

**Є. В. РАДОСТЄВА**, керівник гуртка м'якої іграшки «Фантазія» Полтавського обласного центру науково-технічної творчості учнівської молоді Полтавської обласної ради

## ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПРОЦЕСІ ВИГОТОВЛЕННЯ М'ЯКОЇ ІГРАШКИ

У статті приділено увагу питанню подолання тривожності та напрацюванню стресостійкості дітей, підростаючого покоління засобами позашкільної роботи, гурткової діяльності, ручної праці, шиття. Авторка популяризує ефективність терапевтичного впливу концентрації свідомості дитини на процесі виготовлення м'якої іграшки, користуванні виготовленим виробом під час побутової та ігрової діяльності як гармонізатора внутрішнього стану, та заняття що дозволяє уникати тривожності як стану який виникає в умовах війни в країні.

**Ключові слова.** Позашкільна освіта, гурткова робота, заклад позашкільної освіти, вихованець закладу позашкільної освіти, м'яка іграшка, рукоділля, тривожність, стрес, стресостійкість.

Виготовлення м'якої іграшки своїми руками – є не тільки захоплюючим заняттям для усіх охочих, під час це якого у тих хто виконує пошиття завжди панує чудовий настрій та задоволення результатом, а і джерелом радості, ніжності, виявом піклування і любові до тих, кому ця іграшка потрапляє в руки.

Раніше м'яка іграшка виготовлялася за авторськими ескізами, вручну, пізніше – з'явилися спеціалізовані виробництва, знамениті своїми іграшковими колекціями. Але прагнення створювати неповторні авторські м'які іграшки завжди спонукало бажаючих до самостійного опанування технологій виготовлення таких іграшок своїми руками призначених для власного користування, своїх дітей або для друзів.

Сьогодні інтерес до м'якої іграшки зростає і, незважаючи на велику кількість фабричних іграшок, кількість майстрів

володіючих особливими технологіями пошиття збільшується з року в рік. Шиття іграшок – це частина великої індустрії захоплень ручним хобі і часто шиття іграшок переплітається з іншими напрямками hand made.

Виготовлення виробів своїми руками як було спостережено науковцями є дієвим способом відсторонення від негативних новин й думок, засобом подолання тривожності, зависання та інших нерпиємних станів свідомості особливо для підростаючого покоління.

Втім, сучасні дослідники відзначають, що рукоділля й куховаріння давно слід переосмислити. Протягом століть означені види діяльності вважалися типово «жіночим» призначенням, адже вимагали терпіння, смиренності та знаходження удома. Відтак, ручну працю ставили в опозицію до активної позиції та відстоювання власних прав і свобод. Та тепер, із появою досліджень, які свідчать, що рукоділля в усіх формах допомагає знизити стрес, виникла й інша гіпотеза – що заняття вишивкою, шиттям чи в'язанням, хоча і вважається частиною жіночих обов'язків, але водночас з давніх-давен є ледь не єдиним способом жінок впоратись із постійною напругою. Відтак є приклади сучасних жінок й чоловіків (Тома Дейлі, Раян Гослінг, Кріс Мартін, Гвен Стефані Джулії Робертс та інших відомих особистостей сьогодення), які заново популяризують ручний труд і приготування їжі – адже це справді допомагає впоратись із нашою тривожною повсякденністю.

З початком запровадження військового стану в Україні питання подолання тривожності досліджувалося мною у спостереженні за собою, у спілкуванні з вихованцями гуртка м'якої іграшки «Фантазія», їх батьками, та колегами – педагогами позашкільної освіти Полтавського обласного центру науково-технічної творчості учнівської молоді Полтавської обласної ради.

Підсумовуючі проведені спостереження хочеться відзначити, що коли ми відчуваємо тривожність, у мозку кубляться багато неприємних думок, пов'язаних із страхом за віддалені події з високим ступенем невизначеності. Неможливість точно спрогнозувати ситуацію, її новизна є постійними годувальниками тривожного мозку. За таких умов змінюється характер зв'язків між окремими структурами і збільшується активність у зонах мозку, пов'язаних з виявленням загроз і генезом негативних емоцій. І тут нам на допомогу приходять звичні дії, що супроводжуються повторюваною фізичною активністю. Виконання таких дій має прогнозований результат – ми можемо контролювати цей процес (на противагу стресуючим подіям, які стаються не з нашої волі і несподівано), і ми швидко можемо отримати позитивне підкріплення (виконати розкрій іграшки, намалювати ескіз, зшити деталі у єдиний виріб, оздобити іграшку та інше), що супроводжується приємною емоцією за рахунок активації особливих мозкових ділянок – «центрів винагороди»[1].

Виготовлення м'яких іграшок – це заняття, яке передбачає зосередження уваги на процесі, таким чином блукаючий тривожний розум може сфокусуватись на помірно-складному звичному завданні. Тут важливо, щоб сам процес не був занадто простим для людини, бо тоді мозок чудово буде здійснювати звичні автоматичні рухи руками – «на автопілоті», а думки підуть своїми улюбленими багаторазово пройденими нейронними доріжками, тільки примножуючи напругу. Тому у організації освітньої взаємодії з вихованцями раджу їм обирати такі моделі пошиття іграшок і технології їх обробки та оздоблення, які будуть вимагати включення довольної уваги.

На основі свого багаторічного досвіду роботи на посаді керівника гуртка м'якої іграшки готова стверджувати, що м'які іграшки популярні у всіх дітей незалежно від віку. Для них це не тільки розвага, але справжній друг, з яким вони можуть

поділитися своїми радощами та печаллями. Дитина спокійніше засинає, обіймаючи свого пухнастого улюбленця, або проводить з ним дозвілля.

В умовах війни м'яка іграшка додає дітям відчуття безпеки та лікує душевні травми. Діти працюючи над виготовленням своєї іграшки відволікаються спрямовуючи свої думки на свій виріб. Робота пальчиками допомагає подолати страх та тривогу.

Отже, іграшка допомагає дитині у формуванні особистості, сприяє у розвитку моральних якостей. М'які предмети дозволяють задовольнити і розвинути естетичні уподобання у дітей, а також заохочують до гри в колективі.

М'які іграшки допомагають педагогам та батькам у ефективній реалізації виховних цілей: допомагають дитині відчути себе дорослою, взявши певну частку відповідальності над м'яким другом; подолати боязнь самотності; розвинути емоційний інтелект; висловити свою думку через гру; виховати в собі впевненість; навчитися фантазувати, заохочують прагнення до колективізму, а не самотності, активно допомагають у подоланні стану тривожності, відволікають від переживань та є перевіреним інструментом у досягненні гармонійного стану.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Дитяча психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 424 с. URL: [https://shron1.chtyvo.org.ua/Dutkevych\\_Tetiana/Dytiacha\\_psykholohiia.pdf](https://shron1.chtyvo.org.ua/Dutkevych_Tetiana/Dytiacha_psykholohiia.pdf) (дата звернення: 19.11.2023).
2. М'яка іграшка : веб-сайт. URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%27%D1%8F%D0%BA%D0%B0\\_%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%88%D0%BA%D0%B0](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%27%D1%8F%D0%BA%D0%B0_%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%88%D0%BA%D0%B0) (дата звернення: 19.11.2023).
3. Чи справді рукоділля дозволяє впоратись зі стресом? : веб-сайт. URL: <https://34home.com.ua/post/antistress-needlework> (дата звернення: 12.11.2023).