

№74. С. 94-98.

8. Машовець М. А. Дитяча праця в сім'ї: за чи проти. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2015. № 3. С. 50-55.

УДК 159.942.5

Гришко О. І.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Клевака Л. П.

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

НАВИЧКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ

**ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ У СТРЕСОВИХ УМОВАХ
ВІЙНИ**

Обґрунтовано, що під час війни діти дошкільного віку відчувають негативні емоції, спричинені стресовою ситуацією та небезпекою для життя. Визначено ознаки стресового стану дітей: фізичні, емоційні, когнітивні, поведінкові. Окреслено природні та спеціальні способи регуляції емоційних станів. Детально проаналізовано спеціальні способи регуляції (методи саморегуляції) емоційних станів, нервово-психічної напруги, які можна застосовувати у роботі з дітьми. Описані техніки дозволяють дитині дошкільного віку набути навички саморегуляції емоційного стану.

***Ключові слова:** дитина дошкільного віку, емоції, емоційна саморегуляція, навички саморегуляції, стрес, війна.*

Емоційною реакцією на військові події у дітей та дорослих може бути травматичний стрес. Травматичний стрес – це нормальна реакція на ненормальні події (події, що виходять за межі звичайного життєвого досвіду людини). За даними сучасних психологічних досліджень, коло людей, що можуть переживати травматичний стрес, досить широке. До нього входять не тільки безпосередні учасники подій, але й члени їхніх сімей, а також ті, що були поруч з подією, або спостерігали за нею через засоби масової інформації, або навіть чули розповіді про події. Особливо це стосується дітей з огляду на обмеженість їхнього життєвого досвіду, вразливість і незрілість дитячої психіки [3, с. 15].

Під час війни діти відчувають негативні емоції, спричинені стресовою ситуацією та небезпекою для життя. Зазвичай дитина реагує на стрес доволі гостро, через що в неї виникають емоційні та поведінкові проблеми. Ознаками того, що вона переживає стресовий стан, є такі розлади:

- фізичні – порушення сну (від безсоння до постійної сонливості), порушення апетиту (від відмови від їжі до постійного відчуття голоду), часті скарги на головний біль, біль у ділянці серця, нудоту; надмірна

незграбність, травми, нервові тики (сіпання повік, часте ковтання, смикання, куйовдження волосся тощо), повернення до шкідливих звичок, нетримання сечі, нечітка дикція або заїкання, швидка втомлюваність;

- емоційні – надмірна стурбованість своїм здоров'ям, невмотивовані спалахи гніву, подразливість, небажання спілкуватися з друзями (замкнутість, відчуженість від оточення), схильність до перфекціонізму (педантизм, максималізм під час виконання домашніх обов'язків, доручень, потреба в постійному схваленні), зниження самооцінки;

- когнітивні – байдужість, брак інтересу до всього, труднощі з концентрацією уваги (нездатність зосереджуватися на конкретному предметі), зниження рівня цікавості до ігрової діяльності;

- поведінкові – повернення до поведінкових форм більш раннього віку, жорстоке поводження з тваринами та/або людьми, значне підвищення рухової активності, метушливість або, навпаки, завмирання в часі та просторі [3, с. 122].

Психологи зазначають, що діти різного віку по-різному реагують на військові події, стрес та сприймають кризову ситуацію. Діти від народження до 3 років відчувають дратівливість, плачуть, можуть проявляти надокучливу або агресивну поведінку та боятися незрозумілих звуків, криків, різких рухів і потребують фізичної близькості батьків. Тому їм насамперед потрібно забезпечити присутність батьків та їхній тактильний контакт. Діти 4-6 років часто відчувають безпорадність та безсилля, страх розлуки, у своїх іграх можуть відображати аспекти ситуації, що пов'язана з війною, відмовлятися визнавати ситуацію та заглиблюватися в себе й не бажати спілкуватися з однолітками та дорослими. Вони потребують насамперед безпеки, тому батькам варто заспокоїти дитину, що і вона, і самі батьки в безпеці. Психологи звертають увагу, що практично у всіх дітей, особливо молодших, зараз спостерігається певний регрес – діти капризують, не виконують домовленості, втрачають деякі навички. Це абсолютно нормально, й у цій ситуації батькам не треба лякатися такої поведінки дітей [7].

Гештальт-терапевтка Ірина Плешакова зауважує, що психіка дітей має величезний резерв самовідновлення і саморегуляції. Більшість дошкільників повертаються до норми після травматичної події без професійної допомоги психологів просто завдяки підтримці і турботі близьких. Тому важливо пам'ятати: діти повністю відчувають емоційний стан дорослих, навіть якщо дорослі про це не говорять. Дорослий (на думку дитини) є стабільною опорою і захистом, формує модель для наслідування, правильної поведінки і емоційної регуляції. Тому якщо ви бачите, що дитина занадто знервована – варто

стабілізувати власний емоційний стан [9]. Психологиня Любов Медведь рекомендує не залишатися наодинці зі своїми переживаннями, та обмежувати спілкування з людьми, які ці емоції, навпаки, підсилюють [4].

Психолог Ірина Плешакова вбачає за необхідне вчити дитину впевненості у собі та своїх діях. Вона наголошує, що розвиток почуття власної гідності дитини – тривалий і безперервний процес, який буде найуспішнішим, якщо дотримуватися таких правил: виявляти інтерес до дитини та заохочувати її розповідати про себе; хвалити дитину, оскільки похвала – це найшвидший шлях до підвищення самооцінки дитини; наголошувати на унікальності дитини, не порівнювати її з іншими, бо порівняння знижують почуття власної гідності; створювати ситуацію успіху дитини, дозволяти їй допомагати дорослому або іншим; не забувати обіймати дитину і казати їй, що дорослий її цінує, що вона важлива для нього, що йому подобається разом проводити час; дорослому треба бути обережним з критикою, оцінювати поведінку, але не особистість дитини; бути поруч із дитиною, коли їй погано, допомагати їй впоратися з почуттями та емоціями, підказати, як подолати неприємні відчуття; визнавати свої помилки, переконувати дитину в тому, що всі іноді помиляються, адже це частина життя; вибачатися перед дитиною, якщо дорослий зробив щось не так [9].

Природа людини така, що вона прагне до комфорту та усунення неприємних відчуттів. Існують природні способи регуляції, які включаються самі собою, спонтанно; їх називають неусвідомленими. До них належать тривалий сон, смачна і корисна їжа, спілкування з природою, тваринами, водні процедури, масаж, танці, музика і багато іншого. Для регуляції емоційних станів, нервово-психічної напруги використовують спеціальні прийоми, які називають методами саморегуляції, або засобами самовпливу (тобто передбачається активна участь самої дитини) [8]. Зазначимо, що немає загальних універсальних рекомендацій, як впоратися з надмірними емоціями під час війни. Але можна навчитися ці емоції контролювати через саморегуляцію.

Саморегуляція – це здатність контролювати свої емоції і поведінку в залежності від ситуації. Вона включає в себе вміння справлятися з сильною емоційною реакцією на травмуючий вплив, вміння заспокоїтися, коли засмучений, а також вміння справлятися з роздратуванням без гострих емоційних спалахів. Ці навички допоможуть дітям дошкільного віку в майбутньому досягати життєвих цілей, незважаючи на непередбачуваність зовнішнього світу і власних почуттів.

Далі розглянемо техніки, які дозволяють дитині дошкільного віку набути навички саморегуляції емоційного стану.

По-перше, саморегуляція дихання – це ефективний засіб впливу на тонус м'язів і емоційні центри мозку дитини. Повільне і глибоке дихання (за участю м'язів живота) зменшує збудливість нервових центрів, сприяє м'язовому розслабленню, тобто релаксації. Часте (грудне) дихання, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічне напруження.

Техніка «Дихання на 5». Для її виконання дитині пропонується зробити вдих на рахунок 5; затримати дихання на 5 секунд; здійснити видих на рахунок 5; повторити вправління 5-8 разів [8].

Техніка «Видихнути хмаринку». Дитина повинна уявити, що вдихнула хмаринку і видихнути її повільно зі звуком, можна з грозою і блискавкою, тупотіти при цьому ногами тощо.

Техніка «Дихання в паперовий пакет». Наступна вправа, яка може допомогти дитині заспокоїтись – подихати в паперовий пакет. Сутність в тому, що під час панічної атаки наш організм перенасичується киснем і дихання в пакет може допомогти знизити концентрацію кисню і вгамувати прояви атаки.

По-друге, техніки самозаспокоєння.

Техніка «Метелик». Для виконання цієї вправи необхідно дитини схрестити долоні, зачепившись великими пальцями – на кшталт метелика. Далі прикласти долоні до грудей та по черзі легенько й ритмічно пристукуйте по ключиці. Через внутрішні вібрації дитина буде чути ці звуки як гучне серцебиття, і саме це заспокоюватиме її. Продовжувати виконувати цю вправу, поки дошкільник не відчує, що дихання вирівнялося. Під час виконання цієї техніки відбувається взаємодія на виходи черепних нервів, які отримують перехресні сигнали. Амигдала зменшує свою активність, префронтальна зона активується, мозок переходить в більш адаптивний режим [1].

Техніка «Піца». Ця тілесна вправа «заземлює» негативні емоції. Важливо, щоб дитина отримала свою частку уваги. Для цього дорослий підходить до дитини і шарами різної інтенсивності «накладає» на неї тісто, саямі, сир, томати, оливи та інше. Це чудова вправа на зняття м'язових затисків у маляти.

Техніка «Розгнівані кульки». Діти надувають кульки, так сильно, як можуть. Кульки зав'язують, дітям пропонується порівняти кульки з людиною, переповненою почуттями гніву й роздратування. Дитину питають: Чи може людина залишатися спокійною? Далі дітям пропонується стрибнути на кульку або сильно стиснути її, проткнути її. Кулька вибухає, зазвичай діти лякаються або відчувають неприємні відчуття. Дорослі на прикладі демонструють небезпечні способи вираження гніву, які лякають, викликають неприємні почуття і занепокоєння. Потім дітям знову пропонується надути кульки, але тепер не зав'язувати їх, а потихеньку випускати з них повітря, при

цьому кульки залишаються цілими, відбувається контрольоване випускання повітря. Можна провести паралель з людиною. Якщо людина висловлює свої почуття та емоції, а не накопичує чи придушує їх, то це безпечно для неї самої і для оточення. Тут можна обговорити, як безпечно виражати гнів і роздратування (слова, бій подушками, придумування казки, спортивні ігри, змагання тощо) [3, с. 159].

По-третє, візуалізація – це створення внутрішніх образів у свідомості дитини, тобто активізація уяви за допомогою слухових, зорових, смакових, нюхових, дотикових відчуттів, а також їх комбінацій. Відтворивши у свідомості образи зовнішнього світу, можна швидко відійти від напруженої ситуації, відновити емоційну рівновагу [5, с. 2].

Техніка «Безпечне місце». Це вправа на уяву, яка дозволяє дитині відволіктися від того, що відбувається зараз, і уявити себе у безпечному місці, де вона почувається комфортно та затишно. Для цього дитині необхідно заплющити очі та уявити собі це безпечне місце у всіх деталях, спробувати почути звуки, які лунають звідти, запахи тощо. Важливо виконувати цю вправу тоді, коли дитина перебуває у відносній безпеці, адже необхідно буде заплющити очі та максимально відволіктися від усього, що відбувається навколо. Під час виконання вправи дитина повинна відчувати, що дорослий поруч [7].

Техніка «Від чого я радію». Дорослий просить дитину заплющити очі та подумати, від чого вона радіє в житті. Якщо дитина не може виконати завдання, тоді варто показати іграшку, котра може «сказати», що їй приносить радість в житті. А дитина міркує далі подібним чином [3, с. 39].

Техніка «Моя радість» (малюнок). Дитині пропонують заплющити очі і згадати себе тоді, коли їй було радісно. Далі намалювати свій стан радості. Дорослий після малювання пропонує дитині розповісти про свій малюнок. Наприклад, дитина говорить: «Мені було радісно отримати подарунок на день народження», «А мені було радісно коли матуся мене хвалила», «А мені – коли з татом ловили рибу», «А мені – коли зі мною гралася старша сестричка», «А мені – коли я допоміг бабусі» [2].

Техніка «Гумка». Дорослий пропонує дитині навчити її позбуватися неприємних спогадів, що посилюють стрес. Для цього дитина виконаємо релаксацію за інструкцією дорослого: «Сядь зручно і розслабся. Заплющ очі. Уяви перед собою чистий аркуш паперу, олівець, гумку. Подумки намалюй негативну інформацію, яку хочете забути. Це може бути реальна картинка або символ. Подумки візьми гумку і зітри послідовно з аркуша паперу всю негативну інформацію. Далі уяви у своїх грудях вогник добра, ніжності, любові. Уяви, як він

збільшується, його сила переходить у руки і вливається в долоні. Розплющ очі. Усміхнись» [5, с. 2].

По-четверте, техніки, які дозволяють відволікти увагу від стресової події.

Техніка «Ловець снів». Дорослий пропонує дитині зробити «Ловця снів» з паличок і кольорових ниток. Для цього дитина поєднує полички між собою за допомогою павутинки з різнокольорових ниток. Можна це «творіння» повісити біля місця, де дитина спить, щоб воно «ловило» погані сні і не пускало їх до малюка. Можемо шукати й інші ресурси для подолання страхів – ліпимо, малюємо, клеїмо янгола-захисника тощо [2].

Техніка «Штаб». Навіть якщо дорослі та діти в бомбосховищі, можна зробити «бункер у бункері» – тільки для дітей. У цьому укритті діти ховаються, розповідають один одному секретики, граються з ліхтариками. А можна там захватись і цілій родині, обійматись, мріяти, читати казки та інше [6].

Зауважимо, що батькам дуже важливо бути обізнаними в емоційній сфері дитини та допомагати їй справлятися з сильними почуттями, знаходити різні безпечні способи їх виявляти. Зазвичай дорослі добре ставляться до того, коли дитина радіє, перебуває в стані спокою або трошечки сумна. А коли дитина показово сумує, роздратована, налякана, гнівається, сильно стривожена, це зазвичай виводить дорослого з рівноваги. Варто пам'ятати, що чим молодша дитина, тим сильніше та активніше виявляються її почуття. Батькам треба вміти приймати ці почуття, даючи дітям відчуття підтримки та опори [3, с. 50].

Отже, дорослі повинні бути стабільною опорою і захистом, формувати модель для наслідування, правильної поведінки і емоційної регуляції дитини дошкільного віку. Представлені вище техніки пропонуються батьками дитині і дозволяють через певний час сформувати у неї навички саморегуляції емоційного стану у стресових умовах війни.

Список використаних джерел

1. Діти та війна: навчання технік зцілення : посібник / Укл. П. Сміт, Е. Дирегров, У. Юле та ін.; пер. І. Слабінська, О. Черненко, М. Лемик, К. Явна. К. : ТЗВО «Компанія «Манускрипт», 2016. 95 с.
2. Загадковий світ емоцій. Розвиток емоційної сфери дошкільників / Упоряд. І. В. Молодушкіна. Х. : Вид. група «Основа», 2011. 207 с.
3. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навчально-методичний посіб. Київ : НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с.
4. Моргун І. Емоційне вигорання під час війни: поради тернопільської психологині. URL: <https://suspilne.media/224505-emocijne-vigoranna-pid-cas-vijni-poradi-ternopilskoi-psihologini/>

5. Поради психолога – емоційна саморегуляція. URL: <http://vpu40.ptu.org.ua/wp-content/uploads/2020/03/8F.pdf>
6. ПТСП у дітей під час війни: ігри, техніки і вправи проти напруги. *Освіторія*. URL: <https://osvitoria.media/opinions/ptsr-u-ditej-pid-chas-vijny-igry-tehniky-i-vpravy-proty-naprugy/>
7. Рекомендації з психологічної допомоги. *Міністерство охорони здоров'я України*. URL: <https://moz.gov.ua/article/news/rekomendacii-z-psihologichnoi-dopomogi>
8. Саморегуляція емоційного стану. Поради психолога. URL: <https://www.osvita-konotop.gov.ua/samoregulyaciya-emocijnogo-stanu-poradi-psixologa.html>
9. Смолько А. Допоможіть дитині повернутися до навчання: 5 простих кроків. URL: <https://osvitoria.media/opinions/dopomozhit-dytyni-povernutysya-do-navchannya-5-prostyh-kroktiv/>

УДК 373.210.36 (09)

Донченко О.В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

**МУЗИЧНЕ МИСТЕЦТВО ЯК ЗАСІБ ЕСТЕТИЧНОГО
ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ: АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ
СЬОГОДЕННЯ І МИНУЛОГО**

У статті висвітлено прогресивні ідеї вітчизняних педагогів і митців минулого про естетичне виховання дітей дошкільного віку. Підкреслено значущість музичного мистецтва як засобу естетичного виховання дошкільників. Показано внесок провідних діячів освіти і мистецтва України в розвиток естетичного виховання. Висвітлено досвід організації естетичного виховання дітей засобами музичного мистецтва. Накреслено та обґрунтовано можливості використання позитивного досвіду минулого в умовах сьогодення.

Ключові слова: естетичне виховання, діти дошкільного віку, музичне мистецтво.

Постановка проблеми. Нагальною потребою сучасного українського суспільства є виховання нової висококультурної та високоосвіченої особистості, здатної берегти і цінувати національну культуру, примножувати її скарбниці. У зв'язку з цим, першочергового значення набуває реформування освіти, зокрема в галузі естетичного виховання з самого раннього дитинства. Завдання, які стоять перед сучасною педагогічною наукою, полягають у визначенні оптимальних шляхів підвищення якості естетичного виховання дітей у закладах дошкільної освіти, що залежить від удосконалення його змісту та форм організації. Вирішення цих завдань, на наш погляд, значною мірою забезпечується вивченням, творчим переосмисленням і використанням у сучасних умовах педагогічного досвіду минулого.