

ІНТЕРАКТИВНА КНИГА ЯК ЗАСІБ ЗНЯТТЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

М.Р. ГОРОВА, Е.В. БАЗИЛЮК

Хмельницький національний університет

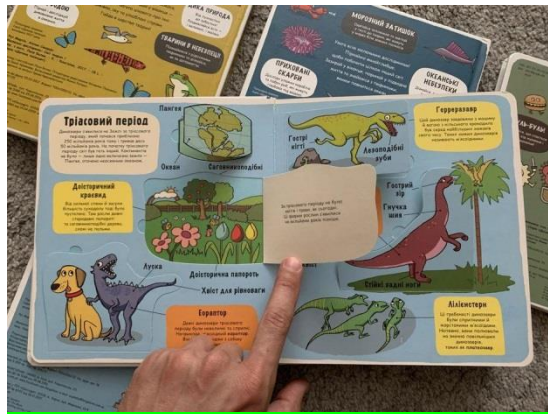
Тривожність – це переживання емоційного дискомфорту, що пов'язано з очікуванням негативного розвитку подій і передчуттям майбутньої небезпеки. Тривожність є досить серйозним за ступенем прояву станом емоційного дисбалансу [1, 2]. Подолання тривожності у дітей є надзвичайно актуальною темою в сучасному суспільстві та особливо в Україні, в якій ще триває війна. Діти дошкільного віку є чутливими до стресу: вони активно пізнають навколишній світ і часто не можуть справлятися з емоціями. Досить ефективною для подолання тривожності є арттерапія, оскільки в основному використовує невербальні способи самовираження та спілкування. До арттерапії відносять ізотерапію, пісочну терапію та казкотерапію [2].

Ізотерапія включає в себе терапію образотворчим мистецтвом, у першу чергу малюванням, що використовується для психологічної корекції дітей і дорослих з тривожними станами. Ізотерапія допомагає зробити більш гармонійними емоції дитини, знижує рівень тривожності, агресивності, імпульсивності, емоційне напруження у стресових ситуаціях. Окрім того, для дітей будь-яке заняття творчістю є чинником психічного розвитку: сприяє розвитку вищих психічних функцій, збагаченню уявленню про навколишній світ, розвитку дрібної моторики, формуванню вміння встановлювати емоційний контакт із оточенням [3].

Казкотерапія – це терапія за допомогою казки. На занятті з казкотерапії можна створити казку і позбутися свого страху, тривоги, зменшити їх або перетворити на щось добре чи смішне [2]. Придумування казок також є різновидом інтерактивних ігор, які, крім зниження тривожності, сприяють розвитку мовлення дітей дошкільного віку [1].

На жаль, не всі батьки тривожних дошкільнят можуть забезпечити для своїх дітей регулярні заняття з психологом, тому дуже актуально мати відповідні ігри і книжки, які зможуть допомагати знижувати тривожність у дітей в будь-який час, вдома або в укритті при повітряних тривогах. На сьогоднішній день асортимент ігор і книг для дітей постійно розширюється, поєднуючи найбільш цікаві дизайнерські рішення і новітні технології. Інтерактивні книги поєднують читання з елементами гри, можуть включати рухливі частини, які сприяють розвитку дрібної моторики та уяви, і можуть впливати на розвиток дітей, покращувати їхні навички та емоційний стан [4]. Також інтерактивна книга може включати вправи арттерапії, зокрема казкотерапії та ізотерапії: сторінки з відображенням настрою дитини, ігри з рухливими елементами (рис.1) та можливістю формування власного сюжету, сторінки з спеціальним покриттям для малювання, ілюстрації з технікою правильного дихання (рис.2), аудіозаписи пісень, а також новітні технології доповненої реальності (рис.3). Взаємодія з книгою в ігровій формі може стати

чудовим способом допомогти дітям впоратися з їхніми переживаннями.



а



б

Рис. 1. Інтерактивні книги: а – «Маленькі дослідники: Динозаври» (2020 р.); б – «Не бійся монстриків» (2018 р.) [5-6]



Рис. 2. Техніки дихання в книзі «Breathe Like a Bear» (2017 р.) [7]

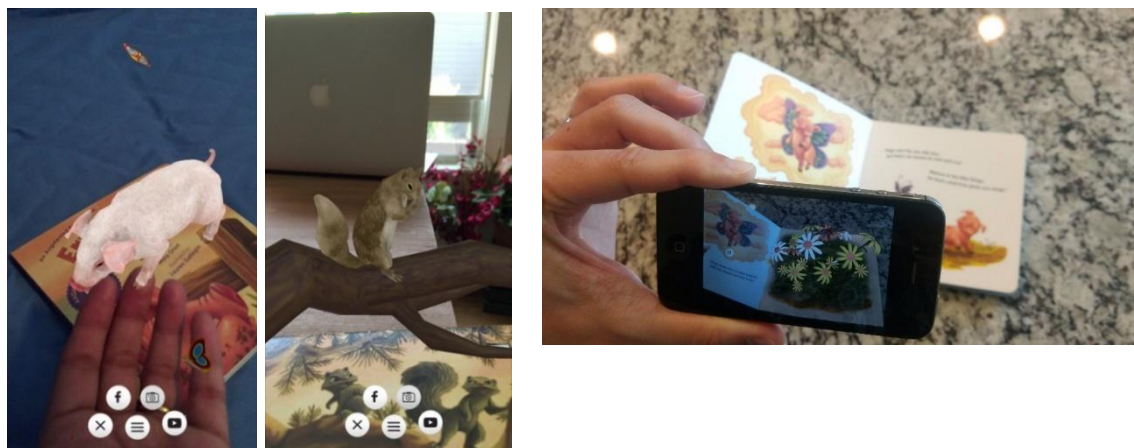


Рис. 3. Технології доповненої реальності в книзі «Ernie's Wish Trail» (2020 р.) [8]

Отже, інтерактивні книги, що включають елементи гри, творчості та сенсорної стимуляції, можуть бути ефективним інструментом для зниження тривожності у дітей дошкільного віку. Завдяки використанню таких елементів, як сторінки для малювання, музика, ігри з рухливими частинами та доповнена реальність, діти отримують можливість висловлювати свої емоції в безпечному та ігровому середовищі, відволікатися від тривожних думок, що покращує їх

психологічний комфорт, допомагає справлятися з емоційним напруженням через гру та самовираження. Розробка дизайну інтерактивних книг, які б містили підбірку вправ, спрямованих на зниження тривожності дітей, може стати актуальною допомогою в роботі психологів, а також батькам тривожних дошкільнят.

Література

1. Вольнова Л., Дьоміна Г. Чинники виникнення та посилення проявів тривоги у дітей дошкільного віку / Л. Вольнова, Г. Дьоміна // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Психологічні науки. – 2020. – № 9(54). – С. 32–45. [Електронний ресурс]. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/28074> (дата звернення: 08.10.2024).
2. Карапетрова О. В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості / О. В. Карапетрова // Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія. – 2020. – № 2 (20). – С. 34–40. [Електронний ресурс] URL: <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2020/2/5.pdf> (дата звернення: 13.10.2024).
3. Пасічніченко А. Арт-техніки як ресурс психічного здоров'я дитини // Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції «Інноваційний потенціал та правове забезпечення соціально-економічного розвитку України: виклик глобального світу», м. Полтава, 19-20 травня 2022 р. – Полтава : Полтавський інститут економіки і права, 2022. – С.420 – 422.
4. Демчук О. О. Інтерактивні ігри у мовленнєвому розвитку дітей дошкільного віку / О. О. Демчук // Педагогічний пошук. – 2019. – № 1. – С. 64–68. [Електронний ресурс]. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/24331/1/31.pdf> (дата звернення: 08.10.2024).
5. Маленькі дослідники: Динозаври / пер. з англ. О. Іванова. – Київ : Віват, 2020. – 18с.
6. Миронюк Ж. Не бійся монстриків / Женя Миронюк. – Львів : Видавництво Старого Лева, 2018. – 32с.
7. Schaefer C. L. Breathe Like a Bear: 30 Mindful Moments for Kids to Feel Calm and Focused Anytime, Anywhere / C. L. Schaefer. – New York : Little, Brown and Company, 2017.
8. McDonald M. Ernie's Wish Trail / M. McDonald. – New York : Whimsical World, 2020.