

CURRENT CHALLENGES OF SCIENCE AND EDUCATION

Proceedings of III International Scientific and Practical Conference

Berlin, Germany

13-15 November 2023

Berlin, Germany

2023

ПІКЛУВАННЯ ПРО МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Клевака Леся Петрівна,

к. пед. н., доцент

Гришко Ольга Іванівна,

к. пед. н., доцент

Хоменко Євгенія Григорівна,

доктор філософії

Шевчук Вікторія Валентинівна

к. психол. н., доцент

Національний університет

Полтавська Політехніка імені Юрія Кондратюка

м. Полтава, Україна

Вступ. Насьогодні у всьому світі зростає усвідомлення важливості ментального здоров'я людини для сприйняття себе, успішної соціальної адаптації та достойної якості життя.

Формування психічного здоров'я починається у дитинстві. Турбота про психічне здоров'я дітей дошкільного віку має вирішальне значення для їх загального благополуччя та розвитку. Оскільки діти дошкільного віку все ще розвивають свої емоційні та соціальні навички, важливо забезпечити їм безпечне та комфортне середовище, яке сприяє позитивному психічному здоров'ю.

Мета роботи. У цій публікації ми розглянемо визначення ментального здоров'я дітей дошкільного віку, стратегії піклування батьків та вихователя за психічним здоров'ям дошкільнят.

Матеріали та методи. У роботі використано теоретичні методи дослідження особливостей піклування про ментальне здоров'я дітей дошкільного віку: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, конкретизація.

Результати та обговорення. Аналіз наукової психологічної літератури свідчить, що ментальне здоров'я – це не просто відсутність психічних розладів. Це стан, в якому особа реалізує свої можливості, справляється зі звичайними

життєвими стресами, працездатна і здатна робити внесок у своє суспільство. Важливість ментального здоров'я неможливо переоцінити. Воно впливає на все: як ми думаємо, відчуваємо і поведимося, впливає на наше відношення до себе та інших, а також на наше відношення до повсякденних проблем [1].

Психічне здоров'я дітей дошкільного віку стосується їх емоційного, соціального та поведінкового благополуччя. Це основа для здорового розвитку та майбутнього успіху. Психічне здоров'я дитини характеризується її здатністю успішно регулювати свою поведінку і діяльність відповідно до загальноприйнятих норм, і правил, активно розвиватись як особистість. Психічне здоров'я дитини – стан душевного благополуччя, емоційного комфорту, впевненість у своєму майбутньому, пов'язана з відчуттям захищеності свого «Я». Психічно здорова дитина – характеризується гармонійністю розвитку, врівноваженістю, адаптивністю, а також духовністю, орієнтацією на саморозвиток і самоактуалізацією.

На психічне здоров'я дітей дошкільного віку впливає соціальна ситуація розвитку в сім'ї. Емоційна потреба у любові та захищеності посідає перше місце серед душевних потреб дітей. Недостатнє задоволення цієї потреби зумовлює виникнення у дітей короткочасних і тривалих негативних психічних станів. Майже кожна ситуація, у якій зневажається, а той принижується почуття власної гідності дитини, сприймається нею як критична. Потреба дітей у повазі є дуже важливою. Задоволення цієї потреби призводить до підвищення рівня психічного здоров'я дитини, і навпаки. Стиль виховання та сімейне оточення також відіграють вирішальну роль у формуванні психічного здоров'я дітей дошкільного віку. Авторитарні батьки, які зосереджуються на покаранні, а не на заохоченні, можуть вселяти страх і дисципліну у своїх дітей, що може негативно вплинути на їх психічне здоров'я. З іншого боку, авторитетні батьки, які поєднують теплоту та дисципліну, можуть створити позитивне та сприятливе сімейне середовище, що може сприяти кращим результатам психічного здоров'я їхніх дітей. Тому батькам важливо прийняти стиль виховання, який сприятиме позитивним результатам психічного здоров'я їхніх

дітей дошкільного віку. Вирішальне значення для психічного здоров'я та розвитку дітей дошкільного віку мають соціальна взаємодія та гра. Дітям потрібна можливість спілкуватися з однолітками, навчатися соціальних навичок і брати участь у творчих іграх. Гра надає дітям безпечний простір для самовираження, дослідження своїх емоцій і розвитку творчих здібностей. Тому дуже важливо надати дітям дошкільного віку широкі можливості для соціальної взаємодії та ігор, щоб зміцнити їх психічне здоров'я та благополуччя [4].

Аналіз психологічної літератури доводить, що ряд дитячих психологів розробили стратегії піклування про ментальне здоров'я дітей.

Дослідниця Наталія Стихальська наводить 5 кроків, які допоможуть потурбуватися про ментальне здоров'я дітей дошкільного віку.

Крок 1. Режим дня та правильне харчування. Психічне здоров'я починається з фізичного, а тому правильне, збалансоване харчування сприятиме формуванню організму, дозволить дитині почуватися добре, отримати необхідні вітаміни та бути сповненою енергією та силами. Режим дня дозволить дошкільнику знайти баланс між різними видами діяльності та відпочинком. Батькам і вихователям варто пам'ятати, що чим більше дитина зайнята різними справами, тим більше тиші та відпочинку вона потребує. Причому важливо, щоб дитина проводила достатньо часу саме в тиші, спокої, а це ніяк не перегляд мультфільмів або ігри на планшеті. Спокійний стан допоможе відновити нервову систему, підтримувати енергію та емоційну рівновагу.

Крок 2. Ментальне здоров'я батьків. Для дітей батьки завжди є прикладом, який несвідомо діти копіюють. Напевно, всім знайома фраза: щасливі батьки – щасливі діти. І це дійсно так. Найбільша помилка батьків, це забути про себе та сконцентруватися на дітях. Такий підхід однозначно приведе до емоційного вигоряння. Дуже важливо не забувати про свої потреби, приділяти час власним планам, мріям та хобі, реалізовувати себе.

Крок 3. Підтримка дитини. Дорослі не можуть захистити дитину від усього на світі. У школі чи на майданчику, дитина буде стикатися з

несправедливістю та іншими проявами дорослого життя. Важливо, щоб з батьками дитина відчувала себе у безпеці, а дім повинен стати для неї надійною фортецею. Умовою нормального психологічного розвитку дитини є спокійна та доброзичлива атмосфера вдома. Дитина повинна знати, що батьки завжди на її боці, і навіть у ситуаціях, коли дитина неправа, вона може звернутися до них та отримати необхідну їй підтримку.

Крок 4. Допомога спеціалістів. Психолог радить не нехтувати допомогою фахівців з ментального здоров'я. Адже, коли у дитини щось болить, дорослі звертаються до лікаря. Так само, якщо батьки або вихователі помічають, що є труднощі з ментальним здоров'ям дитини, необхідно звернутися до спеціалістів. Фахівець у сфері психічного здоров'я знає ефективні методи та запропонує індивідуальну програму, яка базується на результатах проведеного з батьками і дитиною обстеження та зможе забезпечити її повноцінний розвиток.

Крок 5. Щоденна турбота про ментальне здоров'я дитини. Турбота про ментальне здоров'я – це щоденна праця. Це такий саме обов'язок, як і щодня нагодувати дитину. Саме тому дорослі повинні щодня цікавитися емоційним станом дитини [5].

Лорен Потхофф, дитяча психологиня з лікарні Енн і Роберта Х. Лур'є в Чикаго (Іллінойс, США), дає поради, які допоможуть якнайшвидше відновити почуття безпеки у дітей дошкільного віку. По-перше, варто вибудувати та підтримати розпорядок дня дитини. Буденні рутинні справи роблять життя надійним і передбачуваним. Наприклад, це можуть бути сумісні сніданки/вечері, сталий режим сну, спільні ігри тощо. По-друге, необхідно дати дитині відчуття контролю. У стані кризи діти часто втрачають відчуття контролю й дуже страждають через це. Дорослі повинні дозволити дитині ухвалювати певні рішення відповідно до її віку: вечірнє дозвілля, меню обіду або в якому одязі піти завтра до дитячого садочку. По-третє, варто створювати власні ритуали й традиції. Ритуали схожі на рутини в тому сенсі, що вони допомагають створити передбачувану атмосферу. Ритуал – це щось, що єднає

членів родини й дає відчуття «ми – команда». Ритуалом може бути спів «нашої» пісні, щось особливе, що батьки шепочуть дитині на вушко, коли вона прокидається та засинає [2].

Світлана Ройз та Катерина Булавінова наводять наступні стратегії піклування про ментальне здоров'я дітей: 1) дотримання режиму дня (щоранку в один і той самий час прокидатися, гратися в ігри з рідними та друзями, розмовляти після вечері в родинному колі, обійматися та співати тощо); 2) після сигналів тривоги, перебування в укритті, звуків вибухів чи епізоду бойових дій необхідно батькам проводити обговорення тривожних подій (варто розпочати розмову зі слів про те, що загроза минула і зараз ми в безпеці, пишаємося своєю силою); 3) створення нових сімейних ритуалів (читання вголос, вечірні обійми, спільні ігри, співи тощо); 4) щодення спілкування на різні теми (про прогулянки, книги, фільми, ігри); 5) підтримання емоційного зв'язку батьків з дитиною (обійми, похвала тощо); 6) розвиток почуття гумору (батьки повинні вміти викликати усмішку у дитини) [4, с. 7-9].

Психолог Наталія Стихальська наголошує, що батькам необхідно навчити своїх дітей способам розслаблення, коли вони стресують. Це може бути глибоке дихання, йога, відпочинок на самоті або прогулянка. З метою піклування про ментальне здоров'я дітей дошкільного віку психологи радять батькам дотримуватися таких рекомендацій: ставитися до дитини, як до рівного, поважати її право на власну думку, пояснювати чому краще зробити так, чи інакше, не принижуючи її думки; знаходити час поспілкуватися з дитиною, поцікавитися її проблемами, обговорювати їх та ні в якому разі не применшувати їх значущість; не порівнювати дитину з іншими, не вимагати від неї неможливого у навчанні, радіти навіть невеликим успіхам; не принижувати дитину криком, виключити із практики всі методи психологічного насильства; підтримувати, заохочувати дитину та подарувати їй безумовну любов [5].

Висновки. Діти – найбільш незахищена і вразлива частина населення. У час, коли дорослі можуть триматися, діти найчутливіше відзеркалюють усі події оточуючого світу. Сьогодні в Україні немає дитини, яка тією чи іншою

мірою не зазнала би впливу війни. Під час війни ментальне здоров'я дітей страждає, адже досить часто їм доводиться перебувати в місцях, що руйнуються, поруч люди отримують поранення або й навіть гинуть. Окрім того, внутрішньо переміщеним дітям та дітям-біженцям надзвичайно важко пристосуватися до нових умов. Якщо у дітей один або обидва батьки захищають нашу країну, то вони швидше за все зіткнуться з відчуттям розлуки. Світ кожної дитини є неповторним і особливим, а тому, і дорослі, і вихователі повинні докласти всіх зусиль, аби вони мали благополучне життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Анвар Б. (2023). Важливість ментального здоров'я. *Психологер*. Вилучено з: <https://psychologer.com.ua/vazhlyvist-mentalnoho-zdorov-ia/>
2. Вайлі О. (2022). Як зберегти фізичне та ментальне здоров'я дитини під час війни: досвід провідних психологів. *Рубрика: все по полицях*. Вилучено з: <https://rubryka.com/article/child-health-during-war/>
3. Келеш Т. (2023). Ментальне здоров'я дітей під час війни: поради батькам, як допомогти дитині. *Державна установа «Одеський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України»*. Вилучено з: [https://oolc.od.ua/Ментальне здоров'я](https://oolc.od.ua/Ментальне_здоров'я)
4. Ройз С., Булавінова К. (2022). Ментальне здоров'я дітей під час війни: поради батькам та опікунам. *Юнісеф*. Вилучено з: <https://spilnoteka.org/broshura-mentalne-zdorovya-ditej-pid-chas-vijny-porady-batkam-ta-opikunam/>
5. Стихальська Н. (2021). 5 кроків до ментального здоров'я дітей. *TAS Life*. Вилучено з: <https://taslife.com.ua/blog/5-kroktiv-do-mentalnoho-zdorovya-ditej>