

появление таких качеств молодого поколения, как низкая житнетворческая культура, неспособность к принятию оптимальных решений в условиях нестабильности, низкая адаптированность к условиям жизнедеятельности в XXI веке. Рассмотрен перечень специфических функций образования, которые определяются уровнем развития и потребностями общества и степенью осмысления государством социальной цели и принципов образования; институционализированным характером образования, который рассматривается как особая организованная и структурированная ролевая деятельность, опирающаяся на специальные учреждения, регулируемая специальными нормами; ролью образовательного учреждения в становлении личности и условия эффективной социализации в нем. Подчеркнуто социализационное значение образования с позиций эволюционного подхода. Намечены основные тенденции в деятельности учебно-реабилитационных центров по созданию специфической социализационной среды с четко выраженными отличительными от других определенными признаками, способствующие социализации детей с особыми потребностями.

Ключевые слова: социализация, образовательная среда, образовательно-реабилитационное пространство, условия социализации.

Stashuk O.A. The social meaning of rehabilitation space at the rehabilitational center

The article actualizes the problem of social meaning of educational and rehabilitation space at the educational rehabilitational center and the results of scientific literature on particular aspects of the research analysis are given. It is noted that in practice of institutions' work, the process of personal socialization took collateral forms and gave the priority to the process of education. This produced the appearance of such youth qualities as low life-creation culture, inability in taken optimal decisions in instability situations, low adaptability to the conditions of life-activity in XXI century. The list of specifically educational functions is viewed. The educational functions are determined by the level of society development and needs and the level of aims and principles understanding by the government; institutionalized nature of education, which is viewed as specific organized and structured activity with special institutions and norms support; role of the educational institution in the process of person's formation and conditions of effective socialization. Stressed the social meaning of education from the perspectives of the developmental approach. The main directions on the specific social environment creation at the educational and rehabilitation institutions are planned and have definite distinctive features and promote the socialization of the special needs children at the process of inclusive education.

Key words: socialization, educational environment, educational and rehabilitation space, the conditions of socialization.

Стаття надійшла до редакції 5.12.2013 р.
Статтю прийнято до друку 11.12.2013 р.
Рецензент: доктор педагогічних наук, професор
Шеремет М.К.

УДК : 373.2.01

**ПСИХОГІМНАСТИКА З ЕЛЕМЕНТАМИ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ
ТЕРАПІЇ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ
У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Стельмакова Ю.І.

Постановка проблеми. Серед глобальних проблем людства, що найбільш гостро заявляють про себе в XXI столітті, особливе місце займає психічне здоров'я дітей дошкільного віку, оскільки саме дошкільний вік є періодом прилучення дитини до світу загальнолюдських цінностей та встановлення перших відносин з людьми; це період формування основних механізмів поведінки, мотиваційної і емоційної сфер та самосвідомості [2]. Статистичні дані, представлені у провідних дослідженнях останніх

років, вказують на те, що сьогодні спостерігається збільшення числа дітей дошкільного віку з особливими потребами у розвитку (затримкою психічного здоров'я, із затримкою мовного розвитку, з ознаками психо-емоційного напруження: незібраністю, зайвою активністю, замкнутістю, боязкістю, агресивністю, плаксивістю тощо). Такі прояви емоційного напруження є наслідком нездатності дитини дошкільного віку регулювати свої відносини з іншими людьми, що актуалізує питання розвитку у дітей дошкільного віку здатностей до емоційної саморегуляції, як вміння справлятися зі своїми емоціями соціально прийнятними способами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми. Феномен «саморегуляція» став предметом пильної уваги багатьох дослідників. О.А. Конопкін, Г.С. Нікіфоров, А.К. Осніцький, І.А. Трофімова досліджували питання окремих проявів саморегуляції в різних видах діяльності; моральний розвиток особистості на різних вікових етапах досліджували Л.І. Божович, І.В. Дубровіна, В.С. Мухіна, І.С. Кон, І.І. Чеснокова та ін.; моральний розвиток дітей дошкільного та молодшого шкільного віку досліджували В.К. Котирло, Є.В. Суботський Г.С. Якобсон та ін.; проблема саморегуляції в дослідженнях рефлексії – І.Д. Бех, В.В. Давидов, А.З. Зак, Б.В. Зейгарник, К.Н. Поливанова та ін.; вольову регуляцію особистості – Л.С. Виготський, А.І. Висоцький, В.А. Іванніков, В.К. Калін, К. Левін, С.Л. Рубінштейн, В.І. Селіванов та інші. Питання розвитку емоційної саморегуляції досліджували В.Н. Белкіна, Г.М. Бреслав, П. Лафренье, Н.П. Слободяник та інші.

Психогімнастика, як один із засобів розвитку емоційної саморегуляції, вперше теоретично обґрунтувала чеська психолог Гана Юнова, яка розробила систему прийомів на основі психодрами. Розробляють концептуальні, методичні та змістові основи методу психогімнастики А.А. Осипова, Е.А. Аляб'єва, І.М. Чистякова та інші. Метод танцювальної терапії досліджували Т.А. Шкурко, В.В. Козлов, А.Є. Гіршон, Н.І. Веремеєнко, Т. Шоуп, М. Льовенталь, Е. Гренлюнд, Г. Аммон та інші.

Позитивний ефект використання психогімнастики з елементами танцювальної терапії в корекції психоемоційних станів та інших порушень підтверджується рядом досліджень таких авторів: В.М. Бехтерева, А.М. Бернштейна, В.А. Гіляровського, В.А. Гринера, Д.С. Озерецкого, Г.А. Волкова та ін.).

Хоча велика кількість наукових досліджень присвячена окремим аспектам досліджуваної проблеми, залишаються мало висвітленими такі питання, як: поєднання методів танцювальної терапії та методу психогімнастики з метою підвищення ефективності роботи з дітьми дошкільного віку; методичне забезпечення процесів розвитку емоційної саморегуляції у дітей дошкільного віку у контексті поєднання програм з психогімнастики та танцювальної терапії.

Мета статті: розкрити зміст програми з психогімнастики з елементами танцювальної терапії як засобу розвитку емоційної саморегуляції у дітей дошкільного віку.

Виклад матеріалу дослідження. У сучасній психолого-педагогічній науці існують різноманітні підходи щодо виявлення типології механізмів регуляції поведінки особистості. Одним з таких механізмів визнано психофізіологічний, в основі якого виступають емоції. Ще з часів античної філософії висловлюється думка про емоції, як важливу умову поведінки людини. Античні філософи не виділяли емоції та почуття в окрему галузь, а об'єднували їх з пізнавальними процесами. Психологи В.К. Вілюнас, Б.І. Додонов, К. Ізард, А.В. Запорожець, О.М. Лук, П.В. Симонов та інші підкреслюють, що при всій важливості інтелектуального осягнення та освоєння світу, саме емоції та почуття визначають головну лінію людської поведінки [7].

Розв'язання поставлених завдань нашого дослідження передбачає аналіз поняття «емоційна саморегуляція» та його складових, а також змісту програмно-методичного забезпечення.

Під емоційною саморегуляцією розуміємо процес самостійного регулювання суб'єктом свого емоційного стану. А.В. Уварова визначає термін «емоційна саморегуляція» як процес управління власними емоційними переживаннями, який передбачає усвідомлення і прийняття свого емоційного стану, вираз його в соціально прийнятній формі і певну самодопомогу у випадку сильних негативних переживань [3]. У педагогічній площині процес розвитку емоційної саморегуляції представляється

нам як навчання дитини дошкільного віку засобом допомоги самій собі та ознайомлення з прийомами саморегуляції, результатом застосування яких є виникнення одного з трьох ефектів: ефекту заспокоєння (усунення емоційної напруженості); ефекту відновлення (ослаблення проявів стомлення); ефекту активності (підвищення психофізіологічної реактивності).

За даними Ю.Б. Ступаченко, аналіз численних поглядів науковців на проблему розвитку емоційної саморегуляції в залежності від предмету дослідження останніх дозволяє визначити емоційну саморегуляцію як: розвинену здатність особистості до співчуття, співпереживання, чуйність до душевного стану іншої людини та адекватна реакція на цей стан (Г.П. Потиліко); відчуття відповідальності за власні переживання перед собою та перед іншими (П.М. Якобсон); розвинену здібність з багатою емотивністю до усвідомлювання, оцінювання, вираження та регулювання своїх почуттів, своєї власної емоційної поведінки (Л.Г. Коваль, В.Л. Поплужний); духовно-практичне утворення, в якому ідеальна сфера має органічний зв'язок зі сферою практичної поведінки, з умінням та навичками соціальної діяльності та спілкування (І.М. Сілютіна); контролюючу та коригуючу систему управління внутрішнім світом, поведінкою, вчинками особистості, її багатопланового ставлення до навколишньої дійсності (Л.М. Сбітнева); інтегративну якість, що являє собою сукупність когнітивної, емотивної та діяльнісної складових, яка набула ціннісну спрямованість, системність та цілісність, здатна до саморегуляції і тим самим забезпечує гармонійний розвиток особистості (А.М. Анненкова, О.М. Якубовська) [7].

Узагальнюючи подані визначення в аспекті нашого дослідження, можна відзначити, що діти з розвинутою емоційною саморегуляцією володіють вираженою здібністю до розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, а також до управління емоційною сферою.

При всій різноманітності проявів саморегуляції С.С. Занюк, у своїй роботі «Мотивація та саморегуляція учня», виділяє загальні компоненти структури саморегуляції, серед яких такі: прийнята суб'єктом мета його довільної діяльності, модель значущих умов діяльності, програма виконавчих дій, система критеріїв успішності діяльності, інформація про реально досягнуті результати, оцінка відповідності реальних результатів критеріям успіху, рішення про необхідність і характер корекції діяльності. З цього переліку компонентів видно, що саморегуляція є замкненим колом регулювання. У залежності від виду діяльності й умов її здійснення саморегуляція може реалізовуватися різними психічними засобами (конкретні чуттєві образи, уявлення, поняття та ін.) [5].

Проблематику прикладної саморегуляції висвітлено в працях В.І. Колтуцького, Я.С. Тутевич та інших. Так, з аналізу науково-методичної літератури стало зрозуміло, що найпоширенішими групами способів саморегуляції є такі: розслаблення м'язової мускулатури, управління диханням та візуалізація. Серед безлічі прийомів емоційної регуляції зустрічаємо такі: сміх, посмішка; роздуми про хороше; різні рухи (наприклад, потягування, розслаблення м'язів тощо); спостереження за пейзажами; вдихання свіжого повітря; висловлення компліментів, похвали тощо.

У контексті нашого дослідження найбільш ефективними засобами розвитку емоційної саморегуляції в навчально-виховному процесі освітньо-реабілітаційних закладів виступають методи психогімнастики та методи танцювальної терапії, які відрізняються структурованістю, цілесобразністю та відповідністю віковим особливостям дитини дошкільного віку.

На думку багатьох дослідників саме психогімнастика є найбільш ефективним методом щодо розвитку саморегуляції дитини дошкільного віку, оскільки в її основі лежить гра, як провідний вид діяльності дошкільника (за Д.Б. Ельконіном). Коротко розглянемо зміст цього методу. Так, у навчальному посібнику «Загальна психокорекція» А.А. Осипової, психогімнастикою називається метод, при якому учасники групової взаємодії проявляють себе без допомоги слів, а тільки жестами і рухами [3]. І.М. Чистякова термін «психогімнастика» визначає як «виразні рухи», які можна позначити, як характерні моторні реакції, що включають міміку, жести та пантоміміку [4]. За допомогою характерних моторних реакцій дитина має змогу правильно висловлювати

свої почуття (наприклад, скутість, ніяковість тощо) і емоції (інтерес, радість, здивування, гнів тощо). Метод психогімнастики надає дитині широкі можливості для емоційного відреагування своїх внутрішніх переживань та сприяє розслабленню, дає можливість дітям дослідити власні емоції, навчитися керувати ними, краще розуміти інших людей, дає можливість самовиражатися.

Інший метод, за допомогою якого можливо розвинути емоційну саморегуляцію – танцювальна терапія, як метод психотерапії, у якому тіло є інструментом, а рух процесом, що допомагає дитині пережити, розпізнати і висловити свої почуття і емоції [1]. За визначенням Є. Гренлюнда та Н.Ю. Отанесяна основним завданням танцювальної терапії є розвиток усвідомленості власного «Я» через танцювальні рухи. У контексті танцювальної терапії танець є головним засобом вираження своїх думок і почуттів та переживань.

Здійснюючи наше дослідження відповідно до його концептуальних основ, було сформульовано гіпотезу, що для оптимізації процесів розвитку емоційної саморегуляції дитини дошкільного віку доцільно поєднати методи психогімнастики та танцювальної терапії та їх методичне забезпечення. Ми припустили, що саме використання психогімнастики з елементами танцювальної терапії в роботі з дітьми дошкільного віку дозволить розвинути у них здібності до розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, а також до управління власною емоційною сферою. Грунтуючись на цьому припущенні нами була розроблена програма психогімнастики з елементами танцювальної терапії, яка включає курс спеціальних занять (етюдів, вправ, ігор), спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції дошкільників. Особлива увага в програмі приділена таким інноваційним методам, як ігротанці, партерна гімнастика, пальчикова гімнастика, жестові ігри та самомасаж.

Методологічною основою програми психогімнастики з елементами танцювальної терапії стали дослідження М.І. Боришевського, який у своїх роботах виділяв компоненти механізмів саморегуляції, серед яких: **самооцінка**, як результат когнітивних операцій, в якому постійно присутній емоційний компонент (суб'єктивне переживання) та **образ «Я»**, як психічне утворення, яке забезпечує головну функцію саморегуляції – функцію цілепокладання; як узагальнений, глобальний механізм саморегуляції на особистісному рівні [6]. Окрім цього, ми спиралися на результати наукового пошуку Ю.Б. Ступаченко та Н.Є. Трофименко. Методичною основою програми психогімнастики з елементами танцювальної терапії є роботи М.А. Толстикової («Через гру до пізнання»), Н.П. Слободяник («Я вчуся володіти собою»), С.В. Крюкової («Давайте жити дружно», «Дивуюся, злюся, боюся, хвалюся і радію»), Н.Ю. Куражевої, Н.В. Вараєвої («Цветик-семицветик»), О.В. Хухлаєвої, О.Е. Хухлаєва, І.М. Первушиної («Маленькі ігри у велике щастя»).

Програма побудована за структурою, яка відображає часові межі або часові фактори розвитку емоційної саморегуляції. *Перший тип емоційної саморегуляції (тактичний)* – це саморегуляція, яка має чіткі часові межі свого здійснення: передбачає управління поведінкою протягом короткого проміжку часу в конкретних ситуаціях діяльності або спілкування і обумовлена конкретним поведінковим актом, дією або вербальними проявами. Саме цей тип саморегуляції є пріоритетним у контексті розвитку дитини дошкільного віку. *Другий тип емоційної саморегуляції (стратегічний)* – це саморегуляція поведінки протягом довготривалого часу; вона пов'язана з плануванням особистістю ціленаправлених змін в самій собі. У пропонованій нами програмі закладені деякі компоненти стратегічного рівня емоційної саморегуляції, які знаходять своє відображення у змісті соціально-педагогічного супроводу розвитку емоційної саморегуляції дитини дошкільного віку.

Серед принципів, на які спирається програма, зазначимо такі:

1. Гуманістичний принцип зумовлює шанобливе і доброзичливе ставлення до дітей та їхніх потреб, кожна дитина приймається такою, яка вона є; дорослими надається позитивна емоційна оцінка будь-якому досягненню дитини тощо.

2. Принцип індивідуального підходу полягає в необхідності поглибленого розуміння індивідуальних особливостей кожної дитини та їх урахуванні в навчально-виховному процесі.

3. Принцип орієнтації на основні сфери дійсності (світ оточуючих предметів, побут, природа, люди і людські взаємини, культура і духовність, соціальні явища, сама дитина як особистість, праця, мистецтво тощо) як джерела формування відповідної системи ставлень, ціннісних орієнтацій, моральних та етичних норм.

Мета програми: розвинути емоційну саморегуляцію у дітей дошкільного віку.

У процесі досягнення мети реалізуються такі **завдання** програми:

1. Створення в дитячому колективі атмосфери взаємного прийняття, доброзичливості, безпеки, взаємодопомоги та емоційної підтримки, розвиток інтересу до оточуючих однолітків і дорослих.

2. Розкриття змісту та значення емоцій в житті людини; ознайомлення дітей дошкільного віку з базовими емоціями.

3. Навчання дітей усвідомленню своїх емоційних станів, а також навчання прийомам їх саморегуляції.

4. Розвиток у дітей вмінь та навичок розпізнавання емоційних станів оточуючих та, на підставі цього, побудови ефективної стратегії взаємодії з ними (наприклад, вміння домовитися, поступитися, зробити внесок у загальну справу, побачити успіхи інших, оцінити свої переваги тощо).

5. Розвиток музично-творчих здібностей дітей дошкільного віку, почуття ритму і темпу, вміння ритмічно, виразно рухатися відповідно до художніх образів.

Кожне заняття з психогімнастики з елементами танцювальної терапії може бути як групове, так і індивідуальне та триває 30 хвилин. Заняття структуровані таким чином: розминка, основна частина та заключна частина. Розглянемо детальніше кожен з означених складових.

Розминка є важливим етапом заняття, під час якої у кожного учасника створюється відчуття належності до групи та довіри. Завданнями розминки є: налаштування групи на активну роботу та встановлення емоційного контакту між учасниками. Основні прийоми, які використовує педагог під час розминки – ритуал вітання, зарядка, ігри-розминки.

Наступний етап заняття – основна частина, на яку припадає його основне смислове навантаження. Завданнями основної частини є: розвиток емоційної саморегуляції; пізнавальний розвиток дитини; розвиток рухової сфери. Засоби, які використовує педагог під час організації основної частини заняття: психологічні етюди, вправи та ігри, пальчикові та жестові ігри, дихальні вправи, танці (у т.ч. хоровод), вправи на просторові побудови тощо. У відповідності до індивідуальних потреб дітей, педагог обирає прийоми роботи. Наприклад, чергування протилежних за характером рухів, супроводжуваних поперемінно м'язовим напруженням і розслабленням; управління ритмом дихання; оперування чуттєвими образами; пальчикова гімнастика; сюрпризний момент; візуалізація та інші.

Заключна частина спрямована на закріплення позитивних емоцій від роботи на занятті. Завданнями заключної частини є: формувати позитивне ставлення до себе і однолітків; розвивати навички рефлексії власної діяльності. Основні прийоми, які використовує педагог під час заключної частини – ритуал прощання, обговорення, підведення підсумків.

Програма розрахована на 20 занять. Тематично програма психогімнастики з елементами танцювальної терапії побудована відповідно до змісту тем: «Іграшки», «Пори року», «Овочі та фрукти» та «Дикі і домашні тварини», що дає змогу дитині не тільки розвинути емоційну саморегуляцію засобами цієї програми, а ще і опанувати навчальним матеріалом визначених тем. Саме завдяки лексичній темі кожне заняття перетворюється на захоплюючу подорож. Наприклад, тема: «Пори року». Тема заняття: «Явища природи восени». Мета заняття – формування емоційної саморегуляції (управління диханням (повільне і часте дихання); управління тонусом м'язів і рухами (вміння розслаблятися та зосередитися). Заняття починається з вітальної пісеньки і хороводного танцю «Ану всі встали кругом», метою яких є налаштування дітей на активну діяльність і контакт один з одним. У ході зарядки діти отримують позитивні емоції, а махи руками і ногами, повороти та стрибки налаштовують дітей на захоплюючу подорож. Після цього педагог оголошує «посадку на чарівний паровоз», і

діти відправляються на ньому в осінній ліс, проводиться танець «Паровоз Комашка», де діти стають вагончиками, йдуть по колу, зображуючи поїздки на паровозі. Під час організації основної частини заняття можна використати прийоми візуалізації: показати малюнок осіннього лісу або продемонструвати «високі дерева, які від вітру хитаються в різні сторони». З метою розвитку у дітей здатностей координувати рухи та виражати позитивні емоції, можна продемонструвати відчуття прохолоди та мерзлякуватості лісу: потерти долоні і зігріти своїм диханням, потерти ручки і ніжки і трохи пострибати тощо. Для того, щоб утримати увагу дітей на заняттях використовується сюрпризний момент: зустріч казкового героя – Зайчика. З метою опанування дітьми лексичною темою, на занятті доцільно приділити особливу увагу опису зовнішності тварини (наприклад, зайчик маленький, пухнастий, у нього довгі вуха і короткий хвостик, спритно стрибає). Для закріплення інформації, всі описи демонструємо на собі разом з дітьми (наприклад, вушка на маківці, за спинкою – хвостик тощо). З метою надати можливість дитині випробувати різноманітні м'язові навантаження і висловити свої емоції і почуття, використовуємо прийом візуалізації: діти вживаються в художній образ вітру, зображують як по лісу вітром розкидало осінні листочки. Закріплення отриманих емоцій радості та подиву відбувається у танці «Листопад», оскільки саме танцювальні рухи пом'якшують занадто збуджений характер попереднього завдання, розкріпачують дітей і встановлюють рівновагу в діяльності нервової системи. В контексті художнього образу «зайчик сів відпочивати на болоті», педагог проводить гімнастику на підлозі. Метою вправи є тренування у дитини здатності затримувати увагу на своїх відчуттях, вмінні розрізнявати їх, набуття навичок змінювати характер своїх рухів, спираючись на контроль м'язових відчуттів і роботу уяви. Завершальним етапом заняття є вправи на релаксацію та рефлексію. Спочатку всім дітям пропонується відновити свої сили на прекрасній м'якій «галявинці» під спокійну музику (у цей час педагог читає текст-установку для зняття психо-емоційного напруження, навіювання позитивного настрою). Потім – обговорення подорожі до лісу. Педагог питає дітей: «Давайте згадаємо, де ми з вами сьогодні були?», «Кого ми зустріли в лісі?», «Сподобалося вам подорож?» На цьому етапі відбувається конструктивне спілкування дітей з дорослим та обмін інформацією.

Узагальнюючи сказане вище, зазначимо, що особливістю занять з психогімнастики з елементами танцювальної терапії є їх поліаспектність: розвиток рухової та емоційної сфер, зниження психо-емоційного напруження, когнітивний та естетичний розвиток, формування координації і виразних рухів. А також: так як провідною діяльністю дітей дошкільного віку є гра, то ці заняття проходять тільки в ігровій формі, що забезпечує динамічність розвитку дитини та успішне засвоєння нею навчального матеріалу.

Щодо визначення ефективності запропонованої нами програми, то зазначимо, що діагностичні дослідження проводяться на початку та в кінці навчального року за методикою «Визнач вираз обличчя», метою якої є оцінка рівня емпатії або емоційної сприйнятливості дитини дошкільного віку та методикою «Маски обличчя» (Л.І. Савва), метою якої є вияв здатності до адекватного визначення емоційного стану іншої людини по її обличчю та аналіз результатів діяльності дітей.

Досвід застосування програми психогімнастики з елементами танцювальної терапії для дітей дошкільного віку довів її ефективність щодо розвитку навичок емоційної саморегуляції. За отриманими нами діагностичними даними успішність реалізації програми позитивно позначається також на розвитку дошкільників з порушеннями інтелекту: підвищується рівень психодинамічних функцій дітей, що сприяє прийняттю ними своїх почуттів. Ритмічні рухи знімають м'язову напругу, допомагають позбутися почуття невпевненості та підвищити самооцінку.

Висновки. Програма психогімнастики з елементами танцювальної терапії є одним із ефективних засобів розвитку емоційної саморегуляції дитини дошкільного віку. Реалізація програми стає умовою розкриття потенціалу дитини дошкільного віку, сприяє розвитку її рефлексивних здібностей, формуванню і закріпленню соціально прийнятних способів вираження емоційних переживань та розширенню арсеналу прийнятних способів поведінки.

Подальші дослідження окресленої теми можна вбачати у створенні методичних рекомендації щодо застосування адекватних прийомів та технік емоційної саморегуляції дітей дошкільного віку та визначенні ролі батьків у процесі розвитку емоційної саморегуляції дітей дошкільного віку у контексті реалізації завдань програми психогімнастики з елементами танцювальної терапії.

Література

1. Гренлюнд Е., Оганесян Н. Ю. Танцювальна терапія. Теорія, методика, практика. – СПб., 2004. – 73 с. 2. Леонтьєв О. М. Проблема розвитку психіки. – М., 1984. – 42 с. 3. Чистякова М. І. Психогімнастика / Під. ред. М. І. Буянова. – 2-е вид. – М. : Просвітництво : ВЛАДОС, 1995. – 178 с. 4. Психічна саморегуляція [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://uk.wikipedia.org/wiki/> 5. Ступаченко Ю.Б. Емоційна культура як чинник формування саморегульованої поведінки підростаючого покоління [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum./znpkr_sp/2009_11/39.pdf 6. Трофименко Н.Є. Саморегуляція поведінки особистості як один із компонентів самосвідомості [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.rusnauka.com/16_NPM_2007/Psihologia/22245.doc.htm

References

1. Grenljund E., Oganjesjan N. Ju. Tancjuval'na terapija. Teorija, metodyka, praktyka. – SPb., 2004. – 73 s. 2. Leont'jev O. M. Problema rozvytku psyhiky. – M., 1984. – 42 s. 3. Chystjakova M. I. Psyhogimnastyka / Pid. red. M. I. Bujanova. – 2-e vyd. – M. : Prosvitnyctvo : VLADOS, 1995. – 178 s. 4. Psyhichna samoreguljacija [Elektronnyj resurs]. – Rezhym dostupu : <http://uk.wikipedia.org/wiki/> 5. Stupachenko Ju.B. Emocijna kul'tura jak chynnyk formuvannja samoregul'ovanoi' povedinky pidrostajuchogo pokolinnja [Elektronnyj resurs]. – Rezhym dostupu : http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum./znpkr_sp/2009_11/39.pdf 6. Trofymenko N.Je. Samoreguljacija povedinky osobystosti jak odyz iz komponentiv samosvidomosti [Elektronnyj resurs]. – Rezhym dostupu : http://www.rusnauka.com/16_NPM_2007/Psihologia/22245.doc.htm

Стельмакова Ю.І. Психогімнастика з елементами танцювальної терапії як засіб розвитку емоційної саморегуляції у дітей дошкільного віку

У статті актуалізована проблема розвитку емоційної саморегуляції у дітей дошкільного віку. Автором здійснено теоретичний аналіз поняття «емоційна саморегуляція» та його складових, виділено найпоширеніші групи способів саморегуляції і загальні компоненти її структури. Як найбільш ефективні засоби розвитку емоційної саморегуляції в навчально-виховному процесі освітньо-реабілітаційних закладів визначено психогімнастику та танцювальну терапію, які відрізняються структурованістю, доцільністю та відповідністю віковим особливостям дитини дошкільного віку. Розкрито сутність даних засобів. Автором була розроблена програма психогімнастики з елементами танцювальної терапії, яка включає курс спеціальних занять (етюдів, вправ, ігор), спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції дошкільників. Розкрито зміст програми, а саме: визначено її методологічну основу, структуру, принципи, на які вона спирається, методи, мету та завдання програми, описано тривалість та структуру занять, які входять в дану програму. Представлено досвід організації тематичного заняття з дітьми дошкільного віку. Доведено ефективність програми психогімнастики з елементами танцювальної терапії для дітей дошкільного віку щодо розвитку навичок емоційної саморегуляції. Визначено, що реалізація програми стає умовою розкриття потенціалу дитини дошкільного віку, сприяє розвитку її рефлексивних здібностей, формуванню і закріпленню соціально прийнятних способів вираження емоційних переживань та розширенню арсеналу прийнятних способів поведінки.

Ключові слова: психогімнастика, танцювальна терапія, емоційна саморегуляція, діти дошкільного віку.

Стельмакова Ю.И. Психогимнастика с элементами танцевальной терапии как средство развития эмоциональной саморегуляции у детей дошкольного возраста

В статье актуализирована проблема развития эмоциональной саморегуляции у детей дошкольного возраста. Автором осуществлен теоретический анализ понятия «эмоциональная саморегуляция» и его составляющих, выделены распространенные группы способов саморегуляции и общие компоненты ее структуры. Как наиболее эффективные

средства развития эмоциональной саморегуляции в учебно-воспитательном процессе образовательно-реабилитационных учреждений определены психогимнастика и танцевальная терапия, которые отличаются структурированностью, целесообразностью и соответствием возрастным особенностям ребенка дошкольного возраста. Раскрыта сущность данных средств. Автором была разработана программа психогимнастики с элементами танцевальной терапии, которая включает курс специальных занятий (этюдов, упражнений, игр), направленных на развитие эмоциональной саморегуляции дошкольников. Раскрыто содержание программы, а именно: определена ее методологическая основа, структура, принципы, на которые она опирается, методы, цель и задачи программы, описаны продолжительность и структура занятий, которые входят в данную программу. Представлен опыт организации тематического занятия с детьми дошкольного возраста. Доказана эффективность программы психогимнастики с элементами танцевальной терапии для детей дошкольного возраста по развитию навыков эмоциональной саморегуляции. Определено, что реализация программы становится условием раскрытия потенциала ребенка дошкольного возраста, способствует развитию его рефлексивных способностей, формированию и закреплению социально приемлемых способов выражения эмоциональных переживаний и расширению арсенала приемлемых способов поведения.

Ключевые слова: психогимнастика, танцевальная терапия, эмоциональная саморегуляция, дети дошкольного возраста.

Stelmakova Y.I. Psycho gymnastics with the elements of dancing therapy as means of development of emotional self-regulation of preschool-age children.

The article actualizes the problem of emotional self-regulation development of preschool-age children. The author realized the theoretical analysis of the concept of «emotional self-regulation» and its components, it is identified the most common groups of self-control methods and common components of its structure. As the most effective means of emotional self-regulation in the educational and rehabilitation institution is identified psycho gymnastics with the dance therapy elements, which differ in structure, reasonability and age appropriateness of the preschool-age child. It is reveals the essence of the data means. The author has developed a program of psycho gymnastics with the dance therapy elements (which includes a course of special sessions (studies, exercises, games), as means of emotional self-regulation development of preschool-age children. It is revealed the content of the program, mainly it is defined its methodological framework, structure and principles upon which it is based, methods, goals and objectives of the program, it is described the length and the structure of the classes that are included in the program. The experience of thematic activities with children of preschool-age is given. The efficiency of psycho gymnastics with the dance therapy elements program for preschool-age children on the development of skills of emotional self-regulation is proved. It is determined that the implementation of the program is becoming a condition for disclosure of a preschool-age child potential, contributes to the development of reflective skills, to the formation and consolidation of socially acceptable ways of expressing emotional experiences and to expand the arsenal of acceptable behaviors.

Keywords: psycho gymnastics, dancing therapy, emotional self-regulation, preschool-age children.

Стаття надійшла до редакції 6.12.2013 р.
Статтю прийнято до друку 11.12.2013 р.
Рецензент: доктор педагогічних наук, професор
Павленко А.І.