



Мудрість

№ 25 від 14.03.2014 р.

ВИХОВАННЯ

Газета для батьків дітей
дошкільного віку



Современные дети есть дети Света, и они рождены, чтобы утвердить на земле устремленность к Свету. Потому помогайте им осознать свою сопричастность к двум мирам: к миру Высшему и к миру земному.

Ш. Амонашвили

«ИМЕЙТЕ, ЧТО ОТДАТЬ ДЕТЯМ»

«Детство часто держит в своих слабых пальцах истину, которую не могут удержать взрослые люди своими мужественными руками и открытие которой составляет гордость позднейших лет», – сказал Д. Рескин.

Детство... Дошкольное детство... Ребенок... Дети...

Ребенок – уникальная, неповторимая, яркая индивидуальность. Его самобытность проявляется в желаниях, интересах, потребностях, избирательном отношении к миру и людям, в конфликтах и противоречиях с самим собой и другими, в самостоятельности и творчестве.

Ребенок дошкольного возраста развивается, накапливая индивидуальный опыт, жизненные впечатления и, одновременно, активно преобразуя культуру, привнося в нее элементы своей субкультуры. Дошкольник транслирует наш взрослый мир со всеми его достоинствами и недостатками. Это не просто отражение – это активная работа чувств и ума, осмысление мощного информационного потока, переживание всего того, что он видит и слышит вокруг себя.

Глубоки и актуальны сегодня «Размышления о педагогике» Александра Меня – самого известного христианского проповедника своего времени, слова которого стали названием статьи. Он утверждает: «...надо иметь, что отдать детям. Это очень трудно. Надо научить чувствовать, научить мыслить и научить любить. Но что для этого нужно? Надо, во-первых, самому мыслить, чувствовать и любить... Очевидно, педагогика – это, прежде всего, духовный подвиг людей».

Уважаемые педагоги, настоящие и будущие, уважаемые мамы и папы, дедушки и бабушки! Пусть гармония Вашего Великого Разума и Великой Души бесконечно долго

пробуждает красивое, доброе, вечное в особом уникальном мире – мире наших Детей! Посмотрим в детские глаза: они широко открыты для чудес, сама природа щедро отворила эти врата познания, чтобы огромный мир вошел через них в душу ребенка. Поэтому удивление – это лицо детства. Известна истина: чтобы стать счастливым, нужно, чтобы тебя понимали. Язык добра и красоты понятен людям разных возрастов и вероисповеданий, людям, живущим на разных континентах. Если мы дадим возможность детям это почувствовать – мы исключим из их жизни равнодушие.

Даже маленький ребенок способен прочувствовать свое единство со всей Вселенной. Чаще всего в детских рисунках встречается солнце. Дети разных поколений украшают его лучами, глазами и улыбкой. Солнце в детском рисунке – символ тепла, света, любви... Откроем ребенку тайну – покажем, как он похож на солнце: глаза источают сияющий свет, улыбка дарит приятное тепло, прикосновение рук, словно лучиков, одаривает лаской, а в груди бьется мощный источник любви к жизни – сердце. Давайте покажем детям возможности проявления доброты и красоты жизни: улыбка, обнимающий взгляд, милосердие ко всему живому и неживому, стремление к воссозданию красоты.

Уважаемые взрослые! Давайте мы все поверим: испытавший однажды радость доброго поступка, радость творчества, счастье признания ребенок обязательно вернется к созидающему самовыражению, чтобы оставить свой маленький след красоты и добра в огромной мире.

*Е.И. Михеева, старший преподаватель кафедры
дошкольного образования*

НА ДОПОМОГУ ВИХОВАТЕЛЯМ ТА БАТЬКАМ

Мягкая развивающая книга для детей дошкольного возраста

«Один день из жизни кота Матроскина»

С появлением в семье ребенка практически все ее члены озабочены выбором «самой совершенной» системы воспитания и раннего развития. Для каждой семьи их ребенок – самый красивый, самый умный и самый способный, и он заслуживает всего самого лучшего, модного – того, что обеспечит ему комфортность жизни, физическое и духовное здоровье, интеллектуальное и творческое развитие.

Современный медиа-мир насыщен информацией о педагогических системах, методах, методиках воспитания и раннего развития ребенка (система Марии Монтессори, Вальдорфская система воспитания и образования ребенка; технологии Масару Ибука, Сесиль Лупан, Бенжамина Спока, Б.П. и Л.А. Никитиных, Н.А. Зайцева и мн. др.). Молодые родители, не имея специального педагогического образования, могут растеряться в выборе.

Уважаемые родители! На помощь всегда придут Ваша любовь к ребенку, родительский инстинкт и интуиция, генетически заложенная в каждом человеке народная «наука» мудрости воспитания. Эти качества способны пробудить в каждой маме и бабушке, в каждом папе и дедушке творческие педагогические способности. Для ребенка мир открывается через мамину нехитрую колыбельную песенку, папины сильные и умелые руки, бабушкину сказку, дедушкино мастерство. Создайте для своего малыша «Развивающую книгу»!

Я – учитель труда – однажды задумала разработать пособие, которое вместило бы в себя познавательные, творческие, логические задания, знакомило ребенка с окружающим миром, научило его быть внимательным, инициативным, доброжелательным.

Выбирая формат пособия, я сосредоточилась на книге. Во-первых, книга – классическое универсальное средство воспитания и самовоспитания, развития и саморазвития на всех этапах социокультурного становления личности. Во-вторых, книга – источник разносторонних знаний. В-третьих, книга – культурный знак, требующий к себе уважительного отношения. Важно было учесть, что маленький ребенок, активно и эмоционально познающий мир и себя в нем, заявляет об этом на страницах книги своими способами (продельывает отверстия, разрисовывает, отрывает страницы и кусочки, сминает и т.д.).

Возникла идея альтернативной книги из ткани со съемными элементами, изготовленными из различных материалов (текстильных и конструкционных). Такую книгу можно сгибать, сворачивать, видоизменять. Ее можно использовать в качестве подушки, когда устал играть, познавать и творить. Элементы книги можно стирать и гладить. Ее удобно транспортировать, что дает возможность использовать в различных условиях, а также во время путешествия с ребенком. Возможность восприятия материалов на ощупь позволяет ребенку определить разницу между конструкционными и текстильными материалами, развивать сенсорные способности.

Каждая страница представляет собой самостоятельный модуль, со своим содержанием и задачами. Отдельные элементы модуля можно снимать и переносить на другие страницы, создавать новые. Открепив элемент и взяв его в руки, ребенок может изучать форму предмета, а потом прикрепить на место. Такая деятельность способствует сосредоточению, внимательности, ориентировке на плоскости, приучает ребенка к аккуратности.

Использование книги предполагает совместную работу родителей с детьми. Чтобы заинтересовать ребенка, придать

педагогическому процессу игровой характер, был выбран персонаж – герой известного мультфильма – кот Матроскин. К каждой странице прилагается описание его действий. К беседе можно переходить после нехитрого вступительного стишка. Например:

Титульная страница

Наш Матроскин – рыжий кот.
С бабушкой он дружен,
С ней в деревне он живет,
Молочко парное пьет.



Первая страница

И у нашего кота
Ну не жизнь, а красота.

Вторая страница

Встанет кот Матроскин утром
Вместе с солнцем на заре:
Слышит – квакает лягушка.
Значит, пруд уже не спит
И пора мне на рыбалку
Рыбку на обед ловить.



Третья страница

Рыбку котик наш ловил,
Только лапки замочил.
Купим мы ему сапожки,
По бубенчику на ножки.

Четвертая страница

На вечерней зорьке кот
Звездочки считает,
На луну глядит, мурлычет,
Колыбельную поет
Скоро сладко он уснет.



Последняя страница

Спать пора ложиться всем,
Чтобы не было проблем.

Данное содержание книги предлагается для общения с ребенком от 1 до 2 лет.

Для детей от 2 до 3 лет могут предлагаться животные, овощи, фрукты; основные цвета, фактура материала и т. д.

Для детей от 3 до 4 лет предлагаем веселые вопросы, интересные ситуации выбора, задания на соответствие, правила поведения в разных ситуациях, одежда, виды застежек, предметы гигиены и т. п.

Для детей от 4 до 6 лет возможны творческие задания, азбука, мир цифр, мир искусства, создай прическу, задания на умение правильно встречать гостей, переводить часы, одевать человека в зависимости от его работы, пазлы и др.

Дети школьного возраста сами определяют концепцию и содержание своей книги. Это может быть «Космос», «Искусство», «Мода», «Математика», «Природа», «Общество» и др.

Свою книгу можно создавать в любом возрасте! Это приятный, эффективный и развивающий досуг.

Технология изготовления книги

Инструменты и материалы. Шаблоны, ткани (хлопчатобумажная, льняная, синтетическая, фланель, фетр, мех и т. п.). Пуговицы, ленты, колокольчики и другие предметы декора. Двухсторонняя липучка, клей, вода, игла, ножницы, карандаш, бумага, швейная машина, утюг и др.

Пошаговое выполнение.

Шаг первый. На синтетической ткани коричневого, зеленого, красного цвета обвести детали кроя (кот, лягушка, мешочек, две синие полоски) и вырезать.

Шаг второй. Из хлопчатобумажной ткани вырезать элементы для поляны и божью коровку.

Шаг третий. Из шерстяной ткани вырезать элементы забора.

Шаг четвертый. Обработать вырезанные элементы книги клеевым раствором (клей ПВА и вода) в соотношении 1 : 2.

Шаг пятый. Высушить обработанные элементы.

Шаг шестой. Из клеенки красного цвета вырезать яблоки.

Шаг седьмой. Края деталей обработать швом зигзаг.

Шаг восьмой. Пошить мягкие съёмные элементы из фетра желтого и коричневого цвета (собачка, сапожки, курочка, цыплята). Далее: соединить детали временным стежком; наполнить синтепоном; обработать края петельным швом; убрать наметку; оформить мордочку.

Шаг девятый. Наметать элементы книги к ткани.

Шаг десятый. Обшить швом зигзаг.

Шаг одиннадцатый. Убрать временные стежки.

Шаг двенадцатый. Приклеить мордочку и бант из ленты коту, элементы декора, двухстороннюю липучку, пришить пуговицы.

Шаг тринадцатый. Соединить готовые странички с синтепоном, сложив страницы лицом внутрь, сметать, стачать.

Шаг четырнадцатый. Убрать временные стежки.

Шаг пятнадцатый. Собрать книгу в нужной последовательности.

Шаг шестнадцатый. Обработать левый край книги обтачкой.

Мы убедились, что использование пособия в практике семейного воспитания помогает установлению доверительных и теплых отношений, позитивного эмоционального фона в семье; стимулирует интерес ребенка к познанию мира, развивает интеллектуальные способности, открывает пути к «узнаванию» своего ребенка (его интересов и потребностей, возможностей и способностей). Ребенок научается самостоятельно выполнять определенные действия и в дальнейшем, в начальной школе, вполне способен создавать свою личную «Книгу Знаний».

Самодельная книжка-игрушка позволит педагогам и родителям не только выявить способности и интересы ребенка, но и научит его говорить, читать, считать, познавать окружающий мир, мыслить и творить. Давайте поможем нашему малышу начать создавать свою модель мира! Успехов Вам.

*О.М. Полока, учитель II категории, учитель труда
ООШ I-III ст. № 12 г. Славянска*

Творчість педагога: пошук засобів ефективної взаємодії з дитиною

Специфіка буття людини є такою, що основу її розвитку складає саморозвиток, основу виховання – самовиховання, основу свідомості – самосвідомість і т.д. Усі ці «само», звісно, неможливі поза творчої активності людини. Сказане є справедливим і стосовно дитини та педагога.

Поняття «творчість педагога» здебільшого вживається як саме по собі зрозуміле утворення, коли йдеться про впровадження інноваційних ідей у педагогічну діяльність. На важливості творчої складової у структурі професійної діяльності педагога в галузі дошкільної освіти наголошують наші провідні вчені Л. Артемова, Н. Гавриш, А. Беленька, А. Богущ, О. Кононко, К. Крутій, Т. Піроженко, Л. Тищук та багато інших. Творення особистості вихованця й самотворення педагога – сторони єдиного процесу й нерозривні, як рух правої й лівої ноги при ходьбі (С. Тищенко).

Творчість вихователя – це здатність винаходити у процесі повсякденної професійної діяльності щось нове, комбінувати й видозмінювати, адаптувати відоме до вікових та індивідуальних особливостей конкретної дитини; гнучкість у виборі адекватних засобів впливу на малюка; пошук нестандартних способів розв'язання освітніх завдань; оригінальне доцільне застосування засобів стимулювання творчої ініціативи вихованців та їхньої пізнавальної активності.

Сьогодні наші таланти, творчість, майстерність, ерудиція та професійна інтуїція спрямовані на сприяння свідомому та діяльному буттю дошкільника, розвиток у нього самосвідомості, самотунності та самодіяльності, ви-

ховання природо- та культуровідповідної поведінки.

Маючи досвід ефективної науково-методичної співпраці з дошкільними закладами нашого міста, може впевнено та з особливою гордістю підтвердити високий творчий потенціал колективів дитячих садків № 3 «Ромашка», № 30 «Казка», № 55 «Лелека» та окремих педагогів, які стають авторами навчальних програм, методик, дидактичних посібників для дітей та батьків.

Сьогодні ми обговорюємо посібник «М'яка розвивальна книжка», автором якого є Ольга Михайлівна Полока, вчитель трудового навчання ЗОШ № 12 м. Слов'янська, вчитель II категорії.

Посібник виготовлено з тканини і цей матеріал надає йому поліфункціональності у педагогічній роботі. М'яка розвивальна книга має низку переваг у порівнянні з паперовими книгами: вона є «тихою» та «м'якою», приємною на дотик. М'якість тканини надає книзі «затишності», «інтимності», на ній можна полежати, коли втомився, як на подушці. Вона налаштовує на спілкування, діалог, спільну та самостійну творчість.

Формат книги надає посібнику концептуальності, універсальності, змінності, а також – високого ступеня свободи дитини у її створенні та використанні. Книга-трансформер містить м'які елементи-модулі, які можна знімати, переносити на іншу сторінку, використовувати різні фактури матеріалів, змінювати картину на сторінці.

Філософська концепція посібника – навчання створенню власної моделі (картини) світу.

Мета першої книги («Один день кота Матроскіна») навчального посібника – познайомити дитину з навколишнім світом за допомогою улюбленця всіх малюків – кота. Кіт – головний вихователь, який розповідає про своє життя і своє

місце у ньому. До того ж, кіт Матроскін – дуже соціалізована істота і в нього є чого навчитися. (Кожна дитина, дорослий, педагог можуть обрати свого персонажа, який супроводжуватиме на шляху пізнання світу: «Зірочка», «Маленький Принц», «Срібний клубочок» та ін.)

Сутність ігрових дій полягає у тому, що дитина сама моделює події, аналізує, встановлює причинно-наслідкові зв'язки. Наприклад, дитина усвідомлює зміну погодних умов, доби, пор року; види диких та свійських тварин, рослин; занурюється у світ математики через пізнання форм та лічби.

Головним, на нашу думку, є те, що навчання у такий спосіб сприяє усвідомленню дитиною ролі своєї активності у здобуванні знань. Формується адекватна самооцінка, усвідомлюється сутність саморозвитку, пробуджуються творчі здібності, уява, образне мислення. Набуває розвитку інтелектуальна сфера, закладаються основи філософського мислення та енциклопедичних знань. Дитина створює власну енциклопедію життєтворчості. Її дозволя стає організованим та ефективним для саморозвитку. У створенні книги можуть брати участь дорослі (педагог, батьки, однолітки).

Посібник починає працювати з першої сторінки. Вона розповідає про головного героя – кота Матроскіна, що мешкає у сільській місцевості разом з бабусею та полює парне молочко. Матроскін має гарний вигляд і зовсім не скаржиться на життя, бо воно у нього чудове.

Друга сторінка яскраво підтверджує красу життя: сонечко, дощ, пес, який охороняє подвір'я, красуня яблунька з налитими плодами і паркан, який показує межу приватного господарства та території сільської місцевості. Котик розуміє, що для повноцінного життя необхідно гарно харчуватися, але їжа сама до столу не прийде, тому необхідно покинути затишне подвір'я і сходити до річки, щоб зловити свою улюблену рибку.

Третя сторінка книги яскраво показує життя річних мешканців, рослинний та підводний світ річки. Дитина може дізнатися, чим любить смакувати, наприклад, жаба. Більш старша дитина з задоволенням спостерігатиме, як з личинок виходять на світ веселі та легкі метелики, як розквітають кульбабки, плете витончене павутиння павук, як квіти вміють прогнозувати погоду тощо.

Подорож до річки завершується купанням. Яке це задоволення – плескатися у воді, спостерігати як блищать на сонці краплі. (І взагалі, що таке «вода», «річка», «озеро», «море», «океан», «болото»?). Ми, дорослі, вже розуміємо, як спрямовувати дитину в її самонавчання; яку «програму» їй запропонувати. Чи не так?

Коти не дуже люблять купатися. Матроскін намочив свої лапки і відчув, що змерз. Переохолодження може спричинити захворювання горла та носа, тому необхідно терміново вжити запобіжні заходи – наприклад, вдягти чобітки (теплі шкарпетки). Їх можна зробити власноруч: намалювати, пошити, зв'язати. (Ми вже спланували роботу з більш старшими дітьми: поговоримо з ними про народні способи лікування, лікарські рослини тощо).

Четверта сторінка показує дитині зовнішній вигляд чобітків, навчає правильно зашнуровувати взуття. (А яке взагалі буває взуття? Яке взуття пасує у певній ситуації? Де виготовляють взуття? Як доглядати взуття? та ін.)

У важливих справах сплинув час, день збігає до вечора, сховалося сонечко, а ось і ніч настає. Про це свідчить поява на небі замість сонця місяця та зірочок.

Матроскін добре знає про важливість сну для відпочинку та здоров'я. Невдовзі він засинає. Скажемо йому надобраніч і чекатимемо наступного дня з новими пригодами та подіями у пізнанні світу.

Продовженням даної розповіді (це може бути ідея педагога, або власна пропозиція дитини стосовно того, що

вона хотіла б побачити, про що дізнатися). Може бути прогулянка кота до лісу (що таке «ліс», «хто живе у лісі», «правила орієнтування у лісі» та ін.), у гості (правила гостини, виготовлення подарунків та складання поздоровлень та компліментів), до міста (архітектура та скульптура у місті), прогулянка вулицею (знаки регулювання дорожнього руху, правила для пішоходів та автотранспорту, види транспорту), поява кота у магазині (види магазинів), лікарні, музеї, бібліотеці (правила поведінки та спілкування з іншими людьми, вивчення асортименту товарів, розрахункові операції).

Матроскін зростає разом з дитиною. Він відвідує дитячий садок, пізнає світ емоційно-чуттєво та науководослідним шляхом, як художник і як дослідник, складає власну художню та наукову картину світу. У великому Світі він – реаліст і фантазер, митець і винахідник. Він пізнає і створює «закони» життєтворчості і життєтворення. Навчається читати, лічити, писати, грати у шахи; вивчає іноземну мову, пізнає можливості комп'ютера; спостерігає погоду, природу, світ тварин, світ людей і культури. Його цікавлять культурні традиції українського народу та всіх народів Світу.

Матроскін іде до школи. Тут він зможе доповнити свою улюблену книгу новими героями, ідеями, досвідом. Він складе нову розповідь. І це вже, мабуть, буде інший Матроскін і інша розповідь... Хочемо вірити, що ця нова розповідь не втратить головного – КРАСИ, ЛЮДЯНОСТІ, РАДОСТІ ПІЗНАННЯ ІСТИНИ, ОПТИМІЗМУ, ТВОРЧОГО САМОВИРАЖЕННЯ.

У самій ідеї посібника закладено розвиток аналітичного ставлення до Світу та подій у ньому. Створюючи разом з дорослим, а потім самостійно, власні сторінки книги, дитина навчається філософії життя, умінню «моделювати дійсність», створювати образ, аналізувати створену модель, систематизувати образи-моделі, виконувати асоціативні вправи для узгодження моделі з реальністю. Усе це потрібне кожній особистості на шляху її розвитку та самостановлення для формування свідомого ставлення до життя, соціальної активності та самореалізації, відчуження повноцінності життя, самоцінності.

Запропонований формат розвивального посібника добре зарекомендував себе упродовж апробації в практиці родинного виховання та масового дошкільного закладу. Зрозуміло, що найбільш ефективним він може бути в індивідуальній роботі, адже уможливіє розкриття потенціалу дитини: її особистих потреб, мотивів, пізнавальної спрямованості та схильностей. Але не виключаються можливості використання його у колективних та групових формах педагогічного спілкування. Це вже залежить від готовності та бажання дорослого підхопити та розвинути висунуту ідею. Наприклад, у напрямку розвитку сенсорно-перцептивної сфери дитини, художньо-естетичної діяльності та виховання доброго смаку, моторики, мовленнєвої сфери, соціалізації, національної та статевої самоідентифікації тощо.

Можливості включення ідеї цього посібника не обмежуються віком людини. Він несе у собі значний інтригуючий чинник – особистісний стрижень (ідею, тему, концепцію), яку кожна людина у певному віці обирає для себе самостійно. Для одного віку – це поштовх, стимул для пізнання нового, для іншого віку – оцінка власних досягнень, ще для когось – це ефективно дозволя, сублімація, самовираження, творчість, втеча від самотності та багато інших варіантів.

Дуже продуктивною ідеєю цього посібника може виявитися для жінок, які готуються стати мамами. Розглядання творів мистецтва, тематичне колекціонування, заняття рукоділлям є збагаченням світогляду через художню творчість і якнайкраще готують до батьківства.

Створюється підґрунтя для майбутнього активного та цікавого розвивального спілкування з дитиною. Виготовляючи книгу для свого майбутнього малюка, мама транслює йому свою любов, позитивні емоції, енергію очікування. Відбираючи зміст, вона осмислює життя, цінності світу та створює для дитини смислову модель, закладає основи інтелектуального розвитку. Через заняття мистецтвами мама вводить дитину у певний емоційний стан, спілкується з нею, ділиться своїми думками та почуттями.

По народженні дитини батьки разом подорожують книгою, створюють та відкривають її змістове наповнення, розповідають, відповідають, надають можливість висловити почуття, емоції. Посібник допомагає ефективно взаємодіяти з дитиною, реалізувати особистий потенціал усім партнерам по спілкуванню.

Якими можуть бути побажання користувачам та усім,

кому сподобалася ідея розвивального посібника «М'яка книжка-саморобка»? Будуйте спілкування не «від себе», а «від дитини», тоді вона буде в радіусі вашого педагогічного впливу, що зробить можливою міжособистісну співтворчість.

Очікуваний результат у сферах особистості дитини:

- пробудження та розвиток пізнавальної активності;
- розвиток інтелектуальних здібностей;
- здатність до моделювання картини світу;
- виявлення та підтримка розвитку інтересів та схильностей;
- розвиток художньо-творчих здібностей;
- уміння організувати своє дозвілля;
- готовність та уміння вести діалог та ін.

О.О. Дронова, канд. пед. наук,

доцент кафедри дошкільної освіти

Увага! Оголошимо конкурс педагогічної творчості!

Шановні педагоги та батьки! Чудіваємось, що наданий приклад професійної активності педагога надихне Вас на створення власних навчально-розвивальних та дидактичних посібників для ефективного спілкування з дитиною. Надсилайте на кафедру дошкільної освіти свої пропозиції та творчі роботи, найкращі будуть опубліковані на шпальтах газети «Мудрість виховання» та увійдуть у матеріали ресурсного центру, який має місце на факультеті. Створімо для наших дітей!

ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА

Емоціне вигорання вихователя: як попередити ?

Чого не вистачає вихователям для того, щоб відчувати себе щасливими? Здавалося діти – квіти життя і робота з ними має приносити лише задоволення. Та протягом дня вихователь засмучується, втрачає душевну чистоту та енергію, добрий настрій, а дитяче серце відчуває, що горить, а що згасло...

Відомо, що ідеальний образ педагога вимагає від вихователя наявності певних особистісних якостей, що обумовлюють успіх його професійної діяльності. Важко собі уявити вихователя без емпатії, гуманізму, захопленості, ідеалізованості, самовіддачі, чуттєвості, гіпервідповідальності, схильність до постійного контролю та самоконтролю. Але на жаль, ці ж якості ведуть до професійного та емоційного виснаження.

Разом з тим, всебічне та глибоке реформування системи освіти, нові віяння, правила, постійні зміни, вимоги, ускладнення освітньо-виховного процесу у сукупності створюють умови дезадаптації вихователів, змушують їх постійно перебувати у напрузі, під пильним контролем багатьох інстанцій (адміністрація, міський чи районний методист, батьки дітей і т. д.). При високому ступені відповідальності та самовіддачі вихователів, за наявності економічних та особистісних проблем знижується професійна мотивація, з'являються психосоматичні розлади та хронічні хвороби і, як наслідок, виникає синдром «емоційного вигорання».

Термін «емоційне вигорання» ввів у 1974 р. американський психолог Х.Дж. Фрейденбергер. У загальному вигляді синдром «емоційного вигорання» – розглядається як явище, що спостерігається у спеціалістів, професійна діяльність яких пов'язана з постійною взаємодією з людьми і зобов'язує відповідати визначеним професійним вимогам (це у лікарів, психологів, вчителів, вихователів, рятувальників, священників та ін.).

Синдром «емоційного вигорання» (СЕВ) розвивається поступово, за наростанням симптомів, постійно прогресуючи. Охоплюючи все більшу частину людей, на сьогодні СЕВ отримав діагностичний статус за міжнародною класифікацією хвороб – як стан, що відноситься до стресо-

вих, пов'язаний із труднощами підтримання нормально-го способу життя та належить до хворобливих станів.

Динаміка вираженості симптомів різна в залежності від стадії розвитку СЕВ. Дж. Грінберг виділяє п'ять стадій такого розвитку.

1. Перша стадія емоційного вигорання («медовий місяць»). Працівник здебільшого задоволений роботою, ставиться до неї з ентузіазмом. Проте у міру наростання робочих стресів професійна діяльність починає приносити все менше задоволення, і він стає менш енергійним.

2. Друга стадія («недостатньо палива»). З'являються втома, апатія, порушення сну. За відсутності додаткової мотивації і стимулювання у працівника втрачається інтерес до своєї роботи, знижується продуктивність його діяльності. У разі високої мотивації працівник може продовжувати «горіти», підживлюючись внутрішніми ресурсами, але вже на шкоду своєму здоров'ю.

3. Третя стадія (хронічні симптоми). Надмірна робота без відпочинку, призводить до таких фізичних явищ, як виснаження і схильність до захворювань, а також до психологічних переживань – хронічної дратівливості, загостреної злості та почуття пригніченості, «загнаності в кут».

4. Четверта стадія (криза). Розвиваються хронічні захворювання, внаслідок чого людина частково або повністю втрачає працездатність. Посилюються переживання, незадоволення ефективністю і якістю життя.

5. П'ята стадія емоційного вигорання («пробиття стіни»). Фізичні і психологічні проблеми переходять в гостру форму і можуть спровокувати розвиток захворювань, що загрожують життю людини.

У сучасній психології існують різні підходи щодо класифікації причин виникнення СЕВ. Нами змодельована схема, що відображає класифікацію причин та їх взаємозалежність і взаємозв'язок.

Узагальнюючи результати психологічних досліджень відмітимо, що найважливішими причинами прояву СЕВ у вихователів є:

- висока емоційна включеність в діяльність;
- відсутність чіткого зв'язку між процесом виховання і результатом;
- чіткі часові рамки (режим);

– відповідальність перед собою, адміністрацією, батьками, суспільством в цілому;

– відсутність навичок комунікації і вмінь виходити з важких ситуацій, конкуренція, конфліктність в педагогічному колективі, недостатність підтримки з боку колег;

– відсутність умов для самовираження особистості на роботі;

– незадоволеність собою, власною професією, наявність особистих проблем та конфліктів, їх невирішеність.

Підсумковий аналіз отриманих нами діагностичних даних виявляє наявність конгруентності (відповідності) ступенів вираженості СЕВ з віком, стажем роботи, кількістю дітей у групі, психологічним кліматом у колективі, темпераментом, екстра- та інтровертованістю, професійною компетентністю, самооцінкою, особистісними якостями, комунікативними здібностями вихователя та його сімейним статусом.



Крім того проведене дослідження виявило, що вихователі недостатньо володіють інформацією про сутність самого явища СЕВ. Мало знають про його причини, ознаки та прояви, негативний вплив на власну працездатність, емоційний стан, стосунки з оточуючими, фізичне і психічне здоров'я і т.д. У зв'язку з цим, дана проблема потребує подальшого детального вивчення, з метою розробки бази для ранньої діагностики, профілактики і корекції.

Проведена психодіагностична та корекційно-профілактична робота дозволила нам розробити наступні поради та рекомендації для вихователів ДНЗ щодо профілактики та корекції СЕВ, які можна об'єднати у три групи:

1. Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло): достатньо тривалий і якісний сон (важливо провітрювати приміщення перед сном, дотримуватися режиму сну, засинати і прокидатися в один і той самий час); збалансоване, насичене вітамінами і мінералами харчування (особливо протистресовими вважаються мінерал магній і вітамін Е, який міститься у кукурудзі, моркві, ожині, горіхах, зернах соняшника, сої (до речі, плитка темного шоколаду швидко покращить ваш настрій)); достатнє фізичне навантаження, заняття спортом, ранкова гімнастика; танці (танцювальні рухи під ритмічну музику сприяють звільненню від негативних емоцій, так само, як і будь-яка хатня робота); фітотерапія, гомеопатія (сприяє

заспокоєнню чай із м'ятою, настоянка з кореню валеріани, підвищує життєвий тонус настоянка елеутерококу, женьшеню, родіоли рожевої); масаж (допоможе як класичний масаж, так і масаж біологічно активних точок на руках і ногах людини, корисно просто походити босоніж по землі, або по насипаному у коробку камінчикам); терапія кольором (зелений та синій колір допомагають заспокоїтися, червоний та жовтий надають енергію і бадьорість); ароматерапія (запахи апельсину, бергамоту діють на нервову систему збуджуючи, з'являється відчуття приливу сил, запахи лаванди, анісу, шавлії діють заспокійливо, допомагають зняти нервову напруженість); терапія мінералами; дихальні вправи (заспокійливе з подовженим видихом дихання зменшує надлишкове збудження і нервову напруженість, мобілізуюче дихання зі збільшеним вдихом допомагає подолати млявість, сонливість); баня і водні процедури (контрастний душ перед сном допоможе зняти втоми дня, а зранку додасть бадьорості, взагалі, вода чудово змиває будь-який негатив).

2. Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану (вплив на емоційний стан): гумор (сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові, у відповідь на вашу усмішку організм продукуватиме бажані гормони радості, гумор чудово «знімає» негатив); музика (найкраще сприяє гармонізації психоемоційного стану прослуховування класичної музики, хоча у малих дозах рок теж буває корисним, він допомагає вивільнитися від негативних емоцій); спілкування з сім'єю, друзями; заняття улюбленою справою, хобі (книжки, фільми, в'язання, садівництво, рибальство, туризм тощо); спілкування з природою (природа завжди дає людині відчуття приливу сил, відновлення енергії), зокрема, спілкування з тваринами; медитації, візуалізації (існують цілеспрямовані, задані на певну тему візуалізації: уявно побувати у квітучому саду, відвідати улюблений куточок природи і т. д.); аутотренінги (самонавіювання – емоційне напруження безпосередньо пов'язане з напруженням м'язів, у стані стресу організм входить у стан «бойової готовності» до активних дій; знімаючи напруження певної групи м'язів, можна впливати на негативні емоції, позбавитися від них).

3. Ціннісно-смысловий рівень регуляції психофізичного стану (вплив на думки, зміна світогляду). Злість, невдоволення, критика себе та інших – все це найшкідливіші для нашого організму емоції. Наш мозок викидає гормони стресу на будь-які подразники, що загрожують нашому спокою. При цьому йому зовсім байдуже, реальні вони чи вигадані. Тому і на надуману проблему організм відреагує, як на справжню. Отже, важливо навчитися контролювати свої думки і емоції, звертати увагу на позитивні моменти життя і вміти бути вдячними за них. Негативне запитання «За що?» бажано перетворювати на позитивне «Для чого?». Для чого у моєму житті з'явилася та чи та неприємна ситуація? Які висновки я маю з неї зробити? Чого я маю в цій ситуації навчитись?

Якщо з таких позицій підходити до життєвих ситуацій, то вони перестають сприйматися як проблеми, і життя починає сприйматися як школа, де події і ситуації складаються таким чином, щоб ми могли навчитися саме тому, що нам потрібно.

*Н.Г. Піддубна, канд. психол. наук,
доцент кафедри практичної психології,
С.В. Лічман, асистент
кафедри практичної психології*

ЗАМЕТКИ НА ПОЛЯХ

Молодость, зрелость, старость... Этапы, неизбежные в жизни каждого человека. Их длительность, качественная наполняемость, состояние – процесс достаточно индивидуальный, тонкий, легкий или болезненный, естественный или форсированный. Как оцениваются эти этапы, как воспринимаются, определяются в границах, сущности и результатах – это зависит от многих причин и обстоятельств, в том числе и личного мировосприятия, жизненных принципов и смысловых ориентаций. Три десятилетия назад общество мучилось вопросом «легко ли быть молодым?» Диапазон мнений по поводу молодости был достаточно широким: от банального «молодость – это недостаток, который быстро проходит» до философского «молодость – это полутрагическое состояние, когда понимаешь, что зачем-то явился на белый свет, а вот зачем?» А старость? Ей тоже много доставалось и слишком много достается в нашем обществе, так что сам собой напрашивается и другой вопрос: а легко ли сейчас быть старым человеком? И вообще, а что есть старость? И молодость уже не вернуть, и стареть не хочется... Его величество время бесстрастно и быстротечно. Оно уходит от нас легко и стремительно, как песок или вода сквозь пальцы. Оно лечит, стимулирует, милует или карает. В любом случае время позволяет нам остановиться, передохнуть и оценить прожитое, порадоваться сегодняшнему и завтрашнему дню, и, находясь на склоне определенного количества лет (в физическом смысле) в соответствующем жизненном пространстве, постараться обрести покой и гармонию. Полагаю, что в данном случае нашим читателям покажутся небезынтересными размышления на обсуждаемую тему малоизвестного у нас ученого и доктора, чья книга впервые была переведена и опубликована несколько лет назад в Санкт-Петербурге.

Итак, Томас Ханна – «Искусство не стареть». Автор убедительно, последовательно и творчески излагает свою точку зрения на сложнейшие отношения между молодостью и старостью: «...позвольте мне заявить категорически: презирать факт старения это то же самое, что презирать

жизнь. Это то же самое, что обнаружить полное непонимание самой сути жизни».

Молодость – это то состояние, которое надо сохранить. Это состояние, которое надо развить и продолжить. У молодости есть сила, но у нее нет умения. А ведь умение и опыт – это самая большая сила. У молодости есть быстрота, но у нее нет эффективности. А ведь в конечном итоге лишь эффективность позволяет достичь цели! Молодости не хватает настойчивости. А ведь только настойчивость помогает решать сильные, сложные задачи и принимать правильные решения. У молодости есть энергия и ум, но она не обладает способностью принимать верные решения, правильно судить о том, как использовать эти качества. Молодость заполнена генетически запрограммированными желаниями, но она не умеет добиваться их выполнения и ощущать красоту достигнутого. Молодость полна надежд и обещаний, но у нее нет возможности оценить их свершение и выполнение. Молодость – это время сеять и обрабатывать посевы, но это не время сбора урожая.

Молодость – это время невинности и незнания, но это не время мудрости и знания. Молодость – это время пустоты, которая ждет, чтобы ее заполнили; это время возможностей, которые ждут своей реализации; это начало, которое ждет своего развития.

... Молодость – это состояние роста во всех направлениях. Если мы не поймем, что жизнь и старение представляют собой процесс роста и прогресса, то мы не поймем основные принципы жизни. Мы не поймем и суть молодости, которая заключается в бурном стремлении к росту и развитию во всех направлениях... Не ожидать роста и развития в любом возрастном периоде – это значит не понимать значение этого процесса.

... В нашем пристрастии к молодости мы не замечаем что старение – это продолжающийся процесс роста, достижений, удовлетворения и удовольствия».

*М.Б. Головки, канд. пед. наук,
доцент кафедры дошкольного образования*

НАШІ ВИПУСКНИКИ – НАША ГОРДІСТЬ

Випускники нашого факультету, талановиті вчені й викладачі живуть і працюють у різних містах та регіонах: Ольга Макаренко у м. Кременець Тернопільської обл., Лариса Калмикова у Переяславі-Хмельницькому Київської обл., Ірина Антонова в Сергієвому Посаді Московської обл., Ірина та Сергій Ликови у Москві, Тетяна Пономаренко у Краматорську, Володимир Тютюнник та Ольга Дюкарева у Великому Новгороді, Наталя Карпенко, Ірина Корякіна, Людмила Сабельник у Глухові, Наталя Горбунова у Ялті. Викладачі нашого університету кандидати педагогічних

наук Світлана Саяпіна, Еліна Панасенко (Внукова), Олена Коркішко, кандидати психологічних наук, доценти Валентина Переверзева, Ірина Остополець, Ольга Осика закінчили у свій час також педагогічний факультет, нині факультет дошкільної освіти та практичної психології. Ми пишаємося нашими випускниками, які отримали вищий науковий ступінь доктора наук. Серед них: Наталя Антонова, Наталя Гавриш, Наталя Горбунова, Лариса Калмикова, Ірина Ликова, Людмила Редькіна, Марина Роганова, Тетяна Пономаренко, Володимир Тютюнник.

**15 березня 2014 р. Відбудеться зустріч випускників
факультету дошкільної освіти та практичної психології**

о 12 годині за адресою:

м. Слов'янськ, пров. Калініна, буд. 1.

Чекаємо на Вас, дорогі випускники!



ФАКУЛЬТЕТ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ЗАПРОШУЄ НА НАВЧАННЯ



Напрямок підготовки	Освітньо-кваліфікаційний рівень	Форма і термін навчання	Перелік сертифікатів та вступних випробувань
Дошкільна освіта. Практична психологія	Бакалавр	денна та заочна / 4 роки заочна (спец.потік) / 2 роки	• українська мова та література; • біологія (профілюючий); • історія України / математика.
	Спеціаліст	денна та заочна / 1 рік	• фахове вступне випробування.
	Магістр	денна та заочна / 1 рік	• іноземна мова; • співбесіда за фахом.
Соціальна педагогіка	Бакалавр	денна та заочна / 4 роки	• українська мова та література; • історія України (профілюючий); • світова література / іноземна мова.
	Магістр	денна / 1 рік	• іноземна мова; • співбесіда за фахом.
Соціальна робота	Бакалавр	денна / 4 роки	• українська мова та література; • історія України (профілюючий); • географія / іноземна мова.
	Магістр	денна та заочна / 1 рік	Ліцензування магістратури буде здійснено після першого випуску бакалаврів.
Практична психологія	Бакалавр	денна та заочна / 4 роки	• українська мова та література; • біологія (профілюючий); • історія України / іноземна мова.
	Спеціаліст	денна та заочна / 1 рік	• фахове вступне випробування.

До заяви вступник додає:

- документ державного зразка про раніше здобутий освітній (освітньо-кваліфікаційний) рівень та додаток до нього;
- сертифікати Українського центру оцінювання якості освіти;
- медичну довідку за формою 086-О та картку щеплення;
- 6 кольорових фотокарток розміром 3 x 4 см;
- паспорт (свідоцтво про народження для осіб, які за віком не мають паспорта);
- копію ідентифікаційного коду;
- військовий квиток (посвідчення про приписку до призовної дільниці);
- документи, що дають право на пільги.

Етапи вступної кампанії 2014 р.: початок прийому заяв та документів – з 1.07.2014 (денна форма навчання), з 9.07.2014 р. (заочна форма навчання); закінчення прийому заяв та документів від осіб, які вступають виключно за сертифікатами - до 31.07.2014 (денна форма навчання), до 8.08.2014 р. (заочна форма навчання); оприлюднення I, II, III рейтингових списків вступників – о 12.00 годині 01, 05, 08 серпня 2014 р. (денна форма навчання); о 12.00 годині 09, 13, 16 серпня 2014 р. (заочна форма навчання).

В університеті працюють курси доувзівської підготовки з дисциплін: українська мова і література, математика, історія України, біологія та ін. – контактний телефон: (06262) 3-97-50

Більш детальну інформацію можна отримати в приймальній комісії університету та в деканаті факультету за адресою: 84112, Донецька область, м. Слов'янськ, пров. Калініна, буд. 1; **або за телефонами:** (06262) 24606 – деканат факультету дошкільної освіти та практичної психології; (06262) 39750 – приймальна комісія.

Адреса офіційного сайту: www.slavdpu.dn.ua **E-mail:** sdpy-dopp@mail.ru.

<p>Мудрість виховання. Газета для батьків дітей дошкільного віку №25, 14 березня 2014 року</p>	<p>Свідоцтво про державну реєстрацію ДЦ № 1924 від 5 грудня 2002 року. Засновник: Ізюмський М.В. Видавець: факультет дошкільної освіти та практичної психології ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет». Газета розповсюджується безкоштовно. Наклад 500 примірників</p>	<p>Редакційна колегія: Відповідальний редактор: Крайнова Л.В. Редактори: Георгян Н.М., Дмитерко Н.В. Технічний секретар: Савченко М.В. Адреса редакції: Донецька обл., м. Слов'янськ, пров. Калініна, 1. E-mail: slavdpu-do@mail.ru Тел.: (06262) 2-43-42</p>
--	---	---