

УДК 373.2
М75

Серія «Заклад дошкільної освіти. Вихователю»
Заснована 2018 року

Молодушкіна І. В.

М75 Навігатор психологічного здоров'я дошкільників /
Молодушкіна І. В. — Х. : ВГ «Основа», 2018. — 112 с.,
табл. — (Серія «Заклад дошкільної освіти. Вихователю»).

ISBN 978-617-00-3383-3.

Книга являє собою навігатор пошуку умов, необхідних для забезпечення психологічного благополуччя дитини дошкільного віку.

В книзі визначено особливості розвитку дітей дошкільного віку та індикатори його неблагополучного перебігу, окреслено основні причини порушення психологічного здоров'я та засоби їх запобігання.

Надані теоретичні факти, корисні поради та практичні механізми оптимізації форм взаємодії дорослих і дитини в процесі виховання, різні психопрофілактичні ігри, етюди і вправи, допоможуть зняти психологічну напруженість дітей і дорослих та сприятимуть зміцненню психологічного здоров'я дошкільників.

Книга адресована батькам, вихователям та спеціалістам закладів дошкільної освіти.

УДК 373.2

ISBN 978-617-00-3383-3

© Молодушкіна І. В., 2018

© ТОВ «Видавнича група «Основа», 2018

Зміст

Вступ	4
Фактори порушення психологічного здоров'я дитини дошкільного віку	5
Психологічні особливості вікових періодів розвитку дитини	7
Рухливі ігри, динамічні вправи, психологічні етюди для забезпечення психоемоційного комфорту дітей	62
Етюди душі, психоформули, психогімнастичні римовки	70
Механізми оптимізації психоемоційного стану дорослих	79
Практика психопрофілактичної роботи з батьками і педагогами в умовах ЗДО	86
Тиждень психології в ЗДО	106
День психологічного здоров'я в ЗДО	107
Список літератури	109

ВСТУП

На запитання «Що необхідно людині, щоб бути щасливою?» більшість людей відповідає: «Здоров'я».

Справді, найдорогоцінніший дар, який людина отримує від природи — це здоров'я. Недарма в народі кажуть: «Здоров'я — всьому голова», «Здоровому все здорово!», «Здоров'я дорожче від золота».

Здоров'я — це не просто добре самопочуття і відсутність будь-яких хвороб. У широкому розумінні це психофізичний стан людини, який дозволяє проявити всі її природні якості, здібності, а також важлива передумова формування її характеру, розвитку ініціативи, сильної волі.

Фундамент здоров'я закладають ще в дошкільному віці. Тому необхідно змалку навчити дітей дбайливо ставитись до власного здоров'я, зберігати і зміцнювати його.

Друге запитання «Чи достатньо людині бути тільки здоровою, щоб бути щасливою?» спонукає нас замислитись і наводить на думку, що, крім здорового тіла, ми прагнемо і здорового оточення, і гармонійного самопочуття.

Отже, вчені виділяють *фізичне* і *психологічне* здоров'я, причому ці складові тісно пов'язані між собою. Здоров'я дитини буде неповним, якщо вона не почуватиметься життєрадісною, щасливою. У здорового малюка очі горять живою зацікавленістю до всього, він посміхається, готовий грати, бігати, веселитися. Бадьорість — результат фізичного здоров'я, нормального функціонування організму.

З огляду на ту соціально-економічну ситуацію, що склалася в нашій країні, надзвичайно гострою є проблема порушення психологічного здоров'я дітей. Проблеми на роботі, матеріальна скрута, емоційне незадоволення дорослих та інші негаразди — усе це позначається на дітях і порушує їхню психологічну рівновагу. Неблагоприятна статистика попереджає: неухильно зростає кількість нервових, неврівноважених, гіперактивних дітей, малюків із порушеннями психіки.

Тому в цій книзі ми розглянемо особливості психологічного розвитку дітей дошкільного віку, визначимо індикатори його неблагополучного перебігу; з'ясуємо основні причини порушення психологічного здоров'я та засоби, як цьому запобігти; надамо корисні поради та практичні механізми щодо оптимізації форм взаємодії дорослих і дитини в процесі виховання; запропонуємо різні психопрофілактичні ігри, етюди і вправи, які допоможуть дітям зняти психологічну напруженість та сприятимуть зміцненню їхнього психологічного здоров'я.

ФАКТОРИ ПОРУШЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Що ж таке *психологічне здоров'я*? Це стан душевного благополуччя людини, за якого відсутні хворобливі психічні прояви і завдяки якому відбувається повноцінний розвиток особистості, а регуляція поведінки й діяльності є адекватною умовам дійсності. Психологічне здоров'я гармонізує людину із собою та навколишнім світом.

Психологічно здорова людина — це людина творча, оптимістична, життєрадісна, весела. Вона пізнає навколишній світ розумом, почуттями й інтуїцією. Вона повністю сприймає саму себе і при цьому визнає цінність та унікальність людей довкола, бере відповідальність за своє життя, сповнене сенсу. Така людина може реалізувати свій потенціал, упоратися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно працювати та робити внесок у життя суспільства.

У *психологічно здоровій дитині* достатній рівень загального і пізнавального розвитку, сформовані певні інтелектуальні уміння, адекватна самооцінка; вона володіє властивим її віку логічним мисленням. Психологічно здорова дитина також має соціальну і емоційну компетентність — здатність пристосовуватися до навколишнього світу (стійка адаптація до середовища, спроможність долати стресові ситуації), формувати й підтримувати стійкі відносини з оточенням, емоційне благополуччя, адекватну самооцінку. Здорові діти вирізняються емоційно-вольовими якостями, у них достатньо інтенсивно формуються моральні почуття, самоконтроль та цілеспрямованість.

Основними показниками психічного здоров'я є адаптація й самореалізація дітей у колективі однолітків.

Напевно ви помічали, що одні й ті самі події діти сприймають по-різному: одних — валить з ніг, а інші тільки трохи нервуються.

Оскільки в основі психологічного здоров'я дитини має бути її повноцінний психологічний розвиток протягом всіх вікових періодів, важливо визначити основні чинники його порушення. Науковці умовно розділяють їх на дві групи: *фактори навколишнього середовища та внутрішні (суб'єктивні) фактори*.

Які внутрішні фактори впливають на психологічне здоров'я дітей? Це певні вікові особливості психологічного розвитку дитини та її темперамент (прояв типу вищої нервової діяльності та

вроджених особистісних якостей малюка). Фактором ризику є такі прояви темпераменту, як роздратованість, неспокій, песимістичність, пасивність, прагнення уникати взаємодії, страх нового, впертість, збудженість тощо.

Внутрішні фактори не мають однозначного і прямого впливу на психологічне здоров'я малюка. Їх необхідно враховувати у взаємодії з навколишнім середовищем — *зовнішніми факторами*.

Для дітей дошкільного віку особливого значення набувають *фактори середовища*. Нормальний психічний розвиток дитини, а відповідно, і її психологічне здоров'я, значною мірою залежать від того, у яких умовах вона зростає. І тут не можна розділяти, що важливіше — сім'я чи дошкільний заклад? Для психологічного благополуччя дошкільника однаково важливо добре почуватися і вдома, і в садочку.

Основними причинами відхилень у поведінці дітей (агресивності, гіперактивності, тривожності, сором'язливості, замкненості) є неправильний підхід дорослих до виховання, незнання та неврахування ними основних закономірностей розвитку дошкільника.

Несприятлива психологічна атмосфера сім'ї та відсутність емоційного комфорту в ДНЗ майже завжди спричиняє у малюка різні емоційно загострені переживання, які він не може подолати через вікову незрілість психіки. Конфлікти між батьками породжують глибокий внутрішній конфлікт у дитини, який може зумовити розвиток психологічної дисгармонії.

Одним із психотравматичних факторів є насилля над дитиною, тобто коли батьки або вихователь роблять щось проти волі дитини. Це не обов'язково має бути фізичне покарання, формами насилля є також незадоволення дорослого, виражене у гострій формі, нищівна безапеляційна критика, знуцання у вигляді примусу, насмішок, перенесення своїх проблем та поганого настрою на стосунки з дитиною тощо.

Не варто забувати і про вплив на свідомість дітей сучасних засобів інформації, зокрема телебачення, електронних ігор, інтернет-спілкування.

Отже, на психологічне здоров'я кожної окремої дитини одразу впливає декілька різних факторів. Але особливого значення набуває особистість дорослого, який перебуває поряд. Життєлюбність, життєрадісність і почуття гумору батьків і педагогів є оптимальними умовами становлення психологічного здоров'я дітей.

Психологічні особливості вікових періодів розвитку дитини

Кожному віку властиві свої особливості поведінки й розвитку, можливості й обмеження, досягнення і втрати. Знання вікових особливостей дозволяє нам, дорослим, краще регулювати розвиток дитини, створювати умови, які допоможуть розкрити її здібності, покращать нашу взаємодію з нею, збережуть її психологічне здоров'я.

Найбільш яскраво вікові особливості проявляються саме в дитинстві. Чи можна, наприклад, висувати одні й ті самі вимоги дворічній малечі та п'ятирічному «чомучці»? Діти змінюються так швидко, що батьки іноді і не встигають пристосовуватися до нових проявів їхнього віку.

Для того щоб краще зрозуміти, що необхідно для збереження психологічного здоров'я дитини, розгляньмо її психологічні особливості розвитку *за періодизацією* видатного психолога **Е. Еріксона**.

Перший етап розвитку дитини (від народження до 1 року) Е. Еріксон називав «*базовою довірою проти базової недовіри*». На цьому етапі дуже важливим є формування позитивних відносин матері з дитиною. Якщо мати піклується про свою крихітку, є чутливою до потреб дитини, проявляє любов і ніжність, малюк починає почуватися комфортно, він є самим собою і його поведінка відповідає очікуванням інших людей. Так у дитини формується почуття довіри до світу, відсутність якого може призводити до різних розладів і захворювань.

Другий етап (від 1 року до 3 років) називається «*автономія проти сорому і сумніву*». На цьому етапі дитина засвоює багато рухів (вчиться повзати, ходити, тримати предмети, відпускати, кидати). Вона пишається своїми досягненнями й намагається все робити самостійно.

Якщо батьки дозволяють дитині все робити самій і не підганяють її, то у дитини розвивається самостійність, впевненість у собі і вміння володіти собою, вона вчиться управляти своїм життєвим простором. Але якщо батьки і вихователі регулярно виражають роздратування і виявляють поспіх, то у дитини розвивається сором'язливість і нерішучість.

Якщо батьки постійно контролюють, обмежують, карають, сварять та забороняють, у дитини може виникнути відчуття власної нікчемності, сумніву у своїх силах і сорому. Усі ці негативні моменти згодом позначаються на її впевненості та самостійності. Тому дорослим необхідно навчитись поважати дитячу самостійність, не пригнічуючи її.

Це також допоможе підготувати малюка до іншого етапу його розвитку — *«ініціативи проти почуття провини»* (3–6 років). У цьому віці діти активно цікавляться тим, як влаштований світ навколо них і як на нього можна впливати. Вони придумують собі заняття, відповідають на дії інших людей або наслідують їх. Якщо дитяча дослідницька діяльність людей, предметів, явищ вдається, то дитина навчається ефективно взаємодіяти зі світом і в неї формується стійка ініціативність. І навпаки, постійна критика і покарання з боку дорослих призводять до того, що дитина звикає відчувати себе винуватою за свої вчинки та втрачає бажання діяти. Діти, яким надають право обирати в рухливій діяльності, бігають з м'ячем, катаються на велосипеді, грають у «схованки» і т. ін. У цих дітей розвивається і закріплюється винахідливість і активність.

Щоб сприяти подальшому розвитку цих якостей, необхідно відповідати на запитання дітей, які вони ставлять дорослим, не вагатися з поясненнями.

Іноді дорослі постійно осмикують дитину. Запитання, які вона ставить, вважають недоречними, а ігри нерозумними. Унаслідок цього у дитини формується почуття провини, яке може залишитися на все подальше життя.

Таким чином, на кожній стадії розвитку дитина потребує розумного й усвідомленого ставлення і виховання з боку дорослих, які знають і можуть задовольняти її базові потреби відповідно до віку. Якщо потреби якоїсь із стадій не задовольняють, їх можна компенсувати на новій стадії. Але ж досвід дитини з кожної попередньої стадії переноситься на нову. Нерозв'язаний конфлікт (незадоволена потреба і результат цього незадоволення) зберігається на всіх подальших стадіях, що негативно впливає на психологічне здоров'я людини.

КРИЗА ТРЬОХ РОКІВ

Психологічне здоров'я дитини тісно пов'язане з тим, як дитина проживає певні кризи свого розвитку. Що ж таке криза трьох років?

Ця криза знаменує собою ситуацію психологічного «відділення» дитини від батьків. При цьому руйнуються старі системи відносин, коли малюк повністю залежав від дорослого.

У одних дітей вона може проявлятися дуже бурхливо, а в інших тривати непомітно. Це, безумовно, важкий час для батьків, бо в цей період дитина може стати начебто некерованою, дуже примхливою, гостро конфліктувати з близькими. Але від того, як батьки поведуться, багато в чому буде залежати, якою виросте

дитина: пасивною або активною, наполегливою й незалежною або боязкою і невпевненою у собі. Особливо сильно криза трьох років проявляється в сім'ях, де дитина одна.

Криза трьох років може початися вже у 2,5 року, а закінчитися в 3,5–4 роки. В окремих дітей вона є яскраво вираженою, в інших, навпаки, криза починається і завершується непомітно.

Суть кожної вікової кризи — це формування новоутворень, тобто виникнення нового типу стосунків дитини з дорослими, заміна одного виду діяльності іншим. Для кризи трьох років, згідно з дослідженнями учених і психологів, найважливішим новоутворенням є виникнення нового відчуття «Я» та «Я сам». За перші три роки свого життя маленька людина адаптується в навколишньому світі, звикає до нього і виявляє себе як самостійна психічна істота. У цьому віці настає момент, коли дитина ніби узагальнює весь досвід свого раннього дитинства і на основі реальних досягнень у неї формується власне ставлення до себе, з'являються нові характерні риси. Дитина починає усвідомлювати себе як окрему людину зі своїми бажаннями й особливостями, отже, з'являється нова форма самосвідомості. Але усвідомлення «Я» трирічної дитини ще відрізняється від дорослого. Воно орієнтоване не всередину себе, а зовні: оцінка свого досягнення і зіставлення її з оцінкою тих, хто її оточує.

Дитині важливо, щоб дорослі серйозно ставилися до її самостійності. І якщо вона не відчуває, що на неї зважають та шанують її думку і бажання, вона починає протестувати.

Ознаки кризи трьох років

1. *Негативізм* — дитина прагне зробити все навпаки, навіть всупереч своїм бажанням. Коли дитина просто не слухається батьків, вона діє так, як їй хочеться, задовольняючи своє бажання. А в разі негативізму вона йде навіть наперекір собі, тільки б не погодитись з дорослим. Негативізм зазвичай проявляється лише з батьками та близькими людьми, чужих сторонніх людей дитина слухається, поводить себе спокійно і поступливо. Тут батькам може допомогти використання альтернативних запитань, наприклад: «Ти хочеш одягти жовтий светр чи зелений?».
2. *Впертість* — реакція дитини, яка полягає не тому, що їй цього дуже хочеться, а тому, що вона сама так сказала. Так дитина вимагає, щоб дорослі враховували її думку.
3. *Норовливість* — починає висловлювати всілякі протести не тільки проти своїх бажань і волі батьків, але й проти всієї системи стосунків, норм виховання і поведінки, які склалися в ранньому дитинстві.

4. *Свавілля* — прагнення дитини виконувати всі дії самостійно, незважаючи на те, що ці дії не відповідають її можливостям. У цьому випадку не потрібно забороняти дитині діяти. Нехай вона сама переконається, що їй це не під силу.
5. *Протест* — бунт — постійні конфлікти дитини з батьками, дитина нібито перебуває з ними в «ситуації війни».
6. *Деспотизм* — частіше проявляється в сім'ї з однією дитиною. Дитина жорстко проявляє свою владу над дорослими, диктує їм свою волю і бажання. Якщо в сім'ї є інші діти, то виникає ситуація ревнивого, нетерплячого ставлення до інших дітей, які з точки зору «маленького диктатора» не мають ніяких прав на маму.
7. *Знецінювання* — дитина починає занегаювати все те, що раніше було для неї звичним, цікавим і цінним.

Що ж треба робити дорослим, щоб криза минула для дитини нетравматично? Перш за все не потрібно доводити до його заострення занадто авторитарним вихованням і небажанням помічати у дитини прагнення самостійності.

Звичайно, давати трирічному малюку право на повну самостійність аж ніяк не варто: адже, вже багато чого опанувавши для свого віку, малюк ще не повністю усвідомлює свої можливості, не вміє висловлювати думки, планувати. Але обов'язково необхідно надавати дитині можливість висловлювати свої бажання, брати участь у важливих сімейних справах (наскільки дозволяє її вік), підтримувати її самостійність (у розумних межах).

ТЕМПЕРАМЕНТ

Темперамент — це «характеристика індивіда з боку його динамічних особливостей: інтенсивності, швидкості, темпу, ритму психічних процесів і станів» [15, с. 352].

Темперамент дає уявлення про *активність* поведінки людини (ступінь енергійності, спрямованості, швидкості чи повільності і інертності) та її *емоційність* (особливості перебігу емоцій, почуттів, настрою).

Темпераментом є прояв *типу вищої нервової діяльності дитини*, виражений у різних видах діяльності і поведінці малюка. Його особливості обов'язково необхідно враховувати батькам і педагогам у вихованні й розвитку дітей (*див. табл. на с. 13*).

Урівноважені й рухливі діти

Живі та емоційні діти майже завжди у хорошому настрої. Вони завжди посміхаються. У них легко виникають почуття, які

швидко змінюють одне одного; бурхливо реагуючи на незадоволеність дорослих, вони плачуть, але швидко заспокоюються, позбавляються гнітючого настрою. Мовлення жваве, швидке, інтонаційно виразне. Рухи швидкі, точні. Діти легко змінюють темп руху: швидко перемикаються від одних рухів до інших. Засинають такі діти також швидко, сон у них глибокий. Перехід від сну до неспання відбувається легко, вони прокидаються веселими і бадьорими.

Урівноважені діти легко пристосовуються до різних умов. Нова обстановка і незнайомі люди їх рідко лякають: з незнайомими вони активно спілкуються, не відчувають скутості. Період адаптації до дитячого садка у них дуже незначний (3–5 днів). Навички у дітей формуються швидко, зміна навички відбувається легко.

У рухливих дітей широке коло спілкування, багато друзів. До діяльності вони долучаються легко і швидко, можуть проявляти наполегливість, прагнуть змінити способи роботи. Але якщо робота одноманітна або нецікава, то така дитина може не довести її до кінця: її інтереси та бажання змінюються дуже швидко.

За недостатньої педагогічної дії активність і рухливість нервових процесів може стати причиною відсутності наполегливості й посидючості.

У колективі однолітків такі діти часто бувають лідерами, але однолітки, характеризуючи їх, називають таку рису, як хитрість, а спостереження показують, що у таких дітей буває завищена самооцінка. Вона часто формується в сім'ї.

Збудливі, неурівноважені діти

Вони дуже емоційні, почуття їхні сильні, але нестійкі. Збудливі діти запальні, легко гарячкують. Коли вони лягають спати, то довго не можуть заспокоїтися: їхній сон буває неспокійним. Вранці вони прокидаються швидко, але якщо день почався з небажання щось робити, то поганий настрій зберігається надовго. Мовлення у них швидке, уривчасте, виразне, рухи різкі, іноді поривчасті. У подоланні перешкод діти наполегливі, але нетерплячі, нестримані, дратівливі, імпульсивні.

У присутності незнайомих людей такі діти можуть бути дуже збудженими, ними важко управляти. До дитячого садочку вони звикають швидко (5–10 днів). Такі діти товариські, хоча дуже часто сваряться з однолітками.

Вони енергійні, здатні виконати великий обсяг роботи. Захопленість допомагає їм долати значні труднощі, проте працюють вони уривками. Не вмючи розраховувати свої сили, вони раптово припиняють що-небудь робити. Сили в таких дітей відновлюються швидко, і вони долучаються до іншої діяльності.