

УДК 37.013.73.04

## ВИКОРИСТАННЯ ГРИ ЯК ЗАСОБУ ЗАХИСТУ І ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА У КОНТЕКСТІ ІДЕЙ ПЕДАГОГІЧНОЇ ФІЛОСОФІЇ

Чепіга В.Т., Кривоховостов В.Б.

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

У статті розглянуто теоретичні основи використання гри у навчально--виховному процесі з метою збереження та зміцнення психологічного здоров'я дитини молодшого шкільного віку у контексті ідей педагогічної філософії. Відзначені можливі практичні підходи у використанні гри в інтересах захисту психологічного здоров'я молодшого школяра в освітньому просторі школи, доведено їх ефективність.

**Ключові слова:** педагогічна філософія, філософія як спосіб життя, поведінки та діяльності, гра, психологічне здоров'я дитини, молодший шкільний вік.

**Постановка проблеми.** Загальноосвітні заклади залишаються основними виховними інститутами, які дають дітям базову освіту, вирішують завдання гармонійного розвитку особистості на різних вікових етапах. Сучасна реальна ситуація вимагає від педагогічної науки та практики розробки програм, технологій і підходів збереження, захисту та підтримки психічного, фізичного та духовно-морального здоров'я дітей та молоді.

Науковий простір сьогодення поповнюється принципово новими теоретичними доробками, що здатні сприяти ефективним проривам у напрямку розв'язання означеної проблеми. У цьому контексті нашу увагу привернули ідеї нового наукового напрямку – педагогічної філософії і зокрема така: філософія як спосіб освоєння й збереження життя властива кожній людині, незалежно від її віку, соціального статусу, статі, національності, віросповідання, умов життя й обставин (Б. Коротяєв, В. Курило, С. Савченко). З огляду на це філософія вчителя полягає у тому, щоб створити сприятливі умови для захисту, збереження, розвитку та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дітей та молоді [2].

Важливе значення у контексті нашого дослідження мають результати наукових доробок

сучасних вчених (О. Балакірева, О. Вакуленко, В. Вишневецький, В. Горацук, О. Іванашко, О. Жаборницька, В. Ковалько, С. Лапаєнко, С. Омельченко, М. Смирнов, О. Яременко та ін.), присвячених різним аспектам формування культури здоров'я та здорового способу життя дітей та учнівської молоді.

Психологічне здоров'я дитини – складна багатозначна категорія. Особливу увагу цій проблемі у своїх наукових доробках надають зарубіжні та вітчизняні психологи (Р. Бернс, Л. Божович, Л. Виготський, О. Запорожець, В. Мухіна, А. Петровський та ін.). Для нашого дослідження має значення висновок, згідно з яким оптимальний рівень психологічного стану забезпечує оптимальний емоційний стан особистості і стає основою психологічного здоров'я особистості. Психологічне здоров'я дитини виступає не тільки особистісною характеристикою дитини, а є метою професійної діяльності педагога. У пошуках ефективних засобів гармонізації психологічного стану дитини-першокласника ми звернулися до розвивальних можливостей гри, яка має великий терапевтичний потенціал (Л. Венгер, Л. Виготський, Д. Ельконін, О. Леонт'єв).

**Метою даної статті** є обґрунтування з огляду на провідні ідеї педагогічної філософії певних особливостей організації гри у навчально-виховному процесі школи у напрямку захисту психологічного здоров'я молодшого школяра.

**Виклад основного матеріалу.** Термін «психологічне здоров'я» було введено до наукового обігу І. Дубровіною [1]. Психологічне здоров'я вона пояснює через психологічні аспекти психічного здоров'я, тобто через те, що ми можемо віднести до особистості дитини загалом і що тісно пов'язано з вищими проявами людського духу. Психологічно здорова дитина – це перш за все дитина спонтанна і творча, життєрадісна і весела, відкрита, яка пізнає світ не тільки розумом, а й почуттями, інтуїцією. Вона повністю приймає самого себе і при цьому відчуває цінність й унікальність оточуючих людей. Відповідно можна говорити про те, що психологічне здоров'я являє собою динамічну сукупність психічних якостей, що забезпечують гармонію між потребами індивіда та суспільства і виступають як передумови орієнтації особистості на виконання своєї життєвої філософії.

Аналіз літератури дозволяє стверджувати, що психологічне здоров'я можна описати як систему, що включає аксіологічний, інструментальний та потребово-мотиваційний компоненти. Аксіологічний компонент репрезентовано цінностями власного «Я» людини і цінностями «Я» інших людей, абсолютним прийняттям самого себе і прийняття інших людей. Інструментальний компонент передбачає володіння людиною рефлексією як засобом самопізнання (вміння описувати свій емоційний стан та стан інших людей, можливість вільного виявлення почуттів). Останній компонент визначає наявність у людини потреби в саморозвитку.

Виділення компонентів психологічного здоров'я дозволило нам визначитись у педагогічних завданнях у вирішенні проблеми його захисту: навчання позитивному самостваленню і прийняттю інших, навчання рефлексивним вмінням, формування потреби саморозвитку. При цьому варто усвідомлювати, що у молодшому шкільному віці факторами ризику порушення психологічного здоров'я дитини (особливо у першокласників) є ті, чи інші внутрішньо сімейні фактори, а також негативний вплив може спричинити і перебування дитини у школі, зміна соціальної ситуації її розвитку, новий статус та роль, збільшення соціальних контактів, вимоги оточення тощо. Важливішими характеристиками психологічного здоров'я дитини вчені називають стійкість до стресів, позитивний фон настрою, здатність долати перешкоди за допомогою дорослого, а потім і самостійно.

У дослідженнях І. Дубровіної та О. Хухлаєвої встановлено, що до вищого рівня психологічного здоров'я – креативного – можна віднести дітей із стійкою адаптацією до середовища, наявністю сил до подолання стресових ситуацій; до середнього – адаптивного – відносимо дітей в основному адаптованих до соціуму, іноді виявляються ознаки дезадаптації та підвищена тривожність; нижчий рівень – це діти з порушенням балансу процесів асиміляції та акомодатії, які виявляють вкрай підвищену тривожність. Тобто остан-

ні дві групи дітей потребують підвищеної уваги і вчителя, і психолога з боку захисту і корекції їх психологічного здоров'я. Причому пам'ятаємо, що психологи вважають тривожність першокласників не стійкою рисою характеру, і за умови врахування вікових особливостей та способу життя цих дітей її можна подолати.

З огляду на філософію першокласників можна стверджувати, що у їх житті вирішальну роль відіграє гра. Визначимо той позитив гри, який повинен усвідомлювати кожний педагог, незалежно від типу шкільного закладу, в якому він працює. Гра – важливий, абсолютно незамінний вид діяльності дитини, дивовижний феномен її духовного життя. Ігрова діяльність має широке функціональне поле. Серед її найважливіших функцій учені традиційно виокремлюють:

- розважальну: отримання емоційного задоволення, поповнення джерел натхнення;
- креативну: активізація інтересу до діяльності та розвиток творчого потенціалу;
- комунікативну: освоєння діалектики спілкування;
- самореалізацій: переживання ситуації успіху;
- ігротерапевтичну: подолання різних труднощів, що виникають в різних видах життєдіяльності;
- діагностичну: виявлення відхилень від нормативної поведінки, сапопізнання в процесі гри;
- коригувальну: внесення позитивних змін до структури особистісних показників інтелектуального та морального розвитку;
- міжнаціональної комунікації: засвоєння загальнолюдських соціально-культурних цінностей толерантного співіснування;
- соціалізацій: включення в систему суспільних відносин, засвоєння норм колективної взаємодії з однолітками і старшими людьми [3; 5].

Якщо для дитини дошкільного віку гра – улюблена діяльність, то гра для вчителя – знаряддя його педагогічної техніки, такий її інструмент, який дає максимальну користь дитині за умови його професійно виваженого використання.

У молодшому шкільному віці більше часу займає навчання, але ігрова діяльність продовжується, причому, як підкреслюється у дослідженнях, її характер дозволяє вирішувати вікові завдання розвитку навіть більш адекватно, ніж це робить початкова школа. Спостереження за дитячими іграми наводять на думку, що для молодших школярів є характерною здатність робити щось чи добре, чи навіть досконало, привабливим для них є наочний результат, відчутний для оточуючих. Результатом цього є наступна філософія. Дитина впевнена: «Я є те, що я можу навчитися робити». Це є шлях до дорослості. Гра виступає як діяльність, що має безпосереднє відношення до потребнісної сфери дитини. У ній відбувається первинна емоційно-діяльнісна орієнтація у смислах людської поведінки, виникає усвідомлення свого місця у системі стосунків дорослих і потреба бути дорослим. До того ж гра є школою моралі для дитини, але не моралі в уявленнях, а моралі у діях (Д. Ельконін). До речі, найбільш щасливими діти відчувають себе, занурюючись у гру. Гра, таким чином, стає фундаментом, на якому можна побудувати щастя і дітей, і дорослих.

В останній час, що важливо для нашого дослідження, у психолого-педагогічній літературі активно обговорюються можливості гри як методу педагогічної та психологічної підтримки та захисту здоров'я дитини, що є необхідним з огляду на педагогічну філософію. Підкреслюється, що в цьому контексті гра є важливим фактором встановлення емоційного контакту з дитиною, створення умов для вільного самовиявлення дитини (її переживань, почуттів, нахилів) та вербалізації емоційних станів, створення атмосфери безпеки і довіри, стимулювання дітей до дослідження нових засобів поведінки і спілкування з однолітками і вчителем, іншими дорослими. Гра дозволяє дитині звільнитися від емоційної напруги, і фрустрацій, негативних переживань, примусу й страху, агресивних тенденцій, залежності від світу дорослих, зменшити відчуття неспокою та провини, підвищити самооцінку, усвідомити своє реальне «Я».

Мета досвідної роботи полягала у вивченні та обґрунтуванні можливостей ігрової діяльності як чинника підтримки, захисту та корекції психологічного стану дитини 7-го року життя. Досвідній роботі передував діагностичний етап дослідження. Ми скористалися даними обстеження, проведеного психологом школи серед учнів-першокласників. У ході діагностики був використаний комплекс методик, який дозволив визначити особливості уявлень дитини про Я-реальне та Я-бажане, ставлення дитини до позитивно емоційно забарвлених ситуацій та негативно емоційно забарвлених ситуацій, особливості уявлень дитини щодо її становища у родині та школі (класі), особливості виявлення тривожності у поведінці дитини. Наведемо декілька з отриманих даних, що становлять інтерес з боку того, як дитина почуває себе у сім'ї, бо перебуваючи у відповідному стані більшу частину часу, особливим чином дитина почуває себе у школі. Наприклад, 44% мають загалом сприятливу сімейну ситуацію, почуваються вдома добре. 28% дітей мають симптоми тривожності, 12% дітей хвилюють постійні конфлікти у сім'ї; 16% обстежених переживають почуття неповноцінності у сімейній ситуації, дитина відчуває себе самотньою. Дітей, які б відчували повну відчуженість у родині, не виявлено.

Якщо брати до уваги наступні критерії виявлення тривожності першокласників (відчуття постійного неспокою, відчуття труднощів концентрації на чомусь або при виконанні завдань, м'язове напруження – в області обличчя, шиї, роздратованість, мимовільна агресивність), то показники були отримані наступні: 46% дітей зі слабо вираженим рівнем тривожності, 33% мають середній рівень і 21% демонструють високий рівень тривожності. Ці показники стали відправною точкою при визначенні напрямків та змісту наступної досвідної роботи: підвищення самооцінки дитини, навчання дитини засобом знімання емоційного напруження, формування у дитини навичок володіння собою у травматичних ситуаціях. Робота за всіма напрямками проводилася паралельно під час навчальних занять та у позаурочний час і включала різноманітні види ігрової діяльності.

Зупинимось докладніше на ігрових методиках та вправах, які ми підібрали та адаптували, користуючись відповідними джерелами, що були

використані у досвідній роботі [3; 4; 5]. Особливу увагу ми приділили тим видам ігор, які здатні створити відчуття емоційної безпеки та довіри, приналежності до колективу. Ми взяли до уваги також ідею, що гра – це «праця» дітей. На жаль, у наш час діти навчаються у школах за такими програмами, які не включають таку важливу для дітей діяльність як гра. Однак не варто забувати про її провідне виховне значення. До того ж у грі дитина, якщо щось не виходить, може спробувати це раз і ще. А готовність зробити помилку і поставитись до неї як до необхідного кроку на шляху успіху досить важлива для будь-якої людини. Ми надали перевагу інтерактивним іграм та вправам. І ось чому. Їх придумали для того, щоб оживити інтерес дитини до навчання та експериментування. У шкільному житті на першому плані стоїть академічна робота. Але, як відомо, творчі діти мають небагато шансів розкритися за умови такого навчання. В інтерактивних іграх вони мають можливість хоча б на невеликий час поринути у світ гри.

Рольові ігри. Вони ґрунтувались на розуміння розвитку людини як її рольового розвитку. При цьому роль розуміється як функціональна форма, що приймається індивідом під час реакції на ситуацію, в якій є присутніми інші індивіди. Загалом відомим є той факт, що для забезпечення психологічного здоров'я необхідний адекватний рольовий розвиток. До основних порушень рольового розвитку відносять рольову ригідність – невміння переходити з однієї ролі в іншу; рольову аморфність – невміння приймати будь-яку роль; відсутність рольової креативності – невміння продукувати нові образи, прийняття патологічних ролей. Відповідно до цього рольові методи передбачають прийняття дитиною ролей, різних за змістом і статусом, програвання ролей, які є протилежними до звичайних, програвання своєї ролі у гротескному варіанті. Для першокласників ми використовували рольові образи, коли діти приймали на себе роль тварин (лева, зайця, вовка, лисиці, ведмеда тощо), казкових персонажів (Попелюшка, Баба Яга, Змій Горинич, Микита-Кожум'яка, Іван-Царевич та інші), соціальні та сімейні ролі (мама, тато, бабуся, дідусь, директор, вчитель), неживих предметів (стіл, стілець, шафа, машина, човник, книга).

Комунікативні ігри. Вони поділяються на три групи: ігри, спрямовані на формування у дітей вміння побачити в іншій людині її позитивні риси, підтримувати її вербально або за допомогою торкання; ігри та завдання, що поглиблюють усвідомлення сфери спілкування; ігри, що навчають співробітництву. Наприклад, гра «Марічка – справжній друг, тому що...»: «У центр кола входить одна дитина. Їй необхідно запросити у коло одного справжнього друга з групи і закінчити речення «Марічка – справжній друг, тому що... Далі в коло запрошується інша дитина. Гра продовжується до тих пір, доки своїх друзів у коло запросять всі діти». Або «Квітка дружби»: ведучий пропонує дітям перетворитися в гарні квіти, з якими хочеться дружити. Кожна дитина обирає собі квітку, в яку б вона хотіла б перетворитися. Потім ведучий працює по черзі з усіма дітьми. Спочатку він «саджає насіннячко», погладжує його, «закопує ямку», потім з піпетки злегка ка-

пає на голову водою – «поливає», «насінячко починає рости» – дитина тихенько встає, піднімає вгору руки; ведучий допомагає їй, підтримуючи за пальці; коли «квітка виросте», діти кричать їй, яка вона гарна, і вони хочуть дружити з нею».

Ігри та завдання, що спрямовані на розвиток довільності. Тут особливого значення набувають ігри, що сприяють ознайомленню першокласників з такими поняттями, як «хазяїн свої почуттів» та «сила волі». Наприклад, «Хочукалки»: вчитель кінчиком олівця малює у повітрі будь-яку знайому дітям літеру, їм пропонується вгадати її, але не кричати одразу правильну відповідь, а подолавши своє «хочу», дочекатися команди вчителя і відповідь прошепотіти». Гра «Якалки»: вчитель пропонує дітям відгадати декілька загадок. Після кожної загадки він запитує, хто здогадався. Дітям необхідно не викрикнути відповідь з місця, а трохи потерпіти і за сигналом вчителя прошепотіти її разом».

Ігри, спрямовані на розвиток уяви – вербальні, невербальні на «уявні картинки». Вербальні ігри – це або вигадкування дітьми закінчення до тієї чи іншої незвичайної ситуації (що буде, якщо вчителька почне стрибати в класі на одній нозі або танцювати), або колективне придумування казок чи підбір різних асоціацій до будь-якого слова.

Невербальні ігри передбачали зображення дітьми по-різному, якомога цікавіше, тієї чи іншої живої істоти або неживого предмету, тобто дещо перехрещувались із ігровими методами.

Досить часто ми використовували «уявні картинки». Діти закривали очі та під музику (звуки дощу, моря, ранкового лісу) придумували картинку, а потім описували її іншим дітям. Завдання іноді ускладнювалося тим, що дітям давали певну тему для картинки (дружба або щось жакливе) або додавали кін естетичний подразник (пухнастий хвіст або камінчик). Як ми вже зазначали, уявна картинка може «оживлятися». Автор картинки обирає дітей на ролі героїв або предметів, пояснював їм, де стояти, як рухатися, що говорити. На «один, два три, картинка оживи» герої і предмети картинки починали діяти, потім всі діти аплодували авторам та акторам.

Завдання на формування у дітей «емоційної грамотності». Ці завдання передбачали навчання дітей розпізнанню емоційних станів за мімікою, жестами, голосом, навчання розуміння дуальності почуттів, навчання вмінню приймати до уваги почуття іншої людини у конфліктних ситуаціях. Тут використовувались наступні технології: «Незакінчені речення», «Малюнок почуттів». Дітям пропонували уявити себе ілюстраторами дитячих книжок і виконати малюнок за темою «Радість», «Гнів», «Щастя», «Страх», «Любов». Наприклад, завдання «Закінчи речення»: діти згадують найщасливіше почуття – радість. Далі вони закінчують речення – радість для дитини – це... радість для учня – це... радість для мами – це... радість для вчителя – це...». Або гра «Покажи щоденник мамі»: з числа дітей обираються

«учень» і «мама». «Учень» пише на аркуші оцінку і показує її так, щоб побачила тільки «мама». «Мама» повинна без слів виразити своє почуття так, щоб інші діти здогадалися, яку оцінку отримав «учень».

Основними показниками позитивної динаміки в емоційному стані дітей стали зниження збудливості, напруженості та скутості, побоювання перед новим, незнайомим, незвичним, очікування неприємностей, невдач, осуду з боку вчителя та однолітків, зниження пасивності та боязкості, схильності пам'ятати більш погане, ніж хороше. У класі значно збільшилася кількість контактних дітей, що свідчить про підвищення впевненості у собі, зняття внутрішнього напруження та тривоги. Діти стали більш товариськими, розкріпаченими, врівноваженими, набули вміння орієнтуватися у нестандартних ситуаціях, стали помічати емоційне неблагополуччя іншого учня і навчилися виявляти причини, що його викликають. Діти стали також менш образливими, що говорить про підвищення самооцінки. Атмосфера довірливості та відвертості, позитивний характер оцінного ставлення вчителя сприяли формуванню психологічного комфорту молодших школярів, в результаті чого підвищилась впевненість у собі, активність дітей в процесі навчання та спілкування, задоволення від процесу пізнання та власної праці.

**Висновки.** У контексті ідей педагогічної філософії мета освіти у початкових класах школи полягає у створенні для тих, хто вчиться, найбільшого психолого-педагогічного, соціального й філософського сприяння для вільного їх розвитку. Основу філософії вчителя має складати ідея визнання життя і здоров'я молодшого школяра головною цінністю освітнього процесу; ідея прояву необхідної й постійної турботи про збереження, розвиток і зміцнення здоров'я дитини.

Як показала досвідна робота, метою якої було вивчення та обґрунтування можливостей ігрової діяльності як фактора підтримки, захисту та корекції психологічного стану дитини 7-го року життя, психолого-педагогічними умовами, що забезпечують підтримку, захист та корекцію психологічного здоров'я дитини виявилися наступні: створення у класі атмосфери психологічної підтримки, щирості та довіри на всіх етапах взаємодії вчителя і дитини; використання спеціальної системи ігрових методик та інтерактивних вправ, спрямованих на подолання страхів, тривожності, підвищення самооцінки, прийняття себе та оточуючих. Можна стверджувати, що у молодшому шкільному віці є можливим досягнення оптимального психологічного стану, який коригується самою дитиною у відповідності до сприйняття ставлення до неї інших. І якщо за педагогічною філософією основними якостями життя дітей є їхня працездатність, наполегливість, відповідальність, самостійність, то головною передумовою їх формування і надійним супутником є якість їхнього фізичного, психічного та духовного здоров'я.

**Список літератури:**

1. Дубровина И. Психологическое здоровье школьников. Практическая психология образования / И. Дубровина. – М., 1998. – 205 с.
2. Коротяев Б. Педагогічна філософія / Б. Коротяєв, В. Курило, С. Савченко. – Луганськ: Вид-во «ДЗ ЛНУ імені Тараса Шевченка». – 2010. – 340 с.
3. Самоукина Н. Игры, в которые играют... / Н. Самоукина. – М., 2002. – 185 с.
4. Фопель К. Чтобы дети были счастливы: Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста) / К. Фопель. – М.: Генезис, 2005. – 255 с.
5. Хухлаева О. Основы психологического консультирования и психологической коррекции / О. Хухлаева. – М.: Академия, 2001. – 248 с.

**Чепига В.Т., Кривохвостов В.Б.**

ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет»

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ И СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА В КОНТЕКСТЕ ИДЕЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ФИЛОСОФИИ**

**Аннотация**

В статье рассматриваются теоретические основы использования игры в учебно-воспитательном процессе с целью сохранения и укрепления психологического здоровья младшего школьника в контексте идей педагогической философии. Обозначены возможные практические подходы в использовании игры в интересах защиты психологического здоровья младшего школьника в образовательном пространстве школы, доказана их эффективность.

**Ключевые слова:** педагогическая философия, философия как способ жизни, поведения и деятельности, игра, психологическое здоровье ребенка, младший школьный возраст.

**Chepiha V.T., Kryvokhvostov V.B.**

SHEE «Donbass State Pedagogical University»

### **USE OF THE GAME AS A MEANS OF PROTECTION AND PRESERVATION OF THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF THE JUNIOR SCHOOLCHILDREN IN THE CONTEXT OF IDEAS OF PEDAGOGICAL PHILOSOPHY**

**Summary**

The theoretical bases of the using the game in the teaching and educational process in the context of the ideas of the pedagogical philosophy are examined in the article with the purpose of preserving and strengthening the psychological health of the junior schoolchildren. The possible practical approaches to using the game in the order of protecting the psychological health of junior schoolchildren in the school's educational space are indicated, and their effectiveness is proved.

**Keywords:** pedagogical philosophy, philosophy as a way of life, behavior and activities, game, psychological child's health, primary school age.