

ПОКРАЩЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ СМІХОТЕРАПІЇ

У статті здійснено аналіз досліджень, присвячених проблемі покращення психічного здоров'я дітей дошкільного віку засобом сміхотерапії. Подано основну класифікацію видів сміху. Запропоновано педагогічні рекомендації щодо використання сміхотерапії у роботі з дітьми.

Ключові слова: психічне здоров'я, сміхотерапія, діти дошкільного віку, гумор, гелотологія.

Постановка проблеми. Сьогодні ми все частіше стикаємося з такими проявами психічного нездоров'я дітей, як підвищена тривожність, страх, невпевненість у собі, надмірна вразливість тощо. Саме тому розв'язання проблеми збереження психічного здоров'я кожної дитини є одним з головних завдань дошкільної освіти, адже від стану психічного здоров'я залежить особистісний розвиток дітей.

Психічне здоров'я особистості досить тісно пов'язане не лише з фізичним здоров'ям, яке є основою особистісного здоров'я, а й з моральним (духовним) та соціальним здоров'ям. Від урівноваженості, психологічної стійкості та самодостатності особистості залежать її взаємини з навколишнім світом, ступінь оволодіння духовними цінностями, побудова взаємин на основі моральних норм, адаптація до змін соціального середовища. Здорова дитина завжди життєрадісна, активна, комунікативна, має оптимальний рівень розумового розвитку. Стан психічного здоров'я дитини характеризується показниками нервово-емоційного розвитку та характером перебігу пізнавальної активності. Саме від емоційного стану залежить і пізнавальна активність дитини, і характер її спілкування з однолітками та дорослими, і поведінка. Причому, чим менша дитина, тим відчутніша ця залежність. Психічне здоров'я на всіх етапах онтогенезу забезпечує повноцінний розвиток особистості (інтелектуальний, емоційно-вольовий, комунікативний, духовно-моральний); сприяє становленню особистісного "Я" та ефективній самореалізації особистісних можливостей [1, с. 128].

Стан психічного здоров'я, повноцінна життєдіяльність дитини значною мірою залежать від збалансованості емоцій. Позитивні емоції забезпечують оптимальність перебігу психічних процесів (сприймання, пам'яті, уваги, мислення), поліпшують ефективність інтелектуальної діяльності та підвищують рівень активності особистості. Позитивний емоційний стан сприяє формуванню вольових процесів, від яких залежить успішна діяльність особистості, зокрема й навчальна. Основою психічного здоров'я є самореалізація унікальності особистісного "Я" дитини. Психічне благополуччя кожної особистості умовляє врівноваженість її емоційно-чуттєвого стану та позитивну мотивацію інтелектуального розвитку [1, с. 130].

Для розв'язання проблеми покращення психічного здоров'я дошкільників необхідні нестандартні засоби педагогічного впливу як на дітей, так і на батьків. Таким засобом, на наше переконання, є сміхотерапія.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У системі людських почуттів важливе місце відводиться гумору. Особливості сприймання дітьми гумору досліджували вчені в таких напрямках: психофізіологічні механізми гумору (Ю. Борев, П. Блонський, Ф. Лимантов, О. Лук, А. Маслоу, С. Меткалф, А. Петровський, В. Пропп, С. Рубінштейн, Р. Садикова, Р. Фелібл), виховання почуття гумору в дошкільників (Н. Гавриш, І. Дементьєва, М. Коніна, Е. Короткова, Н. Менчинська, В. Мухіна, Д. Ніколенко, О. Попова, Т. Репіна, Р. Садикова, М. Сагарда, Н. Самсонюк, Н. Старовойтенко, Є. Фльорина), сприймання гумору в художніх творах (Н. Ваганова, Н. Гавриш, Л. Гайцохі, І. Дементьєва, Є. Фльорина). Педагогами досліджено мотиви комічного в дітей різного віку (Н. Менчинська, В. Мухіна, Д. Ніколенко), залежність сприймання комічного від ставлення до дійових осіб казок, гумористичних картинок, співвідношення рівнів сприймання дітьми комічного і рівнів їхнього розумового розвитку (О. Лук, Д. Родарі), механізм розуміння комічних суперечностей у деталях і ситуаціях, залежність сприймання комічного від ступеня сформованості уявлень дітей про норми поведінки (О. Попова).

Учені зазначають, що діти, безумовно, досить рано виявляють здатність помічати смішне, кумедне в окремих ситуаціях, словах та вчинках людей, у поведінці тварин. Водночас можна зустріти і таких дітей, у яких почуття гумору виявляється тільки подекуди та неадекватно, і це накладає свій відбиток на загальне світосприймання та поведінку дитини. Якісні характеристики здатності помічати гумористичне залежать від

тих умов життя, які впливають на формування особистості дитини, моральних, естетичних та інших оцінок дійсності [2, с. 45].

О. Лук досліджував феномен дотепності та час виникнення в дітей почуття гумору і здатності помічати смішне, кумедне. Науковець зазначає, що на певній стадії розвитку свідомості дитина може уявити себе на місці іншого, силою уяви "перенести" чужу біль на себе. Саме в цей період у дитини можуть формуватися такі емоції, як співчуття та жалість. Дитина також може виконати і протилежну, більш складну операцію – уявити себе в цій ситуації. Означена здатність слугує однією з передумов формування почуття гумору, що дозволяє віднайти смішне в собі самому. Учений наводить результати опитування вихователів дошкільних закладів, які переконані, що почуття гумору та співчуття іншим людям розвиваються паралельно, їх розвиток започатковується на третьому, четвертому роках життя [55].

Н. Гавриш зазначає, що почуття гумору є однією з найважливіших характерних особливостей українського менталітету. У народному гуморі виявляється та величезна і свіжа, невичерпна сила, яка дає право дивитись і на дрібне, і на велике певним чином згори донизу, пом'якшувати ненависть презирством, захоплення – іронією, горе – надією [4]. Науковець зазначає, що слухання та читання поем, віршів, казок жартівливого змісту, байок, усмішок і анекдотів, пародій та розповідей позитивно впливає на емоційну сферу дитини, сприяє вихованню добрих почуттів, запобігає виникненню негативних звичок [4].

За словами Т. Репіної, у дошкільному віці хоча і в елементарній формі, але вже спостерігаються прояви почуття гумору. Виражаються вони в жартах, кумедній міміці, позах, у задоволенні від вдалої смішинки, у прізвиськах, лічилках.

Мета дослідження – проаналізувати наукові дослідження з питання покращення психічного здоров'я дітей дошкільного віку; запропонувати педагогічні рекомендації щодо використання сміхотерапії у роботі з дітьми.

Результати дослідження. Старші дошкільники виявляють почуття гумору в значно складніших ситуаціях, наприклад, у такій поведінці, яка не відповідає ustalеним нормам. Розвинути в дітях уміння бачити й чути смішне, здатність жартувати й відповідати на нього, посміятися самому і розсмішити інших, виховати в них таку цінну якість, яка, коли вони підروстають, збільшить їхній опір будь-якому несприятливому середовищу й піднесе високо над дрібницями життя – завдання першочергове [8].

Д. Ніколенко, досліджуючи генезис почуття комічного, вказує, що дошкільники, особливо старші, не тільки сміються над комічним, виявленим дорослим, але й самі намагаються створити комічну ситуацію, і це надзвичайно важливо, оскільки почуття комічного пов'язане з моральним та інтелектуальним розвитком дитини [6].

Сучасна медицина вважає, що сміх корисний адже він: знімає нервову напругу; допомагає при знятті болю; лікує алергію шкіри; послаблює м'язи ший та спини; стабілізує роботу серця, головного мозку та кишечника.

Позитивні емоції, що їх переживає людина, яка сміється, підвищують опір організму, покращують його загальний стан. Цей науково-медичний напрям отримав це одну назву – гелотологія.

Гелотологія (від грецьк. *gelos* – сміх) – наука, яка досліджує вплив сміху на людський організм. Одночасно сміхотерапію визначають як напрям соціальної психології, який розвивається як засіб впливу на особистість для зняття напруги, стресу та використовується під час проведення тренінгів та спільних вправ з використанням сміху.

Сміх – це спосіб розкріпачення, звільнення людини від переживань. Діти часто підсвідомо користуються таким способом звільнення себе від шаленого емоційно-морального тиску, що його часто чинить доросла людина під час "виховання" та "моралізації". У відповідь на такі "зауваження – повчання" діти починають сміятися, поєднуючи такий сміх із сльозами. Суттєва характеристика сміху – його стихійність та непередбачуваність.

У книзі "Чтобы не болели тело и душа" Б. Нісензон дає таку класифікацію видів сміху [7]: радісний та сумний; добрий та отруйний; розумний та дурний; гордий та душевний; поблажливий та підлабузний; презирливий та наляканий; нахабний та сором'язливий; іронічний та щирий; багатозначний та безпричинний; нахабний та бентежний.

Усього експерти нарахували близько 400 варіацій сміху. Сміх є одним з механізмів адаптації людини до навколишнього середовища. Його вважають показником душевного та фізичного здоров'я людини. Широка посмішка та радісний сміх стають сьогодні такими ж модними атрибутами здорового способу життя, як заняття спортом та відмова від негативних звичок.

Цікавим та водночас унікальним є досвід вивчення дитячого емоційно-забарвленого радісного стану під час ігрової діяльності, проведений відомим українським педагогом В. Верховинцем. Автор відомої збірки українських народних ігор з піснями для дітей дошкільного і молодшого шкільного віку

"Весняночка" вивчав особливості української народної педагогіки, зокрема її величезний фольклорний потенціал щодо формування щасливої, повноцінної душою й тілом дитини, зауважуючи у передмові до збірки "Про рухливі ігри зі співами", що саме щасливий, радісний сміх малечі під час організації й проведення з нею занять є ознакою того, що вихователь зумів правильно й педагогічно бездоганно побудувати виховний процес [3].

Наведемо декілька порад-роздумів видатного педагога щодо ролі, значення сміху (забави, радощів, природної дитячої безпосередності тощо) та методики "врахування" педагогом необхідності та доцільності сміху у виховному процесі (за "Весняночкою"):

– важко переоцінити значення ігор та забав у справі формування фізично здорового, етично стійкого та інтелектуально розвинутого майбутнього члена суспільства;

– надзвичайно цінна властивість гри: вона веселить, радує, а здорова радість конче необхідна для здорового розвитку душі й тіла. Весела людина легше переносить горе і не повільно піддається негативним зовнішнім впливам;

– якщо у ході гри діти не веселі, не бавляться і не радіють, то винен у цьому сам керівник [3].

В. Верховинець намагався окреслити можливість формування своєрідної культури сміху у дітей: "не треба забувати про різницю між старшими і молодшими дітьми. Старші діти завдяки умінню володіти собою можуть тішитись внутрішньо – в собі, проявляючи радість виразом обличчя або звуком голосу, чого молодші діти не вміють. У них радість приводить в дію все тіло: вони підскакують, плещуть у долоні, кричать, голосно співають тощо". Звісно, така реактивність дітей з одного боку, та "класична суворість" правильних педагогічних заходів по "налагодженню дисципліни" з іншого, часто викликають у вихователя бажання негайно припинити цю поведінку, особливо під час занять [3].

Сьогодні майже не розробленими залишаються питання методики використання величезних психолого-педагогічних та естетотерапевтичних можливостей сміхотерапії в роботі з дітьми. Не вивчаються специфічні проблеми дитячого віку, пов'язані з питаннями самовизначення, соціальної адаптації, вторинними соціальними вадами розвитку хронічно хворих дітей та дітей-інвалідів у контексті можливостей використання сміхотерапії в роботі з цими дітьми. Тому можуть стати актуальними й перспективними у майбутньому такі напрями сміхотерапії, як педагогічна сміхотерапія, або дитяча самосміхотерапія тощо.

Серед основних педагогічних порад щодо використання сміхотерапії у роботі з дітьми можна виділити такі:

– використання хвилинок сміху (за аналогією із фізкультхвилинками);

– запровадження прийомів "розкріпачення" аудиторії шляхом цікавих, смішних розповідей;

– реалізація педагогічного потенціалу літературних гуморесок;

– запровадження цікавих, жвавих ігор, які швидко викликають бурхливі позитивні емоції у дітей;

– розповідь цікавих пригод;

– співи;

– організація конкурсу на найсмійнішу вигадку;

– оволодіння вихователем елементами педагогічного експромту при реагуванні на незвичайну ситуацію (в стилі "позитивного гумору");

– володіння прийомами організації позитивної невимушеної атмосфери навчально-виховного процесу, вміння надавати дітям слухного часу для сміхотерапії;

– розвиток у вихователя почуття гумору як особистісно-інтелектуальної основи та ознаки професійної майстерності тощо.

Сьогодні, в умовах складного стресогенного інформаційного простору, посмішка, добрий настрій дитини, відкритий прояв її позитивного "Я" можуть вважатися найвищою оцінкою естетико-педагогічної діяльності дорослого.

Перспективи подальших пошуків у проблемі дослідження полягають в обґрунтуванні педагогічних умов покращення психічного здоров'я дітей дошкільного віку засобом сміхотерапії.

Використані джерела

1. Бєленька Г.В. Здоров'я дитини – від родини / Г.В. Бєленька, О.Л. Богініч, М.А. Машовець. – К. : СПД Богданова А.М., 2006. – 220 с.
2. Богуш А. Розвиток образного мовлення дітей старшого дошкільного віку засобами поетичного гумору : навчальний посібник / А. Богуш, І. Попова. – К. : Видавничий Дім "Слово", 2014. – 200 с.
3. Верховинець В. М. Весняночка: Ігри з піснями для дітей дошкільного і молодшого шкільного віку. – 5-те вид. – К. : Муз. Україна, 1989. – 343 с.
4. Гавриш Н.В. Гумор виховує, навчає / Н.В. Гавриш, С.М. Курінна // Дошкільне виховання – 1999. – № 10. – С. 20-21.
5. Лук А.Н. О чувстве юмора и остроумии / А.Н. Лук. – М. : Искусство, 1968. – 192 с.
6. Николаенко Д.Ф. Чувство комического и его развитие у детей. Дис... канд. психол. наук / Дмитрий Федорович Николенко. – К., 1948.
7. Нисензон Б. Чтобы не болели тело и душа / Б. Нисензон. – Сан-Франциско, 1997. – 268 с.
8. Репина Т.А. Восприятие дошкольниками выразительной стороны рисунка и ее влияние на отношение детей к героям книги / Т.А. Репина // Вопросы психологии. – 1960. – №5. – С. 115-125.

**IMPROVING THE MENTAL HEALTH
OF PRESCHOOL CHILDREN BY THERAPY OF LAUGH**

In the article the analysis of researches, it represents basic information the challenge of improving mental health of pre-school children with the help of laugh. We give the classification of kinds of laugh. We recommend to use the therapy of laugh for pre-school children.

Key words: *mental health, the therapy laugh, pre-school children, humor, gelotology.*

Стаття надійшла до редакції 08.09.2014 р.