

<https://videouroki.net/razrabotki/proekt-po-fizicheskoy-kulture-tsilsy-rik-graemo-zdorovya-zdobuvaemo.html>.

2. Метелица А, Старченко В. Влияние интеллектуальных учебных заданий на актуализацию потребностей в физкультурных знаниях и физкультурном мышлении учащихся. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. №1. С. 71-78.
3. Пристинський В, Бабич В, Зайцев В, Бостчук Ю, Таймасов Ю. Вплив оновленого змісту учнів 6-7 класів до занять фізичною культурою. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. №2. С. 117-123.
4. Сухомлинський В.А, Павліська середня школа. К: Рад. Школа, 1987. 255 с.

ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Світлана Щетиніна

магістрантка педагогічного факультету

Ізмаїльський державний гуманітарний університет

Науковий керівник – проф. Лесіна Т. М.

Сьогодні все більш актуальною стає проблема емоційного благополуччя особистості з огляду на те, що позитивний емоційний стан – одна з основних умов гармонійного розвитку людини. Емоційна гармонія є метою, до якої кожна людина прагне упродовж усього свого життя, і на кожному віковому етапі ця гармонія наповнюється своїм конкретним змістом. Також зараз стрімко збільшується число досліджень в області емоційного благополуччя особистості, що говорить про важливість і необхідність емоційного комфорту для індивіда на всіх етапах його розвитку.

Емоційне благополуччя особистості – одна з вічних тем гуманітарного знання з часів античності, що служила предметом філософських пошуків. Сутність емоційного благополуччя по-різному тлумачили в різних філософських течіях: як насолоду (гедонізм), благополуччя і користь для максимального числа людей, як досягнення релігійного ідеалу тощо. Тривалий час учення про емоції включало в себе такі поняття, як бажання і потяги. У навчаннях Аристотеля та епікурейців підкреслюється інша сторона цієї ж залежності – обумовленість стану задоволення і страждання успішністю задоволення бажання.

Емоційна сфера особистості є провідним компонентом в розвитку особистості, з огляду на те, що спілкування не стане продуктивним, якщо його учасники не вміють зчитувати емоційний стан співрозмовника і не здатні керувати своїм емоційним станом. Розпізнавання своїх почуттів і емоцій грає важливу роль в розвитку особистості дитини. Найважливішим джерелом переживань дитини є його взаємини з оточуючими людьми – з дорослими й однолітками. Ласкаве, уважне ставлення до дитини, визнання її прав сприяє розвитку емоційного благополуччя, формує впевненість у собі, а також почуття захищеності. Емоційно-комфортний стан допомагає розвиватися особистості дитини адекватно її віку, виробляє у неї позитивні особистісні якості, доброзичливе ставлення до соціуму. У Базовому компоненті дошкільної освіти в Україні зазначено: «Наступність між дошкільною та початковою освітою простежується й через формування наскрізних умінь, що є спільними для дошкільної та початкової освіти: виявляти творчість та ініціативність, керувати емоціями, висловлювати та обґрунтовувати власну думку, критично мислити, ухвалювати рішення, розв'язувати проблеми та співпрацювати в колективі» [1].

Питання емоційного благополуччя дошкільника стали предметом дослідження Л.А. Абрамян, О.В. Гордєвої, О.В. Запорожця, А.Д. Кошелевої та ін. Відповідно до їх наукових розвідок, стійко позитивний, комфортний емоційний стан дитини розглядається як базовий, є основним позитивним ставленням дитини до світу та впливає на особливості переживання сімейної ситуації, пізнавальної сфери, емоційно-вольової, стилю переживання стресових ситуацій та ставлення до однолітків.

Поняття «емоційний стан» визначається як особливий стан свідомості, стан суб'єктивного емоційного комфорту-дискомфорту («мені добре», мені погано»), виступає як інтегральне відчуття благополуччя-неблагополуччя в тих чи інших підсистемах організму або всього організму в цілому. А.Д. Кошелева зазначає, що це поняття можна порівняти з поняттям «настрій», яке вона інтерпретує як в різному ступені усвідомлення психічного стану, як позитивний або негативний емоційний фон психічного життя індивіда [2]. Можна порівняти його також і з поняттям «емоційне самопочуття», яке визначається як відчуття або переживання дитиною емоційного комфорту-дискомфорту, пов'язаного з різними значущими аспектами її життя.

Ряд авторів (Г.М. Бреслава, Л.А. Абрамян, А.Д. Кошелева, Г.Г. Філіппова) вважають що, оптимальний розвиток емоційної сфери дошкільника є показником емоційного благополуччя, оскільки «... поява почуття емоційного (психологічного) комфорту фактично забезпечена новоутвореннями в емоційній сфері у дитини дошкільного віку» [3, с. 56].

На думку Г.Г. Філіппової, показником оптимальності загального розвитку дитини та її психічного здоров'я є емоційне благополуччя. Вона вважає, що «В емоційному благополуччі можна виділити кілька складових, кожна з яких представляє собою континуум між позитивним і негативним полюсами. У сукупності вони являють собою рівень загального емоційного благополуччя дитини.

Емоція задоволення – невдоволення як зміст переважного фону настрою.

Переживання успіху – неуспіху досягнення цілей.

Переживання комфорту як відсутність зовнішньої загрози і фізичного дискомфорту.

Переживання комфорту в присутності інших людей і ситуації взаємодії з ними. Переживання оцінки іншими результатів активності дитини» [4, с. 45].

Позитивний емоційний фон дитини, з точки зору О.І. Бадуліної, знаходить вияв у піднесеному настрої, посмішці й жестах, які висловлюють відкритість і розслабленість. Вона легко вступає в процес комунікації та гри, проявляючи зацікавленість. Для негативного емоційного фону дошкільника властива пригніченість, поганий настрій, розгубленість, сумний вираз обличчя [5].

У дослідженні емоційного стану дошкільнят, проведеному Д.Д. Акбаєвою, базовим розглядається стійко конструктивний, комфортний емоційний стан особистості, який впливає на сімейні стосунки, розвиток пізнавальної сфери, емоційно-вольову структуру, стратегію поведінки в стресових ситуаціях, взаємини з однолітками [6]. В цілому, подібний стан представляється автором як почуття емоційного благополуччя, в якому виділяються три основних рівня: високий, середній і низький, що змінюються залежно від характеру дитячо-батьківської взаємодії. Наприклад, високий рівень проявляється в сім'ї, де домінує підтримуючий тип взаємодії.

На думку Є.Г. Клачкової, емоційне благополуччя – це стійко-позитивний, комфортно-емоційний стан дитини, що є основою ставлення її до світу і впливає на особливості переживань, пізнавальну сферу, емоційно-вольову, стиль переживання стресових ситуацій, ставлення з однолітками [7].

Емоційне благополуччя формується під впливом виховання і навчання, в ході надбання індивідуального життєвого досвіду. У зв'язку з цим становлення емоцій у дітей не можна відокремити від проблем виховання.

Дошкільний вік – благодатний період для організації роботи щодо емоційного розвитку дітей. Дитина-дошкільник вразлива, відкрита для засвоєння соціальних і культурних цінностей, прагне до визнання себе серед інших людей. Але, на жаль, у наш

час дорослі спрямовують усі свої зусилля, в першу чергу, на розвиток інтелектуальної сфери дитини, забуваючи про емоційну сферу і не замислюючись про те, що збіднена емоційна сфера уповільнює розвиток інтелектуальної сфери. Сама по собі емоційна сфера не складається – її необхідно формувати. Розбудова багатого емоційного світу дитини немислима без існування в ньому іграшок та ігрової діяльності. Саме вони служать для неї тим середовищем, яке дозволяє висловлювати свої почуття, досліджувати навколишній світ, вчити спілкуватися і пізнавати себе. У дитини повинен бути певний набір іграшок, що сприяють розвитку її чуттєвого сприйняття, мислення, кругозору, що дозволяють йому програвати реальні та казкові ситуації, наслідувати дорослим. Адже саме ігрова діяльність є засобом розвитку емоційної сфери, найкоротшим шляхом емоційного розкріпачення дитини, зняття загальмованості, розвитку відчуттів та художньої уяви. У процесі ігрової діяльності дитина активно пізнає навколишню дійсність, опановує суспільний досвід, норми поведінки, розкріпачується. Іншими словами, дитина стає Особистістю.

Гра як провідна діяльність розвивається протягом дошкільного віку. Гра – це довільна, внутрішньо мотивована діяльність. Багато видатних педагогів і психологів звертали увагу на ефективність гри в процесі навчання. Гра для дитини є потужною сферою самовираження, самовизначення, самореабілітації.

Саме в процесі гри у дітей старшого дошкільного віку удосконалюються комунікативні навички, соціальні мотиви й потреби, а також емоційна сфера. В процесі гри дитина переживає почуття контролю над ситуацією, навіть якщо реальні обставини цьому суперечать. Через гру дитина висловлює несвідомі імпульси, потяги, що придушуються фантазії. Спонтанне самовираження в грі дозволяє дитині звільнитися від хворобливих внутрішніх переживань, стабілізувати емоційний стан.

Емоційна сфера у дітей старшого дошкільного віку характеризується зміною ролі емоцій у діяльності дитини, освоєнням дошкільним соціальних форм вираження почуттів, появою таких новоутворень, як емоційне передбачення, емоційна чуйність, вищі почуття (моральні, інтелектуальні, естетичні). Емоції в старшому дошкільному віці поступово стають усвідомленими, довільними.

Використання гри як засобу розвитку емоційної сфери буде ефективним, якщо:

- навчально-виховний процес модернізувати і конкретизувати з використанням ігрової діяльності з метою створення сприятливого психологічного клімату, що сприяє емоційному розвитку дошкільників;
- забезпечити єдність умов, змісту і технології використання ігор в емоційному розвитку дітей у спільній діяльності та у вільний час, що враховують потенціал різних видів ігрової діяльності;
- відібрати й адаптувати ігрові вправи, завдання, ігри з урахуванням вікових особливостей та інтересів дітей.

Наприклад, дошкільнятам можна запропонувати декілька ігрових ситуацій, які допоможуть дізнатися, що подобається вихованцям, що їх хвилює. За допомогою гри можна коректувати поведінку хлопців, направляти її в потрібне русло, також можна допомогти дітям пояснити певну життєву ситуацію.

Гра «Чарівна коробка». Вранці під час прийому провести розмову з дітьми, дізнатися, як вони себе почувають, який у них настрій. Потім показати коробку і пояснити, що вона чарівна, в неї можна покласти всі свої погані почуття: гнів, образу, страх, злість тощо. Дітям запропонувати зробити це, імітуючи рухи складання. Наприкінці гри коробку закрити і сказати, що всі непотрібні нам почуття залишилися в ній (Педагог може виконати зі своїми почуттями теж саме).

Гра «Подарунок». Діти сидять у колі. Хлопцям пропонується подарувати своєму

другові подарунок, але не справжній, а як би казковий. Граючим потрібно руками зобразити цей подарунок, піднести його товаришеві, посміхаючись, кажучи при цьому щось приємне, добре. Коли всі діти отримують подарунки, поцікавитися, що їм подарували й уточнити, наскільки вірно вони це зрозуміли. Варіантом гри може бути використання в якості опису подарунка не точна назва предмета, а назва його властивості. Наприклад: «Мій друг подарував мені подарунок, цей подарунок круглий і м'який».

Гра «Долоньки». Для проведення цієї гри потрібні фломастери й аркуші паперу. Діти сидять за столами, їм пояснюється, що потрібно покласти свою долоньку на аркуш паперу, розсунути широко пальці й обвести долоню за контуром. Потім запропонувати на кожному зображеному на папері пальці намалювати (написати) щось хороше про себе. Після зібрати «долоньки». Показати (прочитати) їх хлопцям, а вони мають відгадати, чия це «долонька».

Отже, можна зробити висновок про те, що емоції відіграють важливу роль у житті дітей, допомагаючи сприймати дійсність і реагувати на неї. Почуття панують над усіма сторонами життя старшого дошкільника, надаючи їм особливого забарвлення і виразність, тому емоції, які він відчуває, легко прочитуються на обличчі, в позі, жестах, в усій поведінці. Емоції старшого дошкільника проходять шлях прогресивного розвитку, набуваючи багатого змісту і складних форми прояву під впливом соціальних умов життя і виховання.

Емоційна сфера розвитку дитини старшого дошкільного віку пов'язана, перш за все, з появою у неї нових інтересів, мотивів і потреб. Інтенсивно починають розвиватися соціальні емоції та моральні почуття. Зміни в емоційній сфері пов'язані з розвитком не тільки мотиваційної, а й пізнавальної сфери особистості, самосвідомості. Створення емоційного благополуччя і комфорту впливає практично на всі сфери психічного розвитку, будь то регуляція поведінки, когнітивна сфера, оволодіння дитиною засобами і способами взаємодії з іншими людьми, поведінка в групі однолітків, засвоєння й оволодіння ним соціальним досвідом.

Література:

1. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні (Державний стандарт дошкільної освіти). Нова редакція. Наказ Міністерства освіти і науки України від 12.01.2021 № 33. URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu_%20Vazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf
2. Кошелева А.Д., Перегуда В.И., Шаграева О.А. Эмоциональное развитие дошкольников. Москва : Академия, 2003. 176 с.
3. Змановская Е.В. Девиантология (Психология отклоняющегося поведения). Москва, 2010.
4. Филиппова Г.Г. Психология материнства: Учебное пособие . Москва: Изд-во Института Психотерапии, 2002. 240 с. URL: http://pedlib.ru/Books/1/0148/1_0148-45.shtml с. 45
5. Бадулина О.И. Педагогические основы эмоционального благополучия дошкольников: автореф. дис.... канд. пед. наук. Москва, 1998. 22 с.
6. Акбаева Д.Д. Психологические особенности эмоционального благополучия ребенка в семье. *Проблемы современного педагогического образования*. 2017. № 55-3. С. 299-306.
7. Клачкова Е.Г. Эмоциональное здоровье дошкольников как основа социально-коммуникативного развития. *Методист*. 2015. № 9. С. 66-68.