занижена самооцінка тощо.

Ігрова терапія потребує "спеціального обладнання": м'яких та військових іграшок, іграшок-"монстрів", ємностей з піском та водою, ляльок, що зображають членів сім'ї, лялькового дому, фарб, пензлів, паперу тощо. Обов'язково має бути велика лялька – "Бобо", щоб дитина могла побити чи обмалювати цю ляльку, а не психолога.

Мета занять – дати можливість дитині у формі гри розрядити свої переживання, дати вихід нагромадженим негативним емоціям, сформувати оптимальні навички спілкування та взаємодії. Провідну роль у процесі терапії відіграє позиція психолога, його стиль спілкування [4].

Таким чином, можемо зробити висновок, що для збереження психічного здоров'я дитини педагог повинен оволодіти сучасними оздоровчими засобами терапевтичного спрямування, створити спокійну доброзичливу обстановку в дитячому колективі, сприяти позитивним взаємовідносинам дошкільників з іншими дітьми, дорослими, забезпечувати умови повноцінного інтелектуального та емоційного здоров'я дітей, формувати позитивні емоції та культуру розумової діяльності.

Список використаних джерел

1. Беленька Г. В., Богініч О. Л., Машовець М. А. Здоров'я дитини – від родини. К.: СПД Богданова А.М., 2006. 220 с.
2. Денисенко Н. Освітній процес має бути здоров'язбережувальним // Дошкільне виховання. 2007. №7. С.8-10.
3. Копытин А. И. Основы арттерапии. СПб.: Лань, 1999. 255 с.
4. Костина Л. М. Игровая терапия с тревожными детьми. СПб.: М. Речь, 2001. 160 с.
5. Лосієвська О. Г. Психологічний вплив фактору емоційної регуляції на психічне здоров'я дитини. К.: Каравела, 2009. 400 с.
6. Осипова А. А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. М.: Сфера, 2002. 510 с.
7. Реалізація інноваційної практики в дошкільному навчальному закладі: психологічний аспект / За загальною редакцією С.Д. Максименка, С.Є. Кулачківської. Запоріжжя: "ЛПС" ЛТД, 2004. 128 с.

УДК 373.2.011.3-053.4:[159.922.27:004]

Козак Л. В.

д.пед.н., доцент

Смоляр А. Г.

магістрантка

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ

ВПЛИВ КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ

Багато дітей в усіх країнах світу захоплюються комп'ютерними іграми, які ваблять їх цікавими, яскравими, захоплюючими сюжетами, збуджують, активізують емоції. На межі тисячоліть виникла справжня «епідемія» комп'ютерних ігор. Діти дошкільного віку більшу частину дня (особливо ті, які