



ДОШКІЛЬНА ОСВІТА

Елісабет Вальсьое Лен і Анне Голла Сівертсен

Значення дитячих садків для життєстійкості


FAGBOKFORLAGET

THE EUROPEAN
WERGELAND
CENTRE



Елісабет Вальсьое Лен і Анне Голла Сівертсен

Значення дитячих садків для життєстійкості

Авторське право © 2022 належить
Vigmostad & Bjørke AS

Усі права захищено

1-ше видання / 1-й друк 2022

ISBN 978-82-450-3759-3

Графічне оформлення: Джон Гріг, Берген

Дизайн обкладинки – видавець
Ілюстрація обкладинки: Archv / Shutterstock
Ілюстрації: Shutterstock: Archv
Jorm S (стор. 47)

Запитання щодо цієї сторінки можна надсилати за
адресою:
Fagbokforlaget
Kanalveien 51
5068 Берген
Телефон: 55 38 88 00
Електронна пошта: fagbokforlaget@fagbokforlaget.no
www.fagbokforlaget.no

Матеріал захищений Норвезьким законом про авторське право.
Без прямого дозволу відтворення дозволено лише
за умови, що це дозволено законом або угодою.

Переклад з норвезької Наталі Іліщук.

Перекладено за виданням: Elisabeth Walsøe Lehn og Anne
Holla Sivertsen (1. utgave / 1. opplag 2022).
Barneagens betydning for livsmestring. Fagbokforlaget.

Переклад здійснено в рамках програми
"Демократична школа: освіта для демократичної стійкості",
що реалізується Європейським центром ім. Вергеланда
(Норвегія) та Міністерством освіти і науки України
у партнерстві з БО "Центр освітніх ініціатив",
ВФ "Крок за кроком", БФ savED та освітньою програмою
"Крок за кроком" (Молдова) за фінансової підтримки Норвегії.

Зміст

Передмова 5

Розділ 1.

Життєстійкість в умовах дитячого садка 8

- Індивідуальний баланс 11
- Відчуття взаємозв'язку 13
- Зрозумілий, керований і значущий повсякденний досвід у дитячому садку 15
- Зовнішні чинники, що впливають на життєстійкість 16

Розділ 2.

Залучення дітей у повсякденне життя дитячого садка 20

- Розпорядок дня для розвитку життєстійкості 23
- Якісне харчування сприяє життєстійкості 24
- Практичні кейси організації харчування у дитячому садку 27
- Роль гри у розвитку життєстійкості дитини 29
- Вплив персоналу на дитячу гру 30
- Самоцінність і користь гри 31
- Діти, яким складно гратися 31

Розділ 3.

Значення середовища для життєстійкості дитини 34

- Фізичне середовище в дитячому садку 35
- Внутрішнє середовище дитячого садка 36
- Зовнішнє середовище/територія дитсадка 39
- Природне середовище та околиці 40

Розділ 4.

Радість руху впродовж життя 44

- Фізична активність впродовж усього життя 45
- Фізична активність через гру 47
- Радість руху 48

Розділ 5.**Життєстійкість через різнобічну рухову активність 52**

- Розвиток моторики дітей 53
- Рух у взаємодії 55
- Основні етапи розвитку моторики 56
- Спостереження за навичками моторики дітей 57
- Значення сенсорних систем для руху 59

Розділ 6.**Психічне здоров'я сприяє життєстійкості 62**

- Психосоціальне середовище дитячого садка 63
- Прив'язаність та безпека 65
- Турбота 67
- Добрі стосунки 69
- Близькі стосунки 71
- Емоції 73
- Контакт із власними емоціями 75
- Регулювання емоцій: «Я приймаю тебе повністю» 76

Розділ 7.**Роль працівників дошкільного закладу
у життєстійкості дітей 78**

- Важливі рольові моделі 79
- Значення усмішки та сміху для життєстійкості 80
- Дії 82
- Ставлення 84
- Цінності 86

На завершення 88**Список джерел 91****Довідка про авторів 96**

Передмова

У Норвегії всі діти, незалежно від особливостей їхнього розвитку та походження, мають право на місце в дитячому садку. Суспільний мандат дитячого садка чітко визначає, що працівники закладу дошкільної освіти повинні забезпечувати потреби дітей в турботі й грі, а також сприяти навчанню та вихованню як основі для всебічного розвитку. Гру, навчання та виховання слід розглядати у взаємозв'язку, як підґрунтя для формування особистості та розвитку дитини. Виховання відбувається у будь-якому випадку, однак те, як педагоги дошкільця розуміють турботу, гру та навчання і як створюють умови для цього, визначає, чи сприяють вони необхідним процесам становлення дитини та розвитку її життєстійкості. Позитивний досвід взаємодії з дорослими, які проявляють турботу і активно включені в життя дитини сприяє відчуттю задоволення й життєрадісності дітей. Пережитий у дитинстві позитивний досвід ймовірно впливатиме на подальше життя.

Життєстійкість посідає чільне місце в системі цінностей у Стандарті дошкільної освіти Норвегії (норв. Рамковий план для дитячих садків), де це поняття пов'язують із хорошим життям, що передбачає міцне психічне й фізичне здоров'я (Норвезький директорат освіти/Utdanningsdirektoratet, 2017). Останнім часом цей термін привертає багато уваги, тривають дискусії щодо того, як його втілювати на практиці в дитячому садку. Відповідальність за розвиток життєстійкості дітей покладено на персонал дитячого садка у тісній співпраці з батьками чи опікунами. Дати визначення та зрозуміти поняття життєстійкості непросто ані дітям, ані дорослим. Для одних цей термін пов'язаний з ресурсами та потенціалом дитини, для інших — з викликами, які постають перед нею. Діти живуть тут і зараз, переживають і злети, і падіння. Передусім життя потрібно проживати, а не «стійко» долати, а тому ми маємо бути обережними, коли визначаємо, наскільки дитина розвиває «стійкість» до життя, або ж що їй може знадобитися для цього згодом. Діти — це маленькі люди з власними потребами, інтересами й правами. Педагоги дошкільця повинні брати за основу здібності, інтереси й рівень зрілості дитини,

крім того дитячий садок має сприяти здоровим звичкам і вчити дітей дбати про себе і своє здоров'я.

У цій публікації ми хочемо показати різні підходи до розуміння життєстійкості чи здатності дитини давати собі раду (бути самозарадною). Кожен день у дитячому садку має бути наповнений грою, відчуттям задоволення й розвитком навичок, що в свою чергу забезпечуватиме життєрадісність та відчуття власної гідності. Позитивні враження й різноманітний досвід у дитячому садку формують фундамент, який допомагає дітям легше справлятися з труднощами та фрустрацією у майбутньому. Потрібно визнати, що дитинство важливе, і саме працівники садочка несуть відповідальність, щоб кожна дитина могла впливати на своє життя в дитсадку. Життєстійкість найкраще розвивається в повсякденних ситуаціях, коли діти граються і можуть бути самі собою, коли персонал створює простір для різних емоцій, досліджень та ігор. Діти повинні відчувати, що вони «достатньо хороші», навіть якщо їм не завжди вдається те, що вони намагаються зробити. Таким чином завдання персоналу — передусім забезпечити, щоб кожна дитина почувалася в безпеці й була включена в спільноту. Дітям слід надати можливість спробувати різні аспекти взаємодії, гри та дружби. Так вони можуть отримати досвід, що допоможе їм розібратися в різних ситуаціях та впоратися з викликами. Якщо дитина взаємодіє з педагогом, котрий проявляє довіру й повагу до неї, то з більшою впевненістю прийматиме новий досвід і віритиме, що зможе впоратися зі складними ситуаціями, а за потреби — звернутися по допомогу.

Діти мають право на життя без насильства, знущань і принижень. Працівники дитсадка часто стикаються з тривожними передчуттями чи підозрами щодо належного догляду за дитиною (Лен та Емільсен/ Lehn & Emilsen, 2020). Норвезький стандарт дошкільної освіти ґрунтується на законі про дитячі садки 2018 року і встановлює чіткі правила для персоналу щодо забезпечення прав дітей. Проте відомо, що багато дітей живуть у вразливих обставинах і потребують додаткової підтримки, турботи й терпеливості. Персонал відіграє ключову роль у запобіганні, виявленні та розкритті випадків виключення, нехтування, насильства й сексуальних зловживань над дітьми завдяки щоденному контакту з дітьми й батьками.

Деякі діти можуть також потребувати додаткової підтримки та особливої педагогічної допомоги. Якщо є підстави вважати, що потреби дитини не можуть бути задоволені в рамках загального підходу, дитячий садок зобов'язаний у співпраці з батьками, опікунами та іншими допоміжними інституціями забезпечити необхідну підтримку (Норвезький директорат освіти/Utdanningsdirektoratet, 2017). У цій публікації ми не будемо заглиблюватися в це питання, хоча воно є фундаментальним і важливим елементом забезпечення життєстійкості.

Метою публікації є висвітлити поняття життєстійкості в контексті сучасного дитячого садка і розглянути різні теми, пов'язані з життєстійкістю. Тут ви також знайдете завдання – як практичні, так і для роздумів та обговорення, які підійдуть для всього колективу. Питання для рефлексії допоможуть розглянути теми життєстійкості у дитячих садках на загальному рівні або заглибитись у окремі аспекти. Педагоги, які прагнуть розширити свої знання й розуміння значення дитячого садка для розвитку життєстійкості, можуть також самостійно опрацьовувати вміст публікації.

Розділ 1

Життєстійкість
в умовах
дитячого садка



Життєстійкість і здоров'я — важливі цінності дитячого садка, які повинні передаватися, практикуватися й втілюватися в усіх аспектах роботи з дітьми. У 2017 році поняття життєстійкості увійшло до норвезького законодавства, що регулює роботу дитячих садків. Життєстійкість, як і саме життя, стосується не лише переживання радості й задоволення, але й уміння справлятися з труднощами. Насамперед персонал має подбати про те, щоб усі діти почувалися в безпеці та відчували себе частиною спільноти. Відтак, діти повинні також мати можливість спробувати різні варіанти взаємодії, гри та дружби — це дозволяє їм набувати необхідного досвіду, щоб розуміти й долати виклики, з якими вони стикаються. Завдяки позитивному досвіду закладається фундамент, що дає змогу дітям витримувати супротив і фрустрацію. Життєстійкість

розвивається і зміцнюється тоді, коли дитина має змогу застосовувати свої здібності, розвиватися, відчувати сенс, бути самостійною й розділяти цілі та цінності зі спільнотою. Діти навчаються через взаємодію з оточенням.

У рамковому плані зазначено:

«Дитячий садок має сприяти зміцненню здоров'я та запобіганню захворюванням, а також сприяти зменшенню соціальних нерівностей. В садку повинні підтримувати фізичне й психічне здоров'я дітей. Садок має сприяти благополуччю дітей, життєрадісності, відчуттю самозарадності й самоповаги, запобігати приниженням і цькуванню.

Якщо дитина зазнає принижень чи цькувань, дитячий садок зобов'язаний вжити заходів, зупинити такі дії та забезпечити подальший супровід. Дитячий садок має бути безпечним середовищем, але водночас таким, що стимулює розвиток, де діти мають змогу досліджувати різні аспекти взаємодії, спільноти та дружби. Діти повинні отримувати підтримку в подоланні труднощів, вирішенні проблем й пізнанні як власних емоцій, так і емоцій інших».

(Норвезький директорат освіти/Utdanningsdirektoratet, 2017)

Цитата зі стандарту дошкільної освіти Норвегії висвітлює низку важливих складових, які в поєднанні мають суттєвий вплив на формування життєвих навичок дитини, необхідних впродовж життя. Життєстійкість стосується здоров'я, соціальних компетентностей та благополуччя – як у моменті тут і зараз, так і в довгостроковій перспективі. Життєстійкість найкраще формується у щоденних ситуаціях, коли діти граються й зростають поруч із турботливими та чуйними працівниками дошкілля, які створюють простір для емоцій, досліджень, гри, співучасті та досягнень. Працівники закладу освіти мають підтримувати дітей і заохочувати їхні повсякденні активності, щоб вони вірили в себе навіть тоді, коли зіштовхуються з викликами. Дітям важливо розуміти, що виклики – це також частина життя. Діти, які відчувають, що дорослі прислухаються до них і дають простір для переживання власних емоцій, більш схильні вірити, що зможуть впоратися з подібними ситуаціями в майбутньому. Це стосується

більшості дітей, але персонал несе особливу відповідальність за тих, хто пережив насильство чи приниження. Такі явища слід попереджувати, виявляти й зупиняти. Кожна людина має потребу почуватися бажаною та залученою до спільноти, для розвитку ми потребуємо одні одних. Безпека, гра, взаємодія й хороші стосунки мають велике значення для формування життєстійкості. Персонал дитячого садка бере на себе відповідальність за те, щоб дитина розкрила свій потенціал і можливості.

Завдання для роздумів:

1. Поясніть своїми словами, як ви розумієте поняття життєстійкості у контексті дитячого садка.
2. Як ви та ваші колеги щодня можете сприяти благополуччю, успішності, самоповазі та життєрадісності дітей у дитячому садку?
3. Обговоріть у колективі, як ви можете підтримувати дітей, коли ті зіштовхуються з опором та труднощами.

Індивідуальний баланс

Людина розвивається впродовж усього життя. Соціолог Аарон Антоновський (Aaron Antonovsky) досліджував здоров'я, вивчаючи взаємозв'язок між здоров'ям, стресом і добробутом. На його думку, весь досвід та події в житті впливають на те, ким ми є і як розвиваємося. Тобто, не лише одна конкретна подія, а саме сукупність багатьох формує нас як особистостей і впливає на наше здоров'я. У дитинстві всі переживають значні зміни та важливі події. Наприклад, зміни з початком відвідування дитсадка, народженням братика чи сестрички, переходом до школи. Водночас діти переживають багато буденних подій — ігри з іншими дітьми, знайомство з новими друзями, відвідини нових місць та дослідження місцевості навколо. Сукупність значних і буденних подій впливає на здоров'я дітей і їхню життєстійкість, адже формує і розвиває дитину. Проживаючи кожна з таких ситуацій, дитина покращує здатність давати собі раду з життєвими труднощами. Ось приклад того, як одна й та сама подія може мати зовсім різні наслідки:

Уявіть собі річку. Вода спокійно тече вздовж берега. Вона прозора, добре видно дно. Якщо придивитися, можна побачити на дні каміння й рибу, що ховається. Уявіть, що ви пускаєте на воду три пір'їни, які пливуть за течією. Одна пір'їна потрапляє в центр річки й спокійно пливе далі. Незабаром вона наближається до каменя, що трохи виступає з води. Навколо каменя вода видається хаотичною та непередбачуваною. Але пір'їна оминає дрібні хвильки і спокійно пропливає повз. Вона продовжує свій шлях до великого озера. Другу пір'їну течія затягує просто у вир довкола каменя, і ви втрачаєте її з поля зору. Третя пір'їна потрапляє на лівий бік річки, де багато приток різного розміру. Вона легко минає перші три притоки, не зважаючи на постійний приплив нової води. Далі виникають труднощі. На пір'їну хлюпає забагато води, тому вона вже не так добре тримається на поверхні. Вона прогинається, та все ж продовжує плисти. Хоч пір'їна може потонути будь-якої миті, вона продовжує шлях до озера.

Різні події в житті допомагають дитині набути різного досвіду подолання викликів. Здається, що деякі діти дають собі раду з будь-якою ситуацією, тоді як іншим складно проживати навіть дрібні невдачі. Одні діти швидко адаптуються до групи та легко впливаються у колектив. Іншим важко знайти своє місце, їм складно дотримуватись правил і взаємодіяти в грі. Двоє дітей, які сидять поруч у пісочниці, можуть поводитися в тій самій ситуації зовсім по-різному. Одна дитина охоче ділиться лопаткою й відерцем — ніби це цілком природно. Іншій важко ділитися, дитина сердиться, якщо хтось бере її речі. Обом доводиться застосовувати свої соціальні навички, щоб впоратися з ситуацією. Іноді виклики дитина відчуває як незначні чи відносно легкі. А часом вони можуть здаватися величезними й нездоланими. Такі різні почуття можуть призводити до внутрішнього дисбалансу у вигляді непростих емоцій і неспроможності дати собі раду. А. Антоновський часто використовує слово «баланс», коли говорить про здоров'я. Наявність балансу в житті, а також здатність відновити цей баланс має велике значення для життєстійкості. І навпаки — дисбаланс може виникати внаслідок події, що сприймається як стресова. Антоновський описує це так:

«Ми втрачаємо рівновагу і відновлюємо її. Падаємо, хапаємося за мотузку й підводимося. Падаємо на страхувальну сітку й знову беремося за мотузку. Падаємо, серйозно травмуємось і маємо наслідки на все життя. Або гинемо. Дехто проходить увесь цей шлях зі злетами й падіннями. Навіть якщо це чудова захоплююча пригода, нам ніколи не буває надто сумно, що вона закінчилася».

(Антоновський, 1985, с. 275)

Антоновський (2012) досліджує, що впливає на фізичне та психічне здоров'я. Він пов'язує здоров'я зі стресом і благополуччям («салютогенна модель»). Люди по-різному справляються зі стресом, і це впливає на їхнє відчуття добробуту, що, своєю чергою, позначається на здоров'ї. Згідно з Антоновським, якщо людина переважно добре себе почуватиме, маючи позитивні емоції, це сприятиме її здоров'ю. Потрібно підтримувати позитивний баланс між добробутом і стресом. Якщо стрес стане провідним і домінантним відчуттям, це матиме негативний вплив на загальний стан благополуччя. Діти можуть відчувати стрес у ситуаціях, які їм здаються складними й вимагають багато зусиль.

Відчуття взаємозв'язку

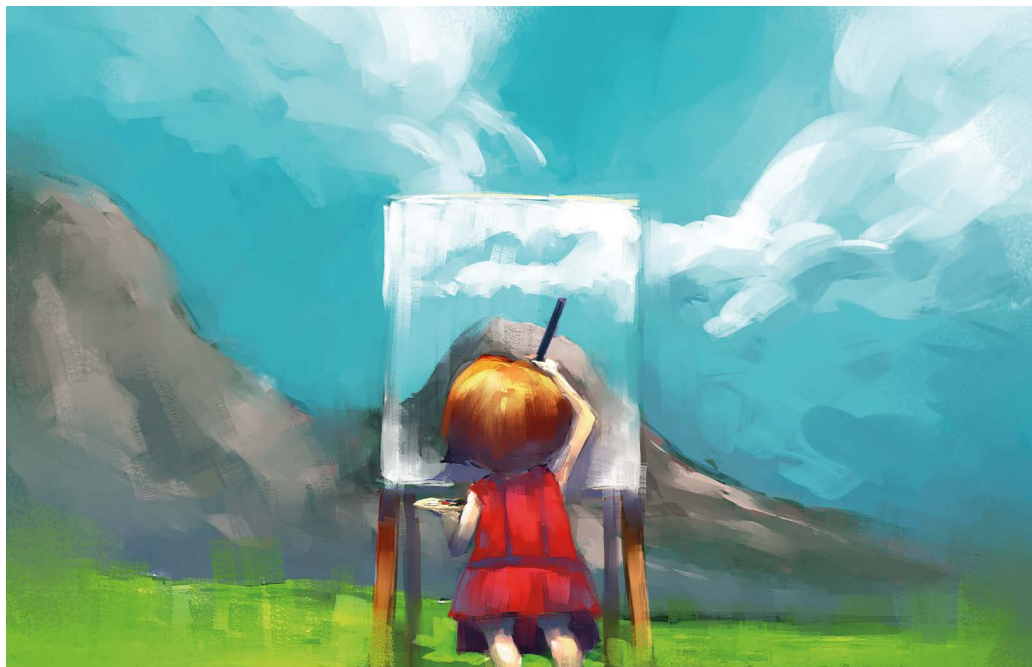
Розвиток життєстійкості — це безперервний процес, на який впливає взаємодія з оточенням і те, що відбувається довкола. Різні події залишають на людях свій відбиток, як позитивний, так і негативний. Дітям потрібно розуміти: те, що з ними відбувається зараз, має зв'язок з іншими подіями та аспектами їхнього життя. Антоновський підкреслює важливість того, щоб людина відчувала зв'язок між різними подіями у житті та сприймала їх як частину чогось значимого. Людина, яка відчуває, що все у її житті пов'язане, є спокійною і впевненою, що у неї є необхідні ресурси, щоб впоратися. Повернімося до історії про три пір'їни та їхню мандрівку річкою до озера:

Повернімося до історії про три пір'їни та їхню мандрівку річкою до озера:

Тепер давайте уявимо собі дітей замість пір'їн, які впустили на воду, а життєвий шлях замість річки. Деякі діти "пливуть" легко, тобто проживають життя з відносно невеликою кількістю викликів, які вони вправно долають. Тоді як більшість зіштовхуються з труднощами протягом життя, але завдяки підтримці й допомозі вони можуть впоратися, щоб із новим досвідом і знаннями рухатися далі. Деяким дітям бракує підтримки та допомоги від оточення. В такому випадку долати важкі ситуації буде складніше, адже вони видаватимуться незрозумілими та позбавленими сенсу.

Ви можете сприяти умінню дітей долати різні життєві виклики, створюючи умови, в яких діти розумітимуть взаємозв'язок між подіями, що відбуваються. Таким чином ви підтримаєте дітей у здатності давати собі раду.

Для формування життєстійкості чи впевненості працівники дитячого садка мають допомогти дітям розуміти цей взаємозв'язок між подіями. Для цього необхідно, щоб діти усвідомлювали себе частиною того, що відбувається. При цьому взаємозв'язок між подіями можна відслідковувати впродовж одного дня, тижня



чи більш тривалого часу. Антоновський виділяє три характеристики взаємозв'язку подій: зрозумілість, керованість і значущість. Усі три однаково важливі і перебувають у постійній взаємодії між собою.

Зрозумілість — це коли людина може пояснити події, котрі на перший погляд здаються непередбачуваними або неочікуваними.

Вона розуміє причини цих подій (зовнішні чи внутрішні стимули).

Людина сприйматиме події як хаотичні, безладні й випадкові, якщо вона не розуміє, що їх спричинило.

Керованість означає розуміння того, які ресурси доступні людині, щоб упоратися з труднощами — як зі щоденними, так і з тривалими. Коли людина усвідомлює ці можливості, вона краще контролює себе та ситуацію. У такому стані рідко виникає відчуття безсилля чи несправедливості.

Значущість передбачає усвідомлення людиною важливості певних сфер власного життя — як у когнітивному, так і в емоційному вимірі. Вона відображає рівень емоційного осмислення життя. Людина з високим рівнем відчуття значущості схильна вважати, що труднощі слід долати, докладаючи зусиль, оскільки саме в цьому полягає сенс розвитку. Такий підхід допомагає їй ефективніше реагувати на виклики й сприймати їх як змістовні та варті зусиль і переживання.

Зрозумілий, керований і значущий повсякденний досвід у дитячому садку

Дитячий садок може сприяти розвитку життєстійкості дітей, скеровуючи їх у ситуаціях, які може бути складно долати самостійно. Наприклад у ситуаціях, коли діти граються разом, але не можуть домовитися про розподіл ролей чи поділити іграшки, або коли одна дитина сказала іншій щось неприємне. Підтримка й наставництво з боку педагогів допомагають дітям краще розуміти, що відбувається, і здобувати нові інструменти для подолання труднощів. Це ті навички, які мають велике значення для соціальної взаємодії з іншими дітьми.

«Дорога починається з першого кроку», — говорить прислів'я. Це стосується також і дітей, наскільки добре вони дають собі раду в житті та долають різні ситуації. З віком діти набувають досвіду взаємодії з іншими. Ви, як працівники дитячого садка, є опорою

для дітей впродовж їхнього життєвого шляху. У щоденних ситуаціях важливо бути поруч, щоб розуміти, підтримувати та допомагати їм знаходити рішення і правильні підходи. Іноді дітям потрібна допомога, щоб зрозуміти, що саме відбувається, аби це набуло для них сенсу. Якщо дитина не розуміє ситуації, вона може відчувати хаос і спантеличення. Один зі способів дати дитині відчуття сенсу та значущості — створити чітку структуру дня з передбачуваною послідовністю, коли відомо, що за чим відбувається і чому. Деякі діти потребують підтримки в ситуаціях, коли треба ділитися іграшками або ж чекати своєї черги. Потреба в підтримці залежить від того, чим діти займаються і в якому середовищі перебувають. Щоб сприяти життєстійкості вихованців, працівники повинні створювати умови, в яких перебування в дитячому садку буде для дітей важливим, зрозумілим і передбачуваним. Вагомими чинниками тут є, зокрема, організація дня і те, наскільки діти включені до спільноти групи.

Завдання для роздумів:

1. Пригадайте своє минуле. Що для вас було важливим, коли ви стикалися з труднощами чи складними ситуаціями?
2. Уявіть дитину зі своєї групи. Як ви можете підбати про те, щоб перебування в садку щодня було для неї зрозумілим, керованим і значущим?

Зовнішні чинники, що впливають на життєстійкість

Ми всі — діти свого часу. Різні умови зростання можуть сприяти або перешкоджати розвитку життєстійкості. Політичні та соціально-економічні умови, а також структура системи охорони здоров'я та догляду за дітьми на національному й місцевому рівнях є фундаментом для всіх поколінь. Дошкільні заклади Норвегії працюють відповідно до закону про дитячі садки та стандарту дошкільної освіти. Працівники дошкілля мають мандат від суспільства — у співпраці та взаєморозумінні з сім'єю забезпечити задоволення потреб дитини в турботі та грі, сприяючи навчанню, становленню

та всебічному розвитку. В стандарті дошкільної освіти Норвегії поняття «життєстійкість» вперше з'явилося у 2017 році. Його тісно пов'язують із фізичним та психічним здоров'ям дітей відповідно до суспільно-політичних умов. Працівники відповідають за те, щоб дітям було добре в садку, щоб вони давали собі раду, відчували свою цінність і радість життя. Слід якомога раніше виявляти цькування й приниження та запобігати їм.

Згідно з дослідженнями, понад 7% норвезьких дошкільнят, які ходять до садочка, мають психічні розлади (Віхстрьом/Wichstrøm та ін., 2012). А тому важливою та пріоритетною метою є те, щоб усі діти відчували самозарадність і вони могли реалізувати свій потенціал — що, у свою чергу, має велике значення для добробуту в щоденному житті. Люди, які почуваються впевнено й захищено, здебільшого краще дбають про себе та долучаються до суспільно важливих справ. Це йде на користь всьому суспільству.

На дітей мають вплив чинні умови життя, наприклад, економічна ситуація чи доступ до медичних послуг. Діти, які можуть за потреби звернутися по медичну допомогу, мають кращі шанси вчасно отримати необхідне лікування. Доступ до медичних послуг є важливим для того, аби побороти хворобу, яка може вплинути на життєстійкість дитини як у коротко-, так і в довгостроковій перспективі. У Норвегії цей процес починається ще під час вагітності — через регулярні огляди матері й плоду в сімейного лікаря чи акушера. Далі в перші роки життя дитину регулярно обстежують у поліклініці, а згодом важливим простором для зміцнення здоров'я стає дитячий садок. У Норвегії створено хороші умови для підтримки здоров'я дітей і зміцнення їхньої життєстійкості.

Різні політичні рішення впливали, а також і сьогодні мають вплив на умови перебування дітей у дитячих садках. Усі діти повинні почувати себе самозарадними, відчувати добробут, радість життя та власну цінність завдяки участі та взаємодії з іншими дітьми та педагогами.

Це допомагає протидіяти соціальним і психічним проблемам та запобігає цькуванню й приниженню. У 2003 році Стуртинг (парламент Норвегії) встановив верхню межу оплати за дитячий садок, щоб забезпечити якомога більше місць у дошкільних закладах (ECON, 2007). Цю ініціативу назвали «дитсадкова угода». Обмеження максимальної плати стало кроком до зменшення

соціально-економічної нерівності в суспільстві і збільшило можливості доступу до дитсадка для всіх охочих.

Варто також згадати про впровадження нормативної вимоги від 1 серпня 2018 року щодо обов'язкової педагогічної освіти для вихователів, які забезпечать потреби дітей у турботі, гри, навчанні, соціалізації та підтримці — тобто всьому, що, знову ж таки, сприяє життєстійкості. У стандарті дошкільної освіти також зазначено, що дитинство має власну цінність і це слід визнавати.

До дітей потрібно ставитися як до особистостей, і педагоги мають поважати їхнє сприйняття світу. Це все гарно звучить, але з огляду на дедалі жорсткіші політичні вимоги до дитсадків чи не перетворюється це на просто красиві слова у плані? Запитання, яке працівники дитсадка мають регулярно розглядати під час планування, реалізації й осмислення своєї діяльності: чи ми насправді сприймаємо дитинство як окрему цінність? Чи боремося ми за право дитини бути тут і тепер? Чи кожна дитина почувається важливою? Чи має вона достатньо часу для гри — її провідної діяльності? Чи відчуває дитина, що має можливість впливати на своє повсякденне життя — чи ми лише поспішаємо виконати всі вимоги й очікування, що їх висувують до дитячого садка?

Завдання для роздумів:

1. Згадайте своє дитинство. Що було в ньому типового? Які хороші спогади у вас залишилися і чому?
2. Як був організований дитячий садок там, де ви росли?
3. Яка політична партія керувала країною, коли ви були у дошкільному віці? Чи знаєте, хто тоді був міністром, відповідальним за вас? Чи відбувалися в той час якісь політичні зміни або реформи, які стали значущими для вашого покоління?
4. Яким чином ви та ваші колеги можете сприяти тому, щоб діти мали гарні спогади, а до їхнього дитинства ставилися з повагою?

Розділ 2

Залучення дітей
у повсякденне життя
дитячого садка



Залучення дітей у повсякденне життя дитячого садка

Право дітей на участь є ключовим положенням сучасного стандарту дошкільної освіти. Для того, щоб залучити наймолодших дітей, працівники повинні, наскільки це можливо, враховувати їхні погляди й ініціативу. Йдеться не про те, щоб діти вирішували все, а про те, щоб їх сприймали як суб'єктів і надавали рівноцінну роль у взаємодії. Важливо забезпечити поступовість розвитку дитини впродовж перебування в дитячому садку. Дії персоналу мають бути узгодженими й адаптованими до здібностей та ступеню зрілості дітей. Поруч з дітьми потрібні активні "включені" педагоги, які знають і враховують

їхні інтереси, підтримують і надихають. Найкраще діти навчаються тоді, коли пробують щось робити самостійно, а не коли це роблять замість них. Залученість сприяє відчуттю, що діти можуть впливати на події та бути частиною того, що відбувається у дитсадку щодня.

Через участь у житті спільноти дитячого садка, діти мають можливість проявлятися, бути почутими й залученими. Працівники повинні бути поруч і виступати активними наставниками, які можуть підтримати, пояснити, а іноді встановити межі (Дрюглі та Лекгал/ Drugli & Lekhal, 2018). Участь найкраще реалізується під час повсякденних занять у дитсадку – насамперед у грі, але також і під час прийомів їжі, зустрічей у колі, одягання та інших активностей.

Те, що дитина може сприймати життя як зрозуміле, посилене й наповнене сенсом, є передумовою життєстійкості та залучення. Діти сповнені потенціалу, але все одно потребують надійних і турботливих дорослих, які допоможуть їм зрозуміти світ, віднайти сенс у подіях і впоратися з повсякденними ситуаціями. Заняття у дитсадку мають відчуватися значущими для самих дітей, а щоденний розпорядок повинен бути адаптованим до їхніх потреб і передбачати можливі зміни, ініційовані дітьми.

Дітям притаманно мати природній інтерес та мотивацію до пізнання. За словами Дрюглі та Лекгал (2018), віра дитини в себе, у те, що вона здатна дати собі раду й навчатися новому, має велике значення для її психічного здоров'я та життєстійкості. Для того, щоб почувати себе самозарадною, дитина повинна мати можливість досягти успіху. Досвід, який дитина здобуває в дитинстві, формує фундамент, на основі якого вона згодом розуміє світ і здобуває знання, що мають вирішальне значення для подальшого розвитку та здатності долати перешкоди. Близькі турботливі дорослі можуть сприяти навчанню та розвитку життєстійкості, звертаючи увагу на те, що цікавить дитину, і підтримуючи її у дослідженні світу, називаючи та пояснюючи речі довкола. Якщо дитина зазнає невдачі, такі дорослі повинні заохочувати дитину робити нові спроби. Дослідження показують, що в мозку активується більше ділянок, коли дитина досліджує щось разом із тими, з ким вона має хороший зв'язок, а не коли робить це самостійно. Йдеться про здобуття знань про власне життя, іншими словами – здобуття життєвої мудрості чи життєвого досвіду. Діти зазнають впливу оточення, але вони також

мають відчувати, що самі в змозі впливати на власне життя. Завдяки можливості впливати й брати участь діти відчують, що здатні давати собі раду, і таким чином зміцнюють віру в себе.

Отже, життєстійкість — не окрема й ізольована частина життя, а сукупність багатьох чинників. Життєстійкість дитини — це постійний процес у взаємодії з надійними турботливими дорослими, мета якого — зрозуміти, впоратися й побачити значущість у тому, що відбувається.

Розпорядок дня для розвитку життєстійкості

Розпорядок дня у дитячому садку важливий для того, щоб ритм дня був зрозумілим і день проходив якомога краще. Послідовний та продуманий розпорядок дня є корисним як для працівників садка, так і для дітей. Щоденний зрозумілий розклад сприяє передбачуваності й відчуттю безпеки, але з віком у дітей з'являється більше простору для спонтанності та відхилень від плану. Протягом дня діти потребують різних активностей, ігор, їжі та відпочинку. Деяким дітям потрібно нагадувати про відпочинок впродовж дня, аби вони не виснажилися повністю до його завершення. Протягом дня добре знаходити час як для вільної гри, так і для спільних занять. Вільна гра дає дітям час і простір гратися в те, що їм цікаво, і з тими, з ким їм хочеться. Іноді діти потребують підтримки й підказок від педагогів, щоб спільні заняття мали об'єднуючий, інклюзивний і соціальний ефект. Танці, співи, малювання або приготування їжі разом створюють відчуття спільноти та, що не менш важливо, сприяють розвитку життєстійкості. Інші приклади занять, які формують відчуття спільноти і приналежності, — зустрічі в колі та прогулянки за межами території дитсадка.

Зустрічі в колі звичні у практиці скандинавських дитячих садочків. Це збори дітей з вихователями у коло задля спільної діяльності: співу пісень, обговорення подій дня, читання книжок, святкування днів народжень тощо. Зустрічі в колі можна проводити як у приміщенні, так і на вулиці, залежно від форми, мети й змісту. Час проведення можна визначати, орієнтуючись на прийоми їжі чи заплановані активності. Якщо зібрання передбачає активну участь дітей,

його краще проводити після їжі. Якщо ж, навпаки, це діяльність, де діти більше слухають, її можна провести до прийому їжі, оскільки для цього їм не потрібно багато енергії. Тут важливо продумати розпорядок дня в групі. Планування й оцінювання педагогічного змісту зустрічі мають враховувати право дітей на участь, відповідати їхньому віку та рівню зрілості.

Під час прогулянок діти потребують енергії, щоб рухатися та гратися. Для дітей часто важливішим є сам процес і те, що відбувається тут і зараз, а не ціль прогулянки. Якщо прогулянка триває довго й передбачає перебування поза межами садочка, діти можуть узяти з собою рюкзаки з їжею та напоями. Тривалість маршруту має бути адаптована під дітей, які йдуть на прогулянку. Звісно, що короткотривала прогулянка околицями не вимагає стільки енергії, як похід на цілий день. Варто також потурбуватися про активності до і після прогулянки. Якщо діти сильно набігаються до прогулянки, вони будуть втомлені ще на самому початку. Цього можна уникнути, якщо передбачити перед виходом спокійні заняття на кшталт малювання чи читання. Після прогулянки деякі діти можуть бути втомлені, тоді доречно організувати відпочинок для них. Гарна прогулянка й відпочинок після неї — теж запорука життєстійкості.

Завдання для роздумів:

1. Яким чином забезпечується участь дітей у розпорядку дня у вашому садку?
2. Як ви можете сприяти розвитку життєстійкості через прогулянки?
3. Як ви забезпечуєте потребу дітей у відпочинку й спокої впродовж дня?

Якісне харчування сприяє життєстійкості

Стандарт дошкільної освіти для дитячих садків наголошує, що харчування та приготування їжі в дитсадку мають сприяти відчуттю задоволення від їжі та формувати здорові звички. Дітям потрібно їсти та пити кілька разів на день, і дитячий садок має уникати надто

тривалих перерв між прийомами їжі. Оптимальна частота — кожні три години. Дітям потрібно поповнювати запас поживних речовин частіше, ніж дорослим. Коли діти відчують голод, їм важко зосередитись на заняттях, грі та соціальній взаємодії. Крім того, персонал має враховувати, що діти мають різні потреби у частоті прийомів та кількості їжі. Вода має бути легко доступною впродовж усього дня, щоб діти могли пити, коли відчують спрагу.

Їжа — це необхідність, однак прийом їжі може означати значно більше, ніж просто насичення поживними речовинами. Чи є у вас продуманий план того, як організовані прийоми їжі в дитсадку можуть сприяти розвитку життєстійкості? Більшість дітей їдять у дитсадку тричі на день — уявіть, яка це можливість!

Для початку згадайте власний досвід приємного прийому їжі. Запрошення до столу може викликати відчуття, що ви бажані, і що вас цінують. Коли кілька людей сидять разом за столом, з'являється відчуття спільноти, залученості та приналежності. За столом ми ділимося історіями, приємно проводимо час, сміємося. Ми отримуємо можливість відчувати задоволення від їжі, коли беремо участь у приготуванні, коли куштуємо, нюхаємо й споглядаємо, перш ніж їсти.

Під час прийому їжі ми взаємодіємо, передаючи одне одному їжу та напої. За столом ми також можемо більше дізнатися одне про одного. Будучи у тісній взаємодії з іншими, ми здобуваємо новий досвід та гарні спогади. Прийоми їжі — один з ключових елементів розпорядку дня, що теж дає відчуття передбачуваності адже відбуваються щодня, по кілька разів на день. Позитивний досвід, що повторюється, формує відчуття безпеки й прив'язаності — а це, своєю чергою, сприяє життєстійкості. Прийом їжі може дати відчуття успіху, наприклад, коли дитина вперше самостійно наливає собі молоко. А якщо вона випадково розіллє, уважний дорослий може змінити ситуацію, дозволивши дитині самостійно поприбирати. Так дитина вчиться, що помилки можна виправляти. І що не обов'язково бути дорослим, аби прибрати за собою тарілку. Харчування є необхідністю і займає значну частину дня в дитсадку. Загалом, це унікальна можливість здобути досвід, який буде корисним у подальшому житті. Позитивний досвід прийомів їжі сприяє розвитку життєстійкості, якщо вони продумані й мають чіткі цілі.

Всі ми маємо свої переконання та глибоко вкорінені установки щодо їжі та харчування. Персонал часто має особисту думку й аргументи щодо того, яким повинен бути прийом їжі. Не завжди легко співпрацювати для досягнення спільної мети, адже кожен має власний досвід і цінності. Багато хто пам'ятає, як це — коли змушують доїдати їжу, яка тобі не смакує, чи коли ти вже наївся.

У книжці «Задоволення від їжі у дитячому садку» (*Matglede i barnehagen*) підкреслюється педагогічна функція прийомів їжі. У ній зазначається, що прийом їжі в дитячому садку — це можливість спробувати різноманітну їжу, відчувати різні смаки, дізнатися про походження продуктів, тут не йдеться про те, щоб навчити дітей «їсти гарно» чи чемно дякувати (Ланґгольм та Тусет/Langholm & Tuset, 2013). Якщо прийоми їжі в дитячому садку зводяться до рутинної формальності й позбавлені педагогічної основи, вони можуть не сприяти, а навпаки, стримувати розвиток життєстійкості дітей.

Одним із найвідоміших прикладів із практики дитячих садків є суперечка про хлібну скоринку. Чи потрібно її доїдати перед тим, як взяти наступну скибку? Чи це не так важливо? З нашого досвіду дуже багато працівників дитсадків брали участь у «дискусії про скоринку». Дехто заклав це питання, змінивши свою педагогічну практику, тоді як інші ніколи не дійдуть згоди і кожен матиме своє власне бачення. Однак дискусія про скоринку — лише одна з багатьох, у яких складно виробити спільний підхід. Відповідно до рекомендацій Норвезького управління охорони здоров'я (Folkehelsedirektoratet, 2018), прийоми їжі в дитсадку мають розглядатися як педагогічний простір, а отже, особиста думка не є такою важливою, якщо вона не відповідає положенням рамкового плану. Наведемо цитату Лене Катрін Гансен, щоб підкреслити важливість переосмислення власної практики: «У хороших дитячих садках працюють люди, які завжди приймають рішення на користь наступного покоління. Тоді пріоритет надається правам дитини та її самостійності, а етичне стоїть вище ефективного» (Медіапортал із новинами про дитячі садки та школи Utdanningsnytt, 2019). У пріоритеті те, що найкраще для дитини, а не персоналу.

Практичні кейси організації харчування в садку

Ось приклад того, наскільки по-різному можуть організовувати обід у двох ясельних групах для дітей одного-двох років:

Дитячий садок, група А

Посередині довгий стіл. Дорослі садить кожну дитину на окремий регульований по висоті стілець. Багато стільців мають поручні, а деякі ще й ремені. Канапки з сиром розрізають навпіл і кладуть перед кожною дитиною, без тарілок. Пластикові чашки-поїлки наповнюють невеликою кількістю молока. Дорослі щось доносять до столу і постійно ходять туди-сюди. Вони циткають на дітей і багато розмовляють між собою — як про спільні подальші плани, так і про особисте. В кімнаті досить шумно. Коли хтось з дітей закінчив їсти, вихователь підходить ззаду, бере на руки і несе до вбиральні змінити підгузок.

Той самий дитячий садок, група Б

В кімнаті три маленькі столики, і за кожним сидить хтось із персоналу. Столи застеляють невеликими скатертинами, запалюють свічки, співаючи пісень. Для їжі використовують здебільшого звичайні тарілки та склянки, лише однорічки мають пластикові чашки, а одна дитина ще користується чашкою-поїлкою. Персонал поводить спокійно, постійно залишаючись біля столів, оскільки все необхідне вже під рукою. Ведуться розмови як між дітьми, так і між дітьми й дорослими. Діти допомагають одне одному передавати наїдки, а старші з них самостійно наливають молоко з маленького глечика. Панує спокійна атмосфера. Всі довго залишаються за столами, поки хтось не почне готуватися до денного сну.

У групі А персонал особливо не замислюється над цілями прийому їжі — головне, щоби діти поїли й були ситі. У групі Б команда протягом року планувала і працювала над описаною практикою. Вони почали з того, що уявляли ідеальну, приємну трапезу — таку, яку хотіли б мати самі. Потім, спираючись на стандарт дошкільної освіти, вони спільно

визначили цілі, яких варто прагнути. У результаті команда поставила собі такі завдання:

- Ставитися з довірою і повагою до дітей.
- Насолоджуватися прийомом їжі (діти й персонал разом), у спокійній атмосфері, без стресу.
- Розвивати у дітей відчуття задоволення від їжі, при цьому заохочувати цікавість дітей до нових смаків.
- Заохочувати дітей використовувати свої органи чуття (нюх, дотик, смак).
- Сприяти, щоб діти сприймали себе повноцінними співрозмовниками, розвивали здатність слухати й відчувати; усвідомлювали, що можуть впливати на взаємодію як вербально, так і невербально.

Колектив часто збирався, щоб обговорити та провести оцінку прийомів їжі у їхній групі. Колеги ділилися історіями з практики, що допомогло їм ще більше вдосконалити свій підхід. Зміни й удосконалення потребують часу. Дискусії в колективі часом були гучними, однак працівники дотримувалися поставлених цілей, іноді трохи їх коригували і знову робили спроби. Вони працювали як над структурою, так і над культурою своєї спільноти.

Завдання для роздумів у колективі:

Пам'ятайте, що діти мають відчувати задоволення від їжі й повагу та довіру у ставленні до себе. Проаналізуйте як організовано дитяче харчування у вашому садку? Чи ставитеся ви до дітей із повагою й довірою? Чи створюєте умови для того, щоби вони отримували задоволення від їжі? Якщо ви ще не визначили, що саме закладаєте в поняття «повага», «довіра» і «задоволення від їжі», спершу обговоріть це. Розгляньте як можна сформулювати ці поняття у вигляді цілей. Відтак розгляньте, яке змістове наповнення та підходи до роботи вам необхідні для досягнення таких цілей. Це і є дидактичними питаннями «чому», «що» і «як».

Роль гри у розвитку життєстійкості дитини

У розділі про життєстійкість у стандарті дошкільної освіти зазначено, що дитячий садок має сприяти добробуту дітей, життєрадісності, самозарадності і відчуттю власної гідності. Усе це ми можемо побачити й спостерігати, коли діти граються. Гра приносить задоволення та є внутрішньо мотивованою, а отже, створює для дітей відчуття благополуччя й радості. Саме так і описує це Вольф (Wolf, 2017) у своїй характеристиці спонтанної гри: «Спонтанна гра — це джерело життєрадісності тут і тепер, без турбот і думок про майбутнє» (с. 26).

Право дитини на гру закріплено в Конвенції ООН про права дитини (1989, стаття 31). У законі про дошкільну освіту та в рамковому плані підкреслено, що гра є важливою і має посідати чільне місце. Грі присвячено окремий розділ у рамковому плані, але вона також є наскрізною темою в усьому документі.

Гру, турботу й становлення особистості слід розглядати комплексно і бачити в цьому навчання цілісно. Можливість гратися і є життєстійкістю для дітей, адже гра — їх провідна форма діяльності та самовираження. Для дитини гра має цінність. Численні дослідження показують, що найбільше діти люблять у дитячому садку саме гратися. Важливим є саме сприйняття й переживання гри дитиною. Важко дати визначення поняттю «гра», хоча існувало багато спроб і думок з цього приводу. Та, ймовірно, саме діти, які бавляться, найкраще знають, чим насправді є гра.



Вплив працівників дошкілля на дитячу гру

Ставлення працівників дитсадка до гри та їхні знання про її цінність мають вирішальне значення для можливостей дітей гратися в дитячому садку. Дорослі з позитивним ставленням виявляють допитливість і зацікавлення до того, чим займаються діти, ставляться до них як до рівних і дозволяють залучити себе у гру. Це вимагає певного зусилля від персоналу, адже їм потрібно менше керуватися логікою і дозволити дітям керувати процесом й вести за собою. Для цього потрібно позбутися думки, що саме дорослі мають усе структурувати й усім керувати. Безпосередність дорослих і їхнє залучення до гри є важливими для всієї педагогічної роботи.

Якщо діти знають, що з вами можна гратися, вони відчують, що їх сприймають серйозно. Біргітте Фйортофт (Fjørtoft, 2020, с. 22) підкреслює: «... діти слухатимуть мене і мої вказівки не тому, що я доросла, а тому, що вони неодноразово переконувалися — я серйозно ставлюся до їхніх думок і висловлювань». Саме завдяки грі вихователі можуть по-справжньому зблизитися з дітьми, адже це означає, що дорослі справді вважають дитячі прояви й ініціативу важливими.

Згідно з стандартом дошкільної освіти, педагог має надихати на гру, створювати для неї простір і сприяти тому, щоб усі діти через гру могли відчути радість, проявити почуття гумору, збудження й захоплення, як поодиночі, так і разом з іншими. Часто можна почути скарги вихователів на брак часу. Чіткий розпорядок дня створює передбачуваність, але також може завадити грі, якщо вихователь не працює над тим, щоб гра стала наскрізною частиною дня. Якщо поставити собі за мету використовувати підхід через гру наскрізно, то гра може ініціюватися і під час одягання, прийому їжі, гігієнічних процедур та зустрічі в колі. Коли діти запрошують нас до гри, ми маємо не проґавити цей шанс.

Самоцінність і користь гри

Діти та дорослі асоціюють гру зі свободою та веселощами (Івренді/İvrendi та ін., 2019). Гра є основною формою самовираження дітей. Діти граються не для того, щоб чомусь навчитися чи розвинути життєстійкість, а тому, що їм хочеться і вони отримують від цього задоволення. Біргітте Фйортофт (Fjørtoft, 2020) вважає, що саме ігри з дитинства залишають найяскравіші й найконкретніші спогади, хоча у повсякденному житті гри часто відводиться мало місця. Її сприймають як паузу чи відволікання від серйозного й заклопотаного дорослого життя. У роботі з дітьми персонал повинен уникати такого способу мислення. Дітям потрібно давати час і можливість для гри, адже вона наповнює їхнє життя сенсом. Охман та Сеїм (Öhman & Seim, 2020) наголошують, що через гру діти проявляються як громадяни суспільства. У традиції скандинавських дитячих садків гра завжди мала самоцінність, але навіть тут зростає увага до значення гри для навчання. Проте сприйняття гри як методу навчання може порушити спонтанність і задоволення від неї. Гра перетворюється на досвід, що згодом може перерости в певні знання, але діти бавляться не заради знань. Вони граються, бо хочуть гратися. Внутрішня мотивація й спонтанність зникають, коли дорослі беруть гру під свій контроль і починають встановлювати для неї цілі. Працівники дитячих садків відчують зовнішній тиск і постійно змушені обґрунтовувати цінність і місце гри. Дедалі більше фахівців, серед яких Сјундсдал та Екснес (Sundsdal & Øksnes, 2015) виступають проти домінування уявлення про користь і прагматичні підходи до гри. Працівники садочка, які усвідомлюють самоцінність гри і беруть за основу дитячі почуття, бажання і радість, здатні також аргументувати свої пріоритети як у спілкуванні з батьками, так і в педагогічній документації.

Діти, яким складно гратися

Деяким дітям важко дається гра й взаємодія з іншими. Вони потребують додаткової турботи й підтримки, щоб повірити у власні сили й побачити сенс у тому, щоби спробувати знову, незважаючи на попередні невдачі. Коли діти долучаються до гри, вони відчують

свою спроможність і цінність у спільноті. Якщо ж залишаються осторонь, у них може виникати сильне й нестерпне відчуття самотності. Не варто покладати на дитину відповідальність за те, щоб вона сама приєдналася до інших — це завдання дорослих у співпраці з дитиною. Працівники мають прагнути зрозуміти, чому дитині важко долучитися до гри, ці спостереження та роздуми в свою чергу й будуть відправною точкою для пошуку відповідних способів підтримки (Лен/Lehn, 2019). Коли діти граються, вони відчують самодостатність, залученість, внутрішню мотивацію, самозарадність і приналежність. Охман та Сеїм (Öhman & Seim, 2020) називають це процесом набуття ігрової компетентності. Якщо дитина зазнає невдачі, вона виробляє стратегії захисту, щоб не втратити це базове відчуття самодостатності. Коли ми спостерігаємо за дітьми, які не бавляться, не знаходять собі місця в грі або уникають її, варто зосередити увагу насамперед на їхньому досвіді, а не на здатності бавитися. Важливо проаналізувати, чи мають ці діти можливість відчути **автономію, компетентність і приналежність** через гру.

Автономія в грі означає самостійно обирати свою роль, саму гру й напрямок її розвитку. Це є суттєвим для відчуття можливості впливати на своє щоденне життя. Автономія проявляється й у можливості пропонувати ідеї для гри, й в отриманні реакції на них. Коли дитина не отримує відповіді, вона може спробувати кричати голосніше або навіть взяти гру під свій контроль, погрожуючи, провокуючи чи дражнячи інших дітей. Це, своєю чергою, може ще більше відштовхнути її від решти, тоді дитині знадобиться допомога від надійного дорослого. У таких ситуаціях важливо, щоб педагог міг зрозуміти почуття дитини й допомогти їй надалі виражати свої бажання та чути інших дітей.

Компетентність у грі полягає не стільки у здібностях чи навичках, скільки в розумінні того, що відбувається, здатності впоратися з ситуаціями, які виникають у ході гри. У грі часто все швидко змінюється. Наприклад, паличка, яку спершу використовували для приготування їжі, згодом стає конем для верхової їзди. Якщо дитина не готова до таких змін або якщо її уявлення про гру відрізняється від уявлення іншої дитини, її самодостатність опиняється під загрозою. Дитина може розгубитися, засмутитися або розлютитися. Тому важливо допомагати дітям розібратися у тому, що відбувається, зрозуміти ролі,

стосунки й тематику гри. Наприклад, якщо діти розігрують сюжет із телепередачі, яку інша дитина не бачила, то гра для неї може бути зовсім незрозумілою. Іноді участь дорослого в грі допомагає дитині подолати страх і розвинути впевненість у власних силах.

Приналежність, або відчуття близькості з однією чи кількома людьми, виникає під час гри, коли діти відчувають, що інші готові реагувати так само, як і вони. Коли діти отримують позитивну відповідь і відчувають приязність, чуйність, розраду й увагу, в них виникає і почуття приналежності та згуртованості. Таким чином у дітей розвивається емпатія та гнучкість у взаємодії з іншими. Це тісно пов'язано з автономією й самодостатністю. Якщо діти відчувають загрозу своїй самодостатності, вони можуть відступити, відмовитися брати участь у грі, або заважати бавитися іншим. Так вони захищають себе від ризику бути знову ізольованими та проігнорованими. Завдання дорослих — пом'якшувати такі страхи, надаючи дітям підтримку та визнання, а також діяти проактивно, долучаючись до гри, аби створити атмосферу згуртованості й заохочення. Наприклад, тематична гра в групі, ініційована вихователями, де кожна дитина має свою роль, може надихнути до участі. Робота педагогів є таким чином визначальною, аби діти отримали позитивний досвід гри та відчуття самодостатності. Педагоги, що вибудовують спільний ігровий простір й самі готові взяти участь у грі, краще налагоджують зв'язок із дітьми. Так вибудовується довіра, яка, в свою чергу, породжує відчуття приналежності. Гра є життєво необхідною для дітей, але вона не менш важлива й для дорослих. Гра заряджає життя дитячого садка енергією й сприяє згуртованості.

Завдання для роздумів:

1. Коли ви востаннє бавилися?
2. Як у вашому дитячому садку забезпечується потреба дітей у грі?
3. Як ви сприяєте участі дітей через гру?
4. Разом з колегами пригадайте й обговоріть усі види ігор, які ви спостерігаєте у вашому дитячому садку. Які з них ви заохочуєте, а які зупиняєте?
5. Як ви можете підтримати дітей, яким важко дається гра й взаємодія з іншими?

Розділ 3

Значення
середовища
для життєстійкості
дитини



Фізичне середовище в дитячому садку

Фізичне середовище має великий вплив на життестійкість і добробут дітей. Дітям потрібен фізичний простір, де вони можуть гратися й розвиватися. Гарно облаштоване ігрове середовище має заохочувати і бути зручним для дитячих ігор і творчості. Дитячий садок повинен бути приємним і водночас безпечним для дітей місцем. Фізичне середовище має створювати приємну атмосферу. Простір навколо нас впливає на настрій, творчість і бажання діяти. Приміщення може видаватися цікавим, якщо в ньому є багато можливостей для гри і воно пристосоване для цього.

Будь-яке фізичне середовище має свої унікальні можливості для активностей і гри. Ці можливості називають «афродансами» (Гібсон/ Gibson, 1979). Це можуть бути особливості ландшафту самого простору, предмети або ж інші діти й дорослі довкола. Діти по-різному це сприймають, тому **афроданси** завжди є чимось особистим — кожен трактує їх по-своєму. Діти, які мають досвід великої різноманітності фізичних середовищ і різних **афродансів**, отримують чудову базу для навчання й набуття досвіду. Гра з різними матеріалами — це насамперед весело й цікаво, але вона також розвиває дитячу творчість. Наприклад, великий камінь може стати величезною горою, на яку потрібно видертися, а будівельні блоки — кораблем, що допливе аж до Америки.

Якісне фізичне середовище комплексне і складається з багатьох елементів, що заохочують дітей до гри та самовираження. Простір має викликати в дітей цікавість, залучати їх до активностей. Діти використовують навколишнє середовище, коли вони граються. Фізичне середовище, яке дає багато можливостей, може викликати в дітей радість і захоплення. Досліджуючи ці можливості, діти отримують простір для відчуття здатності давати собі раду. Фізичне середовище в дитячому садку варто організовувати так, щоби діти самі могли побачити ці можливості, використовувати цей простір для гри і не бути залежними від допомоги дорослих.

Завдання для роздумів:

1. Яке фізичне середовище у вашому дитячому садку?
2. Яке фізичне середовище було доступне дітям протягом останніх двох тижнів?
3. Які предмети використовують діти у своїй грі?

Внутрішнє середовище дитячого садка

У дитячому садку є багато приміщень із різним призначенням — роздягальня, місце для прийомів їжі, простір для малювання, ігровий куточок тощо. Роздягальня — це перше приміщення, куди потрапляють

діти, коли приходять у садок. Затишна й добре організована роздягальня допомагає створити позитивний настрій на весь день. Роздягальня, яка дає дітям змогу самостійно давати собі раду, розвиває життєстійкість. Крім основного призначення — одягатися й роздягатися — роздягальня може мати й другорядну функцію, створюючи простір для гри. Облаштування цієї кімнати впливає на те, як її можна використовувати. Приміщення може слугувати для декількох цілей, а не тільки для основного призначення — усе залежить від розміру й планування. Деякі садочки мають багато невеликих приміщень, інші — великі простори. Їх потрібно використовувати раціонально для створення різноманітного середовища, часто виходячи за рамки основної функції кімнати. Кімнатами можна користуватися по-різному, тоді простір буде багатофункціональним.

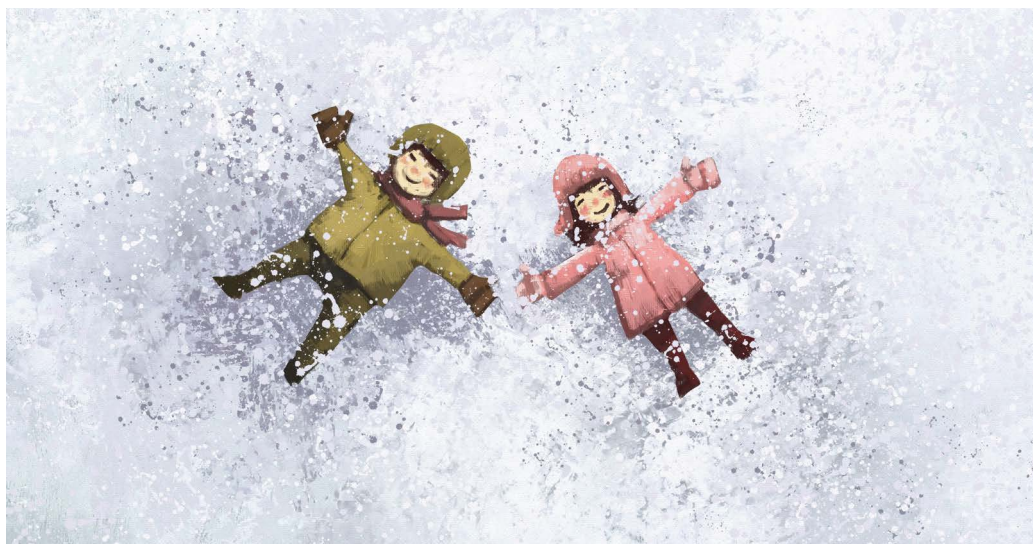
Деякі приміщення можуть виглядати красиво, але використовуватися рідко, якщо вони не відповідають потребам дітей. Можливо, варто запросити дітей до обговорення облаштування внутрішнього простору? Чи, може, запитати дітей, що вони хотіли б додати до простору, чи де хочуть щось розмістити? Скоріше за все, у дітей буде багато ідей. Коли діти беруть активну участь у прийнятті рішень, вони відчувають свою залученість і радість від того, що можуть виражати власні думки, на щось впливати й створювати щось разом із іншими.

Шум виснажує і дітей, і дорослих, але є способи його зменшити й покращити комфорт у приміщенні. Подумайте, який у вас рівень шуму, коли всі діти перебувають всередині одночасно. Чи не надто гучно? Рівень шуму має бути комфортним для всіх. Перерва на відпочинок дає дітям можливість розслабитися, водночас вона може використовуватися й як час для усамітнення у тиші (Дрюґлі та Лекгал/Drugli & Lekhal, 2018). Життєстійкість — це також уміння слухати й залишатися наодинці у тиші. Наскільки тихо може бути в групі, коли там багато дітей?

Хороша ідея — розділити приміщення за функціями або типами ігор. Одна кімната може бути для творчої діяльності, а інша — для рухливих ігор. Осередки діяльності можна створювати і в межах однієї кімнати. Наприклад, поставити полиці або стелажі, щоб розділити кімнату на кілька менших осередків. Внутрішнє середовище варто змінювати й адаптовувати під потреби групи. Час від часу добре

робити перестановку — адже ігри дітей змінюються, виникають нові потреби. Можливо, сімейний куточок варто перетворити на джунглі? Або ж діти зацікавилися книжками і хочуть мати затишне місце для читання? Часто навіть маленьких змін достатньо, щоб створити щось нове й захопливе.

Існує чимало можливостей облаштувати внутрішнє середовище у спосіб, який сприятиме розвитку життєстійкості — через фізично активні ігри, задоволення та відчуття самозарадності. Довгі коридори чи переходи ідеальні для того, щоб по них гасати. Кімнати з великим простором чудово підходять для стрибків та ігор у класики, достатньо розкласти кілька матів. Меблі можна використати для лазіння по них чи під ними. Вільну стіну й мат біля неї — для тренування стійки на голові. Кілька матів, розкладених поруч, підходять для перевертів або тренування сальто. Можливо, є меблі і речі, які легко відсунути чи прибрати, щоби створити простір для фізичної активності та рухливих ігор. Стіл може стати чудовою основою для халабуду. Кілька стільців у ряд — і ось діти вирушають потягом у подорож по Європі. Використовуючи простір по-різному, можна забезпечити дітям багато гарних ігор та задоволення. Внутрішнє середовище дитсадка має надавати можливості для творчості у поєднанні з фізично активними іграми.



Завдання для роздумів:

1. Як би ви описали внутрішнє середовище у вашому дитячому садку?
2. Яке приміщення в садку ви любите найбільше? Чому?
3. Які у дітей можливості для використання різних кімнат і дрібних предметів у грі?
4. Як можна створити ще більше можливостей для гри всередині дитячого садка?

Зовнішнє середовище/територія дитсадка

Діти почувають себе вільними й активніше беруть участь, перебуваючи на території дитсадка (Сівертсен і Мье/Sivertsen & Moe, 2021). Є великі відмінності в тому, як облаштовано й чим наповнено зовнішній простір у дитячих садках. На території деяких садків є природні елементи: трава, каміння, кущі й дерева. В інших переважають штучні поверхні — асфальт, гумові покриття, ігрові конструкції та інші стаціонарні об'єкти. У деяких переважно рівна територія, а в інших — рельєфна, з пагорбами й схилами. Деякі садочки розташовані ближче до центру міста, а інші — ближче до природи. Кожний садок має свою унікальність і власне облаштування території. Зовнішнє середовище має бути різноманітним, комплексним, щоб діти могли розвиватися й мати багатий вибір ігор надворі. При облаштуванні території садка потрібно враховувати різноманітні потреби дітей.

Вдало облаштоване зовнішнє середовище для дітей повинно мати безліч можливостей для різноманітних ігор, і різноманітність тут є важливим ключовим поняттям. Потрібна велика територія, де діти змогли б бігати й кататися на велосипедах. А пагорб можна використовувати по-різному в будь-яку пору року. Також бажано мати різні типи покриття і зони, призначені для різного використання.

У зовнішньому середовищі садки по-різному забезпечені предметами та матеріалами, які можуть використовувати діти. Такими предметами можуть бути відра, лопатки, ящики, велосипеди, мотузки тощо. Також це можуть бути природні матеріали, як-от пісок, гілки, шишки. Діти люблять створювати щось своє та використовувати ці матеріали на власний розсуд і відповідно до своїх інтересів.

Іноді вони будують піщаний замок. Наступного дня вони можуть «приготувати» з піску пасочки і продавати їх в уявному магазині, або суп із шишок чи свіжоскошену траву. Важливо продумати, які речі варто підготувати, як вони впливають на тип гри й наскільки вони доступні дітям. Матеріали, що дозволяють дітям створювати щось своє, часто викликають великий ентузіазм і увагу. Це створює гарні передумови, що сприяють згуртованості й самозарадності.

Завдання для роздумів:

1. Як би ви описали атмосферу на території вашого дитячого садка?
2. Яка частина зовнішнього простору вам подобається найбільше? Чому?
3. Які можливості мають діти для використання території і якими дрібними предметами чи матеріалами вони забезпечені?
4. Як ще ви можете розширити можливості для гри надворі?

Природне середовище та околиці

Людина завжди жила в природі й завдяки природі. Людям важливо перебувати серед природи, навіть попри те, що більшість із нас живе у міських районах, де мало природних ландшафтів. Саме у складній взаємодії природи й людини ми розвивалися і стали сучасними людьми (Драг'ланд/Dragsland, 2018). Можливо, зараз ця тісна взаємодія важливіша, ніж будь-коли, адже дедалі менше людей живуть поруч із природою. Природа складна й багатогранна. Вона існувала задовго до нас і є основою всього живого на Землі. Тож не дивно, що проведений час у лісі й на луках, відчуття певної спорідненості з природою впливає на наше психічне здоров'я. Дослідження показують, що ті, хто має зв'язок із природою, демонструють вищий рівень щастя, життєвої енергії та задоволеності життям.

Перебування на природі впливає також на життєстійкість дітей, адже сприяє їхньому фізичному, емоційному й духовному розвитку. Річард Лоув (Richard Louv/2008) розробив термін «розлад дефіциту природи», що вказує на брак досвіду й контакту з природою. Він висловлює занепокоєння тим, що дедалі менше дітей контактують



із природою, і це, своєю чергою, призводить до зростання випадків ожиріння, РДУГ і депресії. Часто, перебуваючи на природі, ми одночасно займаємося фізичною активністю — ходимо, бігаємо чи катаємося на лижах. Діти, які мають можливість пізнавати природу, більшою мірою демонструють відчуття самозарадності, потяг до досліджень й впевненість, ніж діти, у яких такої нагоди немає (Льондаль та Фастінг/Løndal & Fasting, 2016). Дітям потрібно проводити час на природі, щоб розуміти її, будувати з нею зв'язок і розвивати прагнення піклуватися про неї. Потреба берегти природу в контексті сталого розвитку стає дедалі актуальнішою. Дитячий садок — важливий майданчик для того, щоби навчати дітей розуміти значення природи для життя на Землі.

Природа дає сенсорний досвід, який ми не можемо отримати деінде. Сенсорні враження, які діти отримують, перебуваючи на природі, створюють спогади про кольори, звуки й запахи. Можливо, ці спогади з дитинства надихнули Тер'є Нільсена на створення пісні «М'єлле», про піщаний пляж поблизу Будьо:

М'єлле

Такий м'який й приємний на М'єлле пісок,
Для зраних міських ніг мов бальзам.
Верба світло-зелена й від гори затінок,
Яке ж благословенно чисте повітря там.
На Луфутенську стіну можу мружитись я,
Що на півночі з моря височить блакиттю.
Хай комарі п'ють кров із мого стегна —
Мусиш побувати там, аби зрозуміти.

(Тер'є Нільсен/Terje Nilsen, «Mjelle»

з музичного альбому «Æ», 1977)

Пісня чудово передає взаємодію наших сенсорних чуттів з природою. Ми тут же відчуваємо м'який білий пісок під ногами. Уявляємо світло-зелене листя дерев, що пробуджуються навесні після зимової сплячки, й характерні світло-блакитні силуети гір на горизонті. Можливо, відчуваємо також й аромат солоного моря і те приємне відчуття, коли вдихаємо свіже повітря. А ще — спокій, що огортає при одній думці про перебування на пляжі М'єлле. Саме тому дітям у садочку важливо отримувати багатий досвід взаємодії з природою. Складність природного середовища стимулює наші органи чуття особливим чином.

Природа — невичерпна скарбниця можливостей для гри й активностей для дітей і дорослих. Ходьба по нерівній поверхні розвиває рівновагу. Бігаючи між деревами, діти тренують ритм і вчаться орієнтуватися у просторі. Кидаючи камінці у річку, вони експериментують з тим, скільки сили потрібно докласти для метання предметів різної ваги. Усі ці рухи й заняття сприяють розвитку у дітей широкого спектру навичок, просто завдяки перебуванню на природі.

Усім вихователям дитсадка, мабуть, доводилося бачити змучених і невмотивованих дітей по дорозі до місця призначення, але як тільки вони зупиняються на привал або досягають мети прогулянки, енергія тут же повертається. На природі виникає менше конфліктів між дітьми, адже шишок і паличок завжди вдосталь для кожного, тож немає потреби сваритися через червону лопатку або ж за те, чия черга кататися на гойдалці.

Практичні завдання:

1. Спостерігайте за групою дітей під час прогулянки на природі.
Знайдіть зручне місце для сидіння, звідки добре видно всіх дітей.
Спостерігайте 15–20 хвилин.
 - Як би ви описали атмосферу у групі?
 - Як діти бавляться разом?
 - Як вони використовують природу у своїй грі?
2. Створіть власний простір. Разом із дітьми пройдіться околицями й дослідіть різні природні ділянки. Виберіть місце, яке вам особливо подобається. Проведіть там достатньо часу, щоби краще пізнати місцевість. Це можна пов'язати з соціальною метою, наприклад, домовитися, що діти будуть особливо добрими одне до одного в цьому місці.
 - Придумайте цій місцевості свою назву, наприклад «Ліс друзів», «Гай білок» або «Дощова галявина». Власна назва створює відчуття приналежності й об'єднує групу.
 - Визначте межі цієї території.
 - Вирушіть в експедицію територією — що можна тут знайти?
 - Приходьте сюди часто, особливо на початку, щоби діти добре пізнали це місце й ставилися до нього, як до свого.
 - Заохочуйте дітей використовувати органи чуття та описувати місцевість за їх допомогою. Як тут пахне? Які звуки чути? Що видно довкола?

Розділ 4

Радість руху
впродовж життя



Фізична активність впродовж усього життя

Малорухливий спосіб життя є загрозою для здоров'я населення. Багато людей упродовж життя зіштовхуються з порушеннями опорно-рухового апарату, серцево-судинними захворюваннями. Частина цих хвороб є спадковими, але чимало є наслідком низької фізичної активності й тривалого сидіння. Малорухливість часто негативно впливає на життєстійкість, оскільки знижує якість життя в багатьох його аспектах. Активне життя з фізичними навантаженнями дає організму низку переваг. Щоби витримувати різні навантаження, дітям потрібні різноманітні та всебічні активності для нормального розвитку

тіла як у коротко-, так і в довгостроковій перспективі. Дитячий садок має створити можливості для того, щоб діти отримували задоволення від руху та відчували самозарадність через фізичну активність. У цьому віці дітям необхідно досліджувати навколишнє середовище через рух. Створення умов для дослідження світу і заохочення допитливості – мабуть, найважливіше, що можна зробити в дитинстві для формування міцного підґрунтя життестійкості у дорослому віці. Якщо в ранньому віці посіяти зерно інтересу до руху, це стане хорошим початком для активного дорослого життя. Радість руху – це великий крок на шляху до зміцнення фізичного й психічного здоров'я. Діти, які не відчують задоволення від руху, часто уникають ситуацій, які вимагають активності. Тому важливо забезпечити можливість для кожної дитини відчути задоволення від руху, адаптовуючи види діяльності для кожного й кожної зокрема. Різноманітність фізичних занять також сприяє життестійкості, адже дає дітям можливість досягати успіху в різний спосіб.

Дослідження, проведене фахівцями Норвезької академії спорту (Norges Idrettshøgskole) на замовлення Інституту громадського здоров'я (Folkehelseinstituttet, 2019), показало, що близько 90% шестирічок щодня займаються фізичною активністю не менше ніж 60 хвилин. Дослідження також вказує, що хлопчики здебільшого активніші, ніж дівчатка. Рівень активності дітей цієї вікової групи був стабільним у період з 2005 до 2018 року. Діти дошкільного віку багато граються й рухаються, проте результати дослідження свідчать, що з віком активність знижується, натомість переважає сидячий спосіб життя. Ці дані свідчать про те, що дошкільнята здебільшого активні, однак є частка дітей, на яких необхідно звертати особливу увагу.

Майбутня професійна діяльність більшості сучасних дітей вимагатиме менше фізичних зусиль, ніж це було у їхніх батьків, дідусів і бабусь. Кількість щоденних завдань, що потребують значної витрати енергії, значно скоротилася. Модернізація й цифровізація зменшили потребу в фізичній активності для більшості населення.

Ми можемо купувати продукти в магазині або онлайн замість того, щоб вирощувати їх самостійно. Більшість із нас живе у містах із доступом до громадського транспорту, що зменшує потребу в самостійному пересуванні. Зустрічі онлайн стали звичними. Відтак активність і рухливість дедалі більше залежить від кожного особисто.

Діти, які відчувають радість від руху, зазвичай зберігають цю звичку в підлітковому й дорослому віці. Найбільший ефект від прогулянок, танців, стрибків на скакалці чи гри в м'яч у дитячому садку, можливо, стане помітним тільки тоді, коли діти виростуть. Тут дитячий садок може стати важливим джерелом натхнення для радості від руху на все життя.

Завдання для роздумів:

1. Які вимоги до фізичної активності передбачає ваша робота?
2. Як ви самі дбаєте про своє здоров'я?
3. Як ви можете сприяти тому, щоб діти в садку були більш фізично активними?

Фізична активність через гру

Уявіть лишень, скільки радості приносять танці, біг, лазіння, катання на санчатах чи веселі ігри у боротьбу. Усі ці заняття об'єднує те, що фізична активність є їхнім головним рушієм.

У деяких іграх або заняттях діти розвивають велику моторику, задіюючи при цьому все тіло. Це ігри, які включають біг, перекочування, стрибки, імітацію бійки тощо. Інші ігри більш статичні й потребують малих рухів і дрібної моторики. У грі діти розвивають багато навичок і часто поєднують декілька з них у різний спосіб.

Ігри та взаємодія з іншими дітьми чи дорослими допомагають дітям постійно знаходити нові ідеї для гри. Наслідуючи однолітків або дорослих під час гри, діти розвивають нові рухи, пробують їх повторити й адаптують під власні можливості. Гра, що передбачає високий рівень фізичної активності, дає дітям змогу випробувати нові навички. У такій грі вони розширюють свої межі й шукають ситуації, пов'язані з певним ризиком. Цей ризик водночас захоплюючий і трохи лячний. Це й називається **ризикованою грою** (Сандсетер/Sandseter, 2009). Такі ігри можна розділити на шість категорій, що включають:

- Велику висоту (лазіння по деревах або інших висотах)
- Велику швидкість (їзда на велосипеді, катання на санчатах тощо)
- Небезпечні предмети (ніж, пилку й подібне)

- Близькість до небезпечних об'єктів (урвища, вогню тощо)
- Імітація бійки
- Хованки і втеча

За словами Еллен Сандсетер (2010), діти люблять такі ігри, бо вони дають унікальне поєднання страху й радості. Саме на межі цих двох відчуттів виникає захоплене й дещо лячне переживання. Дітям часто доводиться трохи виходити за межі своєї зони комфорту, щоб подолати ризик, що дарує їм відчуття успіху. Мурашки по тілу, викликані ризикованою грою, рідко вдається викликати іншими способами.

Під час гри діти самі створюють і пристосовують ризики відповідно до власних навичок. Вони випробовують себе на своєму рівні та у межах власного комфорту. Коли ризик стає завеликим, діти відступають, тому що відчуття страху бере гору. Діти мають пізнавати власні межі, отримуючи досвід у різних ситуаціях із різним рівнем ризику. Такий досвід вони беруть із собою й у подальше життя. Дитина, яка бере участь у ризикованій грі, розвиває вміння давати собі раду зі складними або небезпечними ситуаціями. Дитячий садок має створювати умови, в яких діти почуватимуться безпечно й водночас матимуть змогу досліджувати навколишній світ і власні межі.

Завдання для роздумів:

1. Як ви ставитеся до ризикованої гри в дитячому садку?
2. Де для вас проходить межа ризикованої гри?
3. У які форми ризикованої гри бавляться діти у вашому дитячому садку?

Радість руху

У стандарті дошкільної освіти Норвегії зазначено, що дитсадок має «бути простором для щоденної фізичної активності, сприяти радості руху та розвитку моторики». Радість руху — це миттєве й безпосереднє задоволення, яке дитина відчуває від руху. Людина радіє, коли живе динамічно і постійно щось створює.



Діти люблять фізичну активність тому, що це весело, цікаво, це приносить їм задоволення. Вони рухаються не тому, що розуміють користь фізичної активності для здоров'я. Їхня мета — сам рух. Часто діти радіють саме тому, що рухаються і у взаємодії з іншими дітьми освоюють різні навички. Все це разом взяте і створює радість руху.

Дошкільнята — та вікова група, яка рухається найбільше, найменше сидить на місці і є найбільш фізично активною (Норвезька академія спорту, 2019). На цьому етапі життя діти мають великий ентузіазм, радість і прагнуть освоювати навички, тому що навколо стільки нового й цікавого. Дітям потрібно витратити свою енергію на активності й дослідження світу. У дитячому садку слід прагнути, щоб діти багато рухалися протягом дня й мали великий вибір різноманітних занять. У них попереду ще вдосталь часу, щоб сидіти за столом перед комп'ютером.

Норвезьке управління охорони здоров'я рекомендує для всіх дітей щонайменше 60 хвилин фізичної активності щодня. Відповідальність за забезпечення виконання цієї рекомендації дітьми переважно покладається на працівників закладу дошкільної освіти. Різноманітність і всебічність рухових активностей мають велике значення. Більшість занять у дитячому садку побудовано навколо гри, яка передбачає рух. Під час гри діти розвивають уміння рухатися та орієнтуватися у просторі. Опанування нових навичок, що відбувається завдяки фізичній активності, нерозривно пов'язане з відчуттям радості від руху. Водночас кожна дитина має свої особливі потреби й передумови, щоб відчувати цю радість.

Фізична активність має величезне значення для розвитку життєстійкості тут і зараз, але також й упродовж усього життя. Частково основа для міцного фізичного здоров'я закладається в дитячі роки. Різноманітний і багатий досвід рухової активності дає дітям шанс знайти те, що їх захоплює і чим вони хотіли б продовжувати займатися. Для нормального розвитку дітям потрібна регулярна рухова активність і різні види фізичної активності. Це робить їх стійкими до майбутніх навантажень. Регулярне й різноманітне фізичне навантаження у поєднанні з повноцінним відпочинком та харчуванням — основа для складного й енергозатратного процесу росту і розвитку дітей. Серцево-судинна система потребує різноманітного навантаження для тренування, а м'язи — багатьох повторень для досягнення точних і скоординованих рухів.

Найважливіший результат фізичної активності в дитсадку — це спонтанне відчуття радості, яке виникає, коли діти граються разом: безпосереднє захоплення через взаємодію з іншими, чи відчуття успіху, коли дитині вдається щось виконати. Дітям важливо відчувати радість від того, що вони вперше підкорили найдовший схил без перепочинку або розгойдали гойдалку самостійно. Відчуття життєстійкості міцніє у такі моменти і може залишитися з ними надовго. Педагоги перш за все повинні створювати умови для цієї спонтанної й щирої радості. Відчуття успіху — важливий стимул, щоби діти залишалися активними не лише зараз, а й у довгостроковій перспективі.

Завдання для роздумів:

1. Які ознаки радості від руху в дітей ви можете назвати?
2. У яких ситуаціях ви помічаєте, що діти у вашому дитсадку відчувають задоволення від руху?
3. Чи можете ви самі відчути дитячу радість руху?
4. Згадайте ситуацію, коли ви спостерігали радість руху у вашій групі. Чому це відбулося саме тоді? Яку роль ви відіграли, щоб кожна дитина відчула радість руху?

Розділ 5

**Життєстійкість
через різнобічну
рухову активність**



Розвиток моторики дітей

На розвиток моторики дітей значно впливає досвід, який вони отримують у дитячому садку. Рухові навички, сформовані в цей період, важливі не лише для подолання теперішніх викликів, але й для подальшого життя. Різноманітний руховий досвід у ранньому дитинстві сприяє гармонійному розвитку моторики. Деякі діти, можливо, у майбутньому оберуть професійний спорт із високими вимогами до фізичної підготовки, тренувань та результатів. Однак для більшості дітей цей досвід стане основою звичайного, активного життя, у якому потрібно впевнено справлятися з повсякденними справами, пересуванням і побутовою діяльністю.

Моторика — це здатність «приводити тіло в рух». Коли м'яз скорочується, виникає рух: іноді він простий, як згинання пальця, а іноді складний — коли одночасно працює багато м'язів і суглобів. Щоб рух був точним і злагодженим, усі м'язи мають діяти узгоджено. Будь-який свідомий рух починається в мозку: він надсилає через нерви сигнал м'язам, які мають скоротитися. Кожен м'яз має власні нервові зв'язки, що проходять через спинний мозок. Великі м'язи мають товсті нерви з меншою кількістю закінчень, а дрібні — тонкі нерви з великою кількістю закінчень. У дитинстві нервова система розвивається особливо активно. Вона вдосконалюється через використання — тобто через рух. Тому дітям потрібен різноманітний руховий досвід, щоб нерви й м'язи навчилися працювати разом.

Чи знали ви, що найдовший нерв у дорослої людини має довжину понад один метр? І що він завтовшки з палець? Це сідничний нерв, він проходить уздовж задньої частини ноги.

Здатність дитини рухати тілом часто називають моторними навичками. Вони вказують на те, якими рухами дитина володіє і наскільки якісно вона їх виконує. Наприклад, уміти ходити, бігати чи тримати олівець — це все моторні навички. Рухи, які залучають великі групи м'язів, називають грубою моторикою. Це рухи, у яких великі м'язи працюють разом, щоби рухати ногами, руками та тулубом. Коли людина біжить, саме великі групи м'язів стегон, живота та спини створюють рух. Дрібна моторика — це робота дрібних м'язів пальців рук, ніг і обличчя. У таких рухах важливі точність і координація. Навички дрібної моторики вимагають багато практики.

Коли дитина починає відвідувати дитячий садок, вона, можливо, вже вміє повзати, підніматися, стояти на двох ногах і трохи ходити. У перші роки в садочку відбувається вражаючий розвиток моторики, за яким мають радість спостерігати працівники закладу. Особливо насиченим є період між першим і другим роком життя. У цей час дитина швидко опановує нові навички та починає контролювати дедалі більше рухів. Її радіус руху поступово збільшується — від перших непевних кроків до легкого бігу без обмежень. Як тільки діти навчаться ходити, перед ними відкривається великий світ.

Рух у взаємодії

Коли ми виконуємо малі й великі рухи, всередині тіла відбувається складна взаємодія. На щастя, у нашого тіла є «пам'ять», яка допомагає запам'ятовувати, як ці рухи потрібно виконувати й координувати таку взаємодію. Це одна з причин, чому дітям поступово стає дедалі легше виконувати рухи, які вони повторювали багато разів по-різному та в різних видах діяльності. Це призводить до того, що діти постійно вдосконалюють свої навички й можуть дедалі краще справлятися з щоденними завданнями — ходьбою, стрибками, прийомами їжі, грою тощо. З часом рухи стають точнішими й дедалі краще узгодженими. Ця злагодженість називається координацією, і її можна розділити на сім конкретних навичок, серед яких:

- рівновага,
- ритм,
- реакція,
- орієнтація в просторі,
- контролювання сили,
- зорово-моторна координація «око–нога»,
- зорово-моторна координація «око–рука».

Усі ці сім координаційних навичок впливають на те, як дитина виконує повсякденні завдання та дії, наприклад, під час прийому їжі. Навчитися їсти самостійно — це вміння, що вимагає злагодженої роботи очей і рук. Щоб поїсти, дитині потрібно точно простягнути руку, взяти їжу пальцями, а потім піднести її до рота. Ця навичка потребує багато тренування, терпіння й підтримки дорослих. Але яке ж це досягнення, коли дитина нарешті може їсти самостійно.

Одна або кілька координаційних навичок залучені майже у кожному базовому русі. Уміння утримувати рівновагу потрібне нам у більшості повсякденних ситуацій. Коли ми йдемо, важливо підтримувати рівновагу, щоби не впасти. Коли ми біжимо, рухи повторюються у певному ритмі. Коли раптово трапляється щось несподіване — наприклад, м'яч летить у наш бік — нам потрібно миттєво відреагувати, змінюючи напрям або швидкість. Коли ми граємо у футбол

або гандбол, потрібна точна й складна взаємодія різних частин нашого тіла й органів чуття.

Практичні завдання:

1. Встаньте зі стільця. Які координаційні навички ви при цьому використовуєте?
2. Станьте рівно. Торкніться вказівним пальцем правої руки до носа. Зробіть те саме із заплющеними очима. Вдалося?
3. Станьте рівно. Покладіть праву руку на живіт, а ліву — на маківку. Почніть легенько поплескувати лівою рукою по голові. Невдовзі правою рукою почніть одночасно робити маленькі колові рухи по животу. Коли через деякий час ця вправа стане для вас легкою, спробуйте поміняти руки. Чи однаково легко або важко повторювати ці рухи обома руками?
4. Сядьте на стілець і покладіть руку долонею вниз на стіл перед собою. По черзі піднімайте пальці. Потім зробіть те саме другою рукою. Далі підніміть одночасно обидва мізинці й рухайтеся синхронно до великих пальців. Після цього складіть власну схему рухів пальцями.

Основні етапи розвитку моторики

Коли дитина вчиться ходити, вона проживає важливий етап у своєму житті. Вочевидь, це також важлива подія і для батьків, а можливо, й для бабусь і дідусів. Навчитися ходити — мабуть, найважливіша моторна навичка, адже вона має величезний вплив на подальше життя. Коли маля робить свої перші непевні кроки, світ враз опиняється біля його ніг. Дитина, яка навчилася ходити, засвоїла алгоритм, що призводить до стійких змін у рухових навичках. Тоді ж закладається основа для багатьох інших рухів, таких як біг, стрибки, підскоки на одній нозі тощо. Серед інших базових моторних навичок — перевертатися з живота на спину, повзати й підводитися, тримаючись за щось.

Кожна дитина розвиває моторні навички у своєму темпі. Є значні відмінності й у тому, як швидко дитина опановує нові моторні навички,

і в тому, у якому порядку це відбувається. Деякі діти роблять перші кроки, коли їм виповнюється 12 місяців. Але далеко не всі діти можуть ходити в один рік, адже всі різні. Більшість дітей вчаться ходити у віці від 9 до 18 місяців. Якщо дитина не ходить після 18 місяців, варто розібратися в можливих причинах і, за потреби, вжити заходів. У багатьох складається враження, що всі діти повинні вміти ходити приблизно у 12 місяців, але це зовсім не так. А ви знали, що деякі діти навчаються ходити раніше, ніж повзати?

«Старший братик навчився ходити вже у 11 місяців, але Ганс (14 місяців) поки нікуди не поспішає».

(Лене, мати двох дітей, 36 років)

Спостереження за навичками моторики дітей

Кожна дитина має свої характерні особливості. Кажуть, можна впізнати, хто йде в гості, лиш почувши кроки на сходах. Так само можна почути, яка саме дитина біжить, за унікальною індивідуальною манерою того, як ноги торкаються поверхні.

У кожної дитини є індивідуальний набір чинників, які в сукупності визначають, як вона виконує певний рух. Серед таких чинників вага та зріст, взаємодія між м'язами й нервами, попередній досвід дитини й мотивація виконувати рух у певний момент. Наприклад, зріст впливає на здатність лазити. Щоб залізити на дерево, дитині потрібно мати достатньо довгі ноги, аби дотягнутися до потрібної гілки. Якщо ноги закороткі, дитина не зможе переміститися на наступну гілку, й лазіння по цьому дереву стане для неї неможливим завданням. Тоді їй доведеться знайти інше дерево, де гілки ростуть ближче одна до одної. Це фізичний фактор, що впливає на моторні навички дітей.

Взаємодія між нервами та м'язами — те, що неможливо побачити чи за чим неможливо спостерігати безпосередньо. Однак опосередковано її можна визначити, серед іншого, за точністю й швидкістю реакції під час руху. Наприклад, граючи у квача, дітям потрібно швидко реагувати на наближення квача. Вирішальним є взаємодія між сигналом, що йде від головного мозку через спинний мозок, та реакцією м'язів.

Інший приклад — взаємодія очей і рук, коли дитина їсть чи п'є. Щоб випити зі склянки, потрібно скоординовано простягнути руку до склянки, докласти достатньо сили для підйому й точно піднести склянку до рота. Деяким дітям це дається легко й вони не проливають ні краплі молока, інші ж розливають майже щоразу, коли п'ють. Глянувши на стіл, ви можете легко визначити, де сиділа дитина під час прийому їжі. Щоб зберегти мотивацію, дітям потрібна підтримка дорослих, які дають їм можливість пробувати знову й знову. Аби бути такими дорослими, що підтримують, підбадьорюйте й хваліть дитину. Подумайте про те, якими навичками моторики дитина вже володіє, й давайте їй такі завдання, з якими вона може впоратися.

Практичні завдання:

Поспостерігайте за окремою дитиною в різних ситуаціях та під час різних видів діяльності. Записуйте спостереження якомога ретельніше. Поділіться своїми спостереженнями з колегою й обговоріть окремі пункти.

Під час фізичної активності:

- У яких видах діяльності/яких іграх дитина бере участь?
- Чи є види діяльності/ігри, в яких дитина не бере участі?
- Дитина грається сама чи разом з іншими?
- Чи бере дитина участь у грі/діяльності, що передбачає біг, стрибки й лазіння?
- Як у дитини розвинена здатність орієнтуватися в просторі?

Під час малювання:

- Як дитина тримає олівець?
- Чи може дитина малювати в обмеженій зоні, не виходячи за її рамки?

Під час прийому їжі:

- Чи дитина їсть повільно?
- Чи багато розливає?
- Чи може дитина пити зі склянки?
- Чи вміє дитина користуватися столовими приборами?

Значення сенсорних систем для руху

- Чи пам'ятаєте, коли ви востаннє каталися на каруселі?
- Чи можете досі відчутти в тілі, як воно — висіти догори дриґом у повітрі? Або ж як воно, кружляти на каруселі, коли та крутиться все швидше?
- Можливо, ви відчуваєте лоскіт у животі? Або ж втрату контролю над ситуацією?

Сенсорні системи працюють безперервно, щоби надавати мозку інформацію про тіло й різні стани в організмі. Від різних ділянок тіла й сенсорних клітин надсилаються величезні потоки інформації.

У нас загалом є сім чуттів:

- зір,
- нюх,
- смак,
- слух,
- відчуття рівноваги,
- дотик,
- пропріоцепція (м'язово-суглобове чуття)¹.

Сенсорні клітини в нашому тілі сприймають різні зміни — тиск, рух чи інші сигнали з навколишнього світу. Ця інформація потрапляє через нерви та спинний мозок до головного мозку. Мозок аналізує



¹ Традиційно ми говоримо про п'ять основних чуттів — зір, слух, нюх, смак і дотик. Але в науковому й педагогічному контексті (особливо в нейропсихології та сенсорній інтеграції) прийнято розширювати цей перелік і додавати ще вестибулярне чуття (відчуття рівноваги) та пропріоцепцію (м'язово-суглобове чуття, або "відчуття тіла").

її й вирішує, як діяти: іноді дає команду рухатися, а іноді просто ігнорує сигнал. Уміння розуміти ці сигнали — дуже складний процес. Воно формується поступово, через досвід і безліч повторень. Саме завдяки цьому дитина вчиться розпізнавати, що відчуває її тіло, і як на це реагувати.

Чуття — це наші датчики навколишнього середовища, вони дають багато інформації. Сенсорні системи також мають вирішальне значення для нашої комунікації одні з одними. Щоб спілкуватися з іншими, нам потрібно їх чути. За допомогою зору ми бачимо те, що нас оточує. Дотик важливий для пізнання й отримання інформації про найближче оточення. Коли діти граються разом, для комунікації вони послуговуються і вербальною мовою, і невербальною, тобто мовою тіла. Тому чуття є також важливою складовою життєстійкості дітей. Деякі діти мають захворювання, травми або особливі стани, через які їхні сенсорні системи не функціонують належним чином. Згідно з стандартом дошкільної освіти Норвегії, садок має зміцнювати здоров'я дітей, тому важливо сприяти фізичному й психічному розвитку дітей, враховуючи їхні індивідуальні потреби.

Складно розповісти дитині, який на смак пісок. Лише спробувавши й відчувши його, дитина отримує знання про пісок. Пригадайте, коли востаннє ця чи інша дитина їла пісок із пісочниці? Напевно, то було не так давно. Чи думали ви тоді, що дитина повинна скуштувати пісок, щоби знати, який той на смак? Для такого дослідження потрібно задіяти кілька органів чуття. Діти з величезною цікавістю торкаються, відчувають, куштують і досліджують навколишнє середовище.

Практичні завдання:

Пропонуємо два завдання, які можна виконувати разом із дітьми:

«Вертолiт» — чудова активність для тренування вестибулярного апарату і відчуття рівноваги, вона дуже подобається дітям. Спробуйте також інші подібні заняття.

«Подорож відчуттями» — проєкт, над яким можна працювати протягом певного часу, щоби краще познайомитися з чуттями й різними середовищами.

1. Вертолiт

Діти стають обома ногами на підлозі, довкола них має бути достатньо простору. Запропонуйте дитині повільно обертатися навколо власної осі.

Поступово заохочуйте тих, хто хоче, збільшувати свій темп.

Руки теж варто залучати до руху й поступово піднімати до рівня плечей.

Для ускладнення вправи можна попросити дітей заплести очі. Коли вони зупиняться, розпитайте дітей:

- Як ти почуваєшся?
- Які чуття були задіяні?
- Як сигнали від різних органів чуття впливають на те, як ти виконуєш рухи?

2. Подорож відчуттями

Подорож відчуттями — цікавий проєкт для реалізації в дитячому садку.

Він дасть дітям багато знань про навколишнє середовище, подарує радість і відчуття власної спроможності. За допомогою своїх сенсорних систем діти можуть краще пізнати різні природні середовища.

Оберіть 2-4 доступні для вас природні або зовнішні середовища (берег, ліс, ігровий майданчик тощо). Ось кілька ідей для занять, які можна включити до подорожі відчуттями:

- Як тут пахне?
- Що тут можна скуштувати?
- Як виглядає це місце?
- Які звуки ми чуємо?
- Що відчуваємо, коли ми ступаємо цією поверхнею?
- Що відчуваємо, коли торкаємось того, що тут є?

Розділ 6

Психічне
здоров'я сприяє
життєстійкості



Психосоціальне середовище дитячого садка

Безпека, прив'язаність, гра, турбота й взаємини мають важливе значення для розвитку й життєстійкості дітей. Працівники дитсадка несуть відповідальність за те, щоб кожна дитина почувалася безпечно та комфортно у дитячому садку. Стосунки як між дітьми, так і між дітьми та вихователями мають бути сповнені турботи одне про одного. Взаємини самі по собі є основою доброго психосоціального середовища. Педагоги мають постійно працювати над власною здатністю проявляти турботу, а також цінувати такі прояви у дітей. Важливо, щоб вихователі створювали умови для того, щоб дітям було

легко подружитися та розвинути відчуття приналежності до колективу. У суспільстві деякі люди зазнають виключення зі спільноти, принижень, дискримінації, цькування чи навіть насильства та інших форм жорстокого поводження. На жаль, такі порушення трапляються і в дитячих садках. Усі, хто працює в дитсадку, зобов'язані втрутитися, якщо помічають подібне. Будь-які випадки цькування, насильства, приниження чи дискримінації є неприпустимими.

Особисті обставини, такі як релігія, гендерна ідентичність, сімейна криза або проблемна поведінка, також можуть робити дітей вразливими. Для створення безпечного й комфортного середовища в дитячому садку педагоги повинні постійно бути поруч, спостерігати й активно діяти. Працівники мають запобігати появі чинників, що шкодять психосоціальному середовищу, будувати стосунки з дітьми, брати участь у взаємодіях, набувати та розвивати навички, які робитимуть ці стосунки безпечними й позитивними. Працівники закладу повинні підтримувати дітей там, де ті не можуть впоратися самотійно. Якщо дитина кривдить інших чи зазнає кривди сама, персонал зобов'язаний втрутитися, щоб не допустити небажаних моделей поведінки.

З 1 січня 2021 року в дитсадках з'явилися нові правила, що мають гарантувати безпеку й добробут кожній дитині. Цькування є образливим для кожного, хто його зазнає, і порушує право на повагу й безпеку. Цькування трапляється і безпосередньо, й опосередковано навіть у дитячих садках. У дошкільному закладі ми можемо розуміти під цькуванням негативне соціальне явище, викривлений процес соціальної взаємодії. Активний та уважний педагог має змогу зробити значний внесок у запобігання чи припинення шкідливої та образливої поведінки. Діти прагнуть знайти своє місце у грі й колективі. Іноді вони отримують схвалення й повагу, а іноді — ізоляцію й зневагу. З грою та взаємодією пов'язані певні соціальні "переговори", де діти вчаться домовлятися, ділитися й знаходити спільну мову. Дослідження показують, що дітям рідко вдається відновити позитивний соціальний контакт після того, як їх було виключено зі спільноти. За словами Карі Нерґорд (Nergaard, 2020), соціальна взаємодія є необхідною умовою для розвитку емпатії в дітей. Саме тому так важливо, щоб педагоги спостерігали, допомагали дітям розуміти почуття інших, розуміти

їхні наміри до і під час гри чи взаємодії, а також реагували коли відбувається виключення когось з дітей із колективу.

§42 Закону про дитячі садки встановлює обов'язок діяти задля збереження безпечного й комфортного психосоціального середовища для дітей. Усі працівники дитячого садка мають обов'язок помічати й підтримувати дітей, які не почуваються безпечно і комфортно у садочку, та повідомляти про це директора. Директор, у свою чергу, зобов'язаний повідомляти власнику дитсадка про серйозні випадки. Це також стосується й випадків, коли батьки або сама дитина повідомляють про проблеми. Працівники закладу мають бути уважними і спостерігати за дітьми як окремо, так і під час взаємодії з іншими. Заходи потрібно підбирати на основі конкретної та професійної оцінки, для них потрібно скласти письмовий план дій. План повинен містити відповіді на такі питання:

- Які дії заплановано?
- Які проблеми вони вирішують?
- Коли їх слід реалізувати?
- Хто відповідає за реалізацію?
- Коли буде проведено оцінку результату?

§43 Закону про дитячі садки передбачає ще суворіший обов'язок діяти, якщо дитина зазнає кривди з боку працівників дитячого садка. Якщо працівник дізнається або підозрює, що його колега принижує, дискримінує, цькує, залякує або чинить насильство над дитиною, він або вона зобов'язані негайно повідомити керівництво.

Директор передає інформацію власнику дитсадка. Те саме стосується й випадків, коли порушником є сам директор, тоді працівник повинен звернутися безпосередньо до власника.

Прив'язаність та безпека

Маленьким дітям потрібна турбота. Чим вони молодші, тим більше потребують піклування й відчуття безпеки. Джон Боулбі (John Bowlby, 1969) запропонував поняття прив'язаності, або ж прихильності, щоб описати важливість психологічного зв'язку між батьками чи іншими



близькими дорослими і дитиною для розвитку соціальних стратегій та формування особистості дитини. Прив'язаність означає як відчуття зв'язку, близькості й тісної взаємодії, так і можливість досліджувати й пізнавати нове й невідоме. Прив'язаність розвивається впродовж усього життя. З'являється вона в ранньому дитячому віці, коли формується міцний зв'язок із найближчими дорослими, що опікуються дитиною, відтак розвивається у взаєминах з однолітками й пізніше — у стосунках із партнером. Надійна прив'язаність дає дитині свободу для дослідження світу, і саме ця можливість сприяє розвитку життєстійкості.

Ключовою у процесі прив'язаності є концепція, з якою більшість вихователів знайомі завдяки моделі «кола безпеки» (Пауелл/Powell та ін., 2015). Діти шукають близькості, коли потребують розради й захисту, — це своєрідна зарядна станція, де вони можуть набратися сил та енергії для подальшого дослідження великого світу. Коли діти відчують, що дорослий розуміє й задовольняє їхні емоційні потреби, у них розвивається довіра й відчуття базової безпеки. Позитивний

досвід наділяє дітей внутрішніми ресурсами, що підтримують їх як у короткостроковій, так і в довгостроковій перспективі. Надійна прив'язаність захищає дитину і водночас розвиває стійкість і готовність за потреби просити про допомогу й підтримку.

Головними об'єктами прив'язаності для дитини залишаються батьки. Але оскільки діти рано йдуть у дитячий садок, вони також потребують прихильного ставлення до персоналу. У дітей буває різний досвід прив'язаності. Ми не розглядатимемо тут різні типи прив'язаності, але виходитимемо з того, що кожна дитина дошкільного віку потребує відчуття надійності та безпеки в дитячому садку. Більшість дітей вже мають встановлену надійну прив'язаність до батьків, коли починають відвідувати дитячий садок. Однак цей новий етап для кожної маленької дитини передбачає великі й непередбачувані зміни. Працівники садка мають бути чутливими, турботливими та просто бути поруч. Ранній емоційний зв'язок із дорослими, що турбуються про дитину, є важливим і вирішальним для її життєстійкості. Завдяки цьому дитина відчуватиме себе частиною спільноти. З часом це стає основою для формування власної, неповторної ідентичності.

Турбота

Суспільний мандат дитячого садка дає чіткі вказівки для працівників закладу — задовольняти потреби дітей у турботі й грі, а також сприяти навчанню та вихованню як основі для всебічного розвитку.

Турбота проявляється в дитсадку постійно та скрізь. Це часто спонтанні дії, пов'язані з конкретною ситуацією, рутиною чи якоюсь діяльністю між дитиною й дорослим або між дітьми. У дитсадку педагоги відповідають за побудову близьких і доброзичливих стосунків із кожною окремою дитиною, але також і за динаміку кожної окремої групи.

Турбота завжди посідала чільне й вочевидь важливе місце в норвезьких дитячих садках. Батьки підкреслюють, що турбота — важливий критерій для прийняття рішення, довіряти свою дитину закладу, чи ні. Турбота в дитсадку сприймається як щось належне й очікуване, однак її непросто чітко визначити й узгодити як поняття

і явище. Якщо пошукати слово «турбота» в інтернеті, знайдеться понад 15 мільйонів результатів. Тож важливо добре замислитися над тим, як турбота реалізується в дитсадку, і не розглядати її як щось само собою очевидне. Адже складно передбачити, з якими людьми дитина взаємодітиме в садку, адже всі ми різні і розуміння турботи також може відрізнятись.

Діти є соціальними істотами з моменту народження, а взаємодія забезпечує їм доступ до взаємного контакту, близькості, обміну емоціями і гри. На дітей впливають реакції інших, і реакції дорослих мають бути відповідні до віку й рівню зрілості дитини. Турботу теж не можна узагальнювати. Кожна дитина потребує окремого підходу, адже всі діти унікальні.

Турботливі взаємини є двостороннім процесом, у якому беруть участь як дитина, так і працівник закладу дошкільної освіти. Турбота не зводиться до пасивного сприйняття уваги дитиною; вона передбачає активну участь обох сторін. Діти можуть ініціювати

прояви турботи або відповідати на них — як вербально, так і невербально. Такі стосунки формуються не лише між дорослими та дітьми, а й між самими дітьми та групами дітей. Повноцінність стосунків можлива лише за умови, що дитина приймає ініціативу дорослого. Працівники мають уважно реагувати на ініціативи дітей і переконуватися, що турбота сприймається як зрозумілий і бажаний вияв. У цьому сенсі турбота — це взаємна дія, що потребує прийняття й відповіді з обох сторін.



Добрі стосунки

Відповідальність за якість стосунків завжди лежить на працівникові, який повинен враховувати можливості та потреби дитини. Впродовж дня в дитсадку відбувається безліч практичних дій, таких як приготування їжі, вмивання, зміна підгузків, витирання носа, одягання дітей і так далі. Але ці буденні справи самі по собі автоматично не є турботою. Учасники взаємодії визначають, чи сприймається дія як прояв турботи. Наприклад, якщо вам потрібно розбудити дитину після денного сну, недостатньо просто розбудити й підняти її. Треба звернути увагу на те, як ви це робите (саму дію), як дитина реагує на пробудження і що їй потрібно в цей момент, щоб відчувати, що про неї подбали. Взаєморозуміння та турбота є основою хороших стосунків, і також полягає у спільному проживанні й розділенні емоцій.

За Шіббі та Льовлі (Schibbye og Løvlie, 2017) діти набувають досвіду якісних стосунків, коли мають можливість проживати власні емоції, при цьому зберігаючи зв'язок і близькість із дорослим. Працівники мають гнучко реагувати на індивідуальні потреби дітей, адаптуючи власні емоційні реакції та поведінку. Це сприяє тому, щоб діти краще усвідомлювали свої емоції та навчалися їх виражати.

Такий підхід потребує відкритості, уважності до дитячих емоцій, мови тіла, інтонацій і слів, а також демонстрації прийняття всіх форм дитячого самовираження. Дітей потрібно приймати й ставитися до них із довірою та повагою до їхніх переживань. Це підтверджує їхню самоцінність. Діти потребують визнання всіх їхніх емоцій, навіть якщо для дорослих ті здаються надмірними, неприйнятними або малозрозумілими. Якщо ви кажете дитині: «Це дрібниця, нема чого плакати», – ви підриваєте довіру, і не даєте можливості дитині навчитися розуміти власні почуття. Дітям потрібно отримувати визнання й підтвердження їхніх внутрішніх переживань, адже їхнє уявлення про себе тільки формується. Важливо досліджувати емоційні прояви дитини й водночас цікавитися, що стоїть за цими емоціями. Кожна дитина набуває різного досвіду – і доброго, і поганого. Завдяки допомозі вихователя в осмисленні цього досвіду дитина може навіть зі складної ситуації винести позитивний урок, що зміцнить її життєстійкість.

Іноді діти самі стають прикладом для наслідування:

- Омеду (1,5 роки) сумно. Він плаче відколи мама пішла, а вже сніданок.
- Анна, яка втішала його й носила на руках тривалий час, тепер говорить, що пора сідати до столу їсти разом з іншими дітьми. Мія (2 роки)
- злазить зі свого стільця, дивлячись на Омеда. Анна хоче попросити її сісти на місце, але Мія тягне Анну за штани і йде в роздягальню.
- Вихователька слідує за нею. В роздягальні Мія показує Омедового ведмедика. Анна подає ведмедика Мії. Дівчинка біжить до Омеда
- й віддає іграшку, погладжуючи хлопчика по плечу. Омед
- заспокоюється, а Мія всміхається.

Турботою може бути також й стримування власного «пориву допомагати»:

- У деяких дитсадках є практика давати можливість дітям підготовчої групи пробувати розібратися самостійно, перш ніж дорослі втрутаються в конфлікт. Також дітей заохочують самостійно приходити за допомогою до персоналу, якщо вони вдаряться або впадуть, замість того, щоб кликати дорослих до себе. Звісно, що працівники одразу
- реагують, адже завжди поруч. Але наша мета — через турботу й надійне наставництво запевнити дітей у тому, що підтримка дорослих завжди поряд. Зовсім скоро діти підуть до школи,
- де поруч буде значно менше дорослих. Ми бажаємо дітям найкращого, але надмірна допомога може бути й ведмежою
- послугою. Знайти баланс буває складно, тому важливо добре знати дітей, і щоб діти добре знали дорослих.

Іноді турботи бракує:

- Трім сідає і береться складати леґо поруч із Ёнсом. Ёнс закінчує грати з леґо і встає з-за столу. Трім поспішає також завершити
- й слідує за Ёнсом, який вже примостився за столиком із мозаїкою.

Єнс відвертається спиною й відсуває коробку з мозаїкою подалі від Тріма. Одна із вихователек підходить і цікавиться, що відбувається. Єнс каже, що Трім йому заважає бавитися. Вихователька пропонує Тріму погратися в щось інше. Хлопчик підходить до двох інших дітей, що граються машинками, й сідає поруч. Але коли він бере одну машинку, обоє хлопців кричать: «Hi!». Трім жбурляє свою машинку на підлогу, плаче й іде до роздягальні. Асистент хоче піти за ним, але вихователька каже, що краще не чіпати його, адже Трім любить побути на самоті, коли плаче.

Завдання для роздумів:

1. Що ви хотіли б, аби діти запам'ятали про вас і вашу турботу, коли виростуть?
2. Як ви проявляєте турботу на практиці?
3. Зберіться з колегами й обговоріть ці три історії в колективі. Спробуйте поглянути на кожну із ситуацій очима дітей, та поміркуйте над своєю власною практикою вияву турботи на прикладі цих розповідей.

Близькі стосунки

Діти приходять до дитячого садочка з різним досвідом взаємодії. Налагодження довірливих стосунків потребує часу й терпіння. Деякі діти швидко заспокоюються, іншим для цього потрібно довше посидіти на руках у дорослих. Дехто сильно боїться й тривожиться, інші дають зрозуміти, що не потребують нічиєї допомоги. Але незалежно від попереднього досвіду кожна дитина має отримати стільки підтримки й часу, скільки потребує. Коли діти почуваються безпечно, вони більше досліджують і навчаються, що підвищує їхню самостійність, самооцінку й відчуття самозарадності. Діти, які не відчувають безпеки, витрачатимуть більше енергії на розуміння й опанування власних почуттів, тож матимуть менше сил для досліджень, гри й навчання. Важливо розуміти, що спричиняє поведінку дитини, й серйозно ставитися до її емоційних проявів.

До прикладу, у наведеній нижче історії вихователька приділяє дитині недостатньо часу.

- Вихователька старшої групи Ельса грається в леґо з кількома дітьми,
- коли до неї підходить Лея (5 років). Лея плаче й показує подряпину
- на пальці. Ельса повертається й каже: «Ой-йой, ти поранилася?
- Дай подую — то лише маленька подряпинка. Все гаразд, сонечко».
- Дитина рюмсає ще сильніше й не заспокоюється. «Але ж, Леє,
- це зовсім крихітна подряпинка. Ходімо, я дам тобі пластир, і все буде
- добре», — каже Ельса. Але вихователька не знає, що цілу ніч батьки
- Леї сварилися. Дівчинка майже не спала, їй страшно. Їй важко знайти
- слова, щоб про це розповісти, тим більше якщо зараз ніхто не готовий
- слухати й приділити їй час.

Діти, навіть ті, що почуваються в безпеці, можуть зустрітися з непростими для них, непередбачуваними ситуаціями і потребувати надійної підтримки. Чим менша дитина, тим більше фізичної й психологічної турботи вона потребує. Ми не завжди можемо зрозуміти все, що переживає дитина. Раніше Лея знала, що Ельса завжди її заспокоїть і знайде для неї час, коли щось стається. Дівчинці не було складно звертатися по допомогу чи підтримку, коли вона цього потребувала. Можливо, подряпина зовсім не є головною причиною її плачу, а просто приводом побути з кимось, хто може дати їй відчуття безпеки та спокою після важкої ночі. Близькі стосунки залежать і від емоційного контакту, а не лише від фізичної близькості. Відчуття, що про тебе піклуються і тебе розуміють, розвиває життєстійкість і допоможе дітям краще справлятися з труднощами у майбутньому.

У цій історії Ельса зробила висновок за Лею. Якби вона посадила її до себе на коліна й запитала, чому та плаче, то дала б дівчинці змогу висловити свої почуття. Можливо, дівчинка й не розповіла б про нічну сварку, але отримана близькість і турбота після важкого досвіду показали б дитині, що безпеку й спокій можна відновити. Коли дитина згодом стикатиметься з труднощами, розумітиме, що її можуть розрадити й потурбуватися про неї.

Діти розвивають власні моделі взаємодії з іншими, навчаються брати участь та робити свій внесок у спілкування, що дає їм основу для розвитку життєстійкості. Діти, яких оточують чуйні й надійні

вихователі, розвиватимуть віру у власну цінність і в те, що інші готові про них подбати й можуть зрозуміти їх. З часом вони наважуються відходити далі від вихователів і ближче до однолітків. Вони зістрибують із пенька самостійно, не тримаючись за руку. Вони не плачуть, коли в них забирають іграшки, а шукають допомоги й пояснюють, чому засмучені. Є чіткий зв'язок між емоційним і соціальним розвитком.

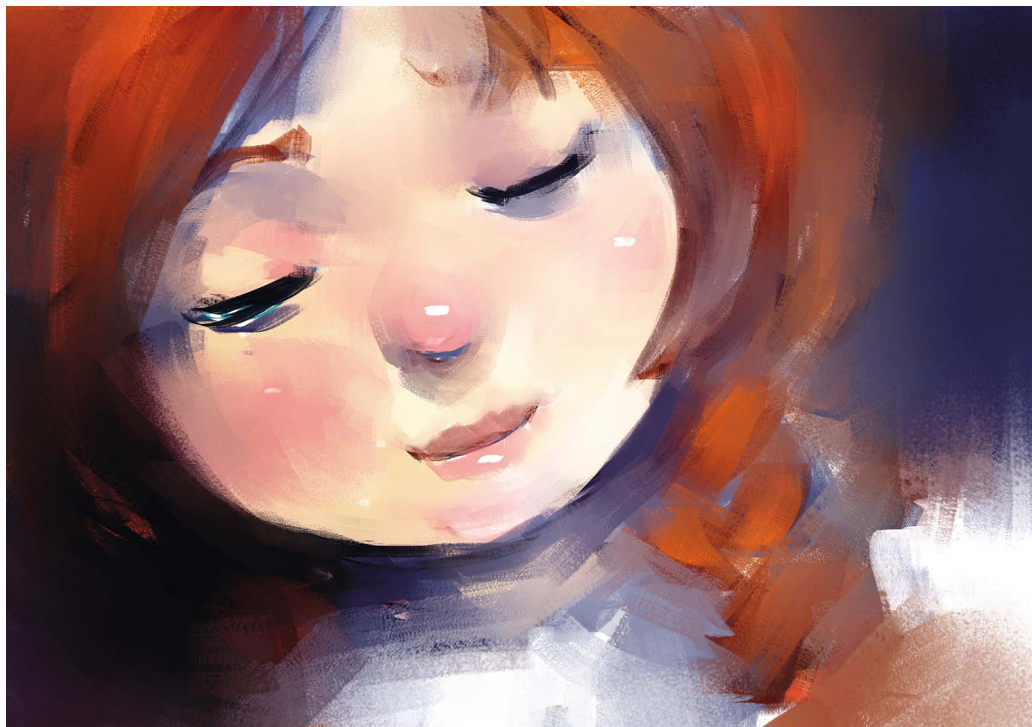
У багатьох дитячих садочках на початку діти й батьки мають свою контактну особу. Іноді цю практику зберігають аж до випуску з дитсадка. Контактна особа або вихователь групи групи несе особливу відповідальність за те, щоби близько познайомитися, бути поруч і розвивати довірливі стосунки із певною дитиною та її батьками. Це вагомо впливає на емоційний, соціальний і когнітивний розвиток дитини у період відвідування дитсадка. У кожної дитини має бути в колективі бодай один дорослий, поруч із яким вона почувається особливо безпечно. Діти й самі часто роблять цей вибір, швидко виділяючи когось одного серед решти персоналу. Як працівники дитсадка ви повинні розуміти, що ви — важливі люди в житті дітей, і брати на себе відповідальність за те, щоб вони відчували, що їх помічають, розуміють і поважають. Ви сприяєте цьому, коли надаєте дітям допомогу й підтримку, якої вони потребують.

Завдання для роздумів:

Яким чином, на вашу думку, ви є надійною опорою для кожної дитини у вашій групі?

Емоції

Наприклад, у літню спеку вам щиро захотілося пригостити всіх дітей морозивом. Однак коли ви кажете дітям, що зараз вони отримають морозиво, можете побачити різні емоції: одні радіють, стрибають і танцюють, а інші стоять стримано, спокійно, ледь усміхаються, хоча радіють не менше. Іноді люди можуть відчувати змішані емоції, наприклад, одночасно хвилюватися й чекати на щось із нетерпінням.



Коли під час прогулянки за межами дитячого садка дитина побіжить у бік дороги з інтенсивним рухом, ви можете до смерті злякатися. Натомість після порятунку дитини ви можете водночас відчувати й полегшення, і гнів, і потребу дорікнути їй. Емоції та способи їх вираження розвиваються впродовж життя. Цей процес починається у взаємодії з батьками від народження. Оскільки діти проводять багато часу в дитячому садку, педагоги також стають важливою підтримкою в їхньому емоційному розвитку.

Наприклад, у літню спеку вам щиро захотілося пригостити всіх дітей морозивом. Однак коли ви кажете дітям, що зараз вони отримають морозиво, можете побачити різні емоції: одні радіють, стрибають і танцюють, а інші стоять стримано, спокійно, ледь усміхаються, хоча радіють не менше. Іноді люди можуть відчувати змішані емоції, наприклад, одночасно хвилюватися й чекати на щось із нетерпінням. Коли під час прогулянки за межами дитячого садка дитина побіжить у бік дороги з інтенсивним рухом, ви можете до смерті злякатися. Натомість після порятунку дитини ви можете водночас відчувати й

полегшення, і гнів, і потребу дорікнути їй. Емоції та способи їх вираження розвиваються впродовж життя. Цей процес починається у взаємодії з батьками від народження. Оскільки діти проводять багато часу в дитячому садку, педагоги також стають важливою підтримкою в їхньому емоційному розвитку.

Контакт із власними емоціями

Усвідомлення власних емоцій є ключовим чинником розвитку життєстійкості та збереження психічного здоров'я дитини. Чим краще діти розуміють свої почуття, усвідомлюють причини їх виникнення та значення, тим легше вони сприймають і опрацьовують інформацію, яку несуть емоційні сигнали. Розуміння власних емоцій водночас розвиває здатність помічати й розуміти почуття інших людей.

Більшість батьків інтуїтивно розмовляють зі своєю новонародженою дитиною, називаючи її емоції. Вони можуть говорити щось на кшталт: «Плачеш, ти, мабуть, голодний?» або ж: «Бідолашка, злякався цього гучного звуку?». Батьки називають, приймають і віддзеркалюють емоції дитини, наскільки можуть. Дорослі намагаються підлаштувати свій тон і мову: на негативні емоції дитини вони часто відповідають заспокійливим тоном, а усмішку й сміх підкріплюють радістю й власною усмішкою. Діти, позбавлені емоційної реакції і взаємодії з дорослими, мають менше можливостей дослідити і зрозуміти власні емоції. Світ для них стає заплутаним і хаотичним. Вони можуть відчувати страх чи біль, але не розуміти, що саме вони відчувають і як із цим впоратися.

Оскільки емоції тісно пов'язані з діями, вибір реакцій у таких дітей може стати незбалансованим. Наприклад, дитина може реагувати гнівом, хоча насправді засмучена через те, що її не взяли до гри. Діти, які не звикли отримувати підтримку чи розуміння, коли їм боляче або прикро, зазвичай не очікують втіхи: вони можуть уникати дорослих або плакати на самоті, замість того щоб шукати близькості й допомоги. Страх або невпевненість і гнів часто пов'язані, і діти, які зляться, нерідко просто налякані чи розгублені. Якщо педагоги не усвідомлюють, що всі діти потребують реакції й допомоги у регулюванні емоцій, то можуть відсторонитися, думаючи щось

на зразок: «Хай Лео побуде наодинці зі своїми емоціями» або: «Вона сильна дівчинка, навіть після падіння сама одразу встає й продовжує гратися». Ми не повинні очікувати, що діти впораються з емоційними станами, для розуміння й подолання яких у них ще немає необхідного досвіду. Чим більше реакції на емоції та допомоги в їхньому регулюванні отримає маленька дитина, тим краще розвиватиметься її самопізнання й здатність розуміти емоційні відтінки.

Регулювання емоцій: «Я приймаю тебе повністю»

Коли поведінка дітей не відповідає очікуванням, легко подумати, що дитина поводить дивно або незріло, надмірно реагує або просто має взяти себе в руки. Діти, яких багато разів утішали, коли вони плакали, й діти, яких постійно ігнорували або відволікали, коли тим було погано й важко, набудуть різного досвіду. Мозок розвивається протягом усього життя, але саме в ранньому дитинстві він є найбільш сприйнятливим та гнучким. Кожне переживання й кожен досвід змушують нервові клітини мозку надсилати сигнали одна одній, між ними утворюються міцні зв'язки. Реагувати на радісні емоції природніше й простіше, ніж розуміти та приймати важкі почуття. Коли діти плачуть, бо батьки залишають їх вранці, може виникати спокуса їх розважити чимось або відволікти, бо здається, що так поганий настрій швидше мине. Можливо, на короткий час це й допоможе, але чи навчиться так дитина розуміти власні емоції? Дітей, які мало проявляють емоції і мовчать, також складніше зрозуміти — для цього потрібно докласти зусиль і виділити час. Емоції гніву, мабуть, є найскладнішими для розуміння, особливо тоді, коли їхні прояви впливають на інших дітей чи дорослих. Завдання педагога — забезпечити всім дітям безпеку й добробут, тому часто доводиться зупиняти дії дитини, але при цьому слід не засуджувати і приймати її почуття. Ось приклад, який показує, що в повсякденній метушні це не завжди буває легко:

Петтер залазить у пісочницю, де Уда й Юліан будують замок із піску. Він сідає поруч і починає кидати пісок на замок, як це роблять і вони. «Ні, ти псуєш, йди геть», — каже Юліан. Петтер продовжує кидати пісок, стверджуючи, що він теж хоче будувати. «Ні! Ти не будеш з нами гратися», — каже Уда. Петтер встає, жбурляє лопатку Юліану в голову, і топче ногами замок. Вихователька, яка стояла неподалік, підходить і суворо каже: «Петтере, так не можна робити. Вибачся перед Юліаном та Удою». Вона втішає Юліана, тримаючи Петтера за руку.

Що Петтер засвоїть із цієї ситуації? Завдання дорослого — показати, що всі почуття нормальні й мають право на існування. Щоб діти добре відчували і розуміли власні емоції, дорослий повинен приймати й підтверджувати всі типи їх проявів. У цій ситуації вихователька не розібралася, що сталося, тому ризикує неправильно розтлумачити ситуацію, якщо не дасть Петтеру можливість розповісти свою версію подій. Петтер має право відчувати гнів, причиною якого може бути сум або розчарування. Хлопчику хотілося гратися з іншими дітьми, але він не знав, як це зробити. Йому потрібно було надати підтримку і допомогти знайти інші способи приєднатися до гри. Наприклад, вихователька могла погратися з ним деякий час. Працівники дитсадка в жодному разі не повинні перекладати відповідальність на дітей. Чим більше дорослі будуть пробувати різні способи, як допомогти і прийняти емоції дітей, тим краще це буде вдаватися. Працівники у співпраці з батьками мають прагнути, щоб діти винесли корисний досвід з кожної ситуації.

Завдання для роздумів:

Дні у дитячому садку насичені й динамічні, дітей багато, завдань теж багато. Турбота значною мірою полягає в тому, щоб допомагати дітям розуміти власні й чужі почуття.

1. Яким проявам емоцій у вашій групі ви приділяєте найбільше уваги?
2. Влаштуйте обговорення в колективі. Поміркуйте, як ви можете працювати над тим, щоб дати можливість дітям познайомитися з усіма типами емоцій.

Розділ 7

Роль працівників
дошкільного
закладу в
життєстійкості дітей



Важливі рольові моделі

Щоб зробити щось хороше для інших, потрібно насамперед попрацювати над собою. Ніколи не недооцінюйте свого значення для дітей. «Спершу одягніть кисневу маску на себе, а тоді кидайтеся рятувати інших», — підкреслюють Петерс та Ювелі (Peters & Juveli, 2020). Ви впливаєте на розвиток дітей, і саме ваші та ваших колег дії, ставлення й цінності — найважливіший фундамент для життєстійкості дітей.

У тісній співпраці з батьками чи опікунами педагоги можуть забезпечувати кожній дитині умови для благополуччя, гри й розвитку з урахуванням її потенціалу. Мадланд (Madland, 2013) зазначає, що в

дітей надзвичайно розвинена здатність навчатися у кожній життєвій ситуації, а знання самого себе допомагає взаємодіяти з іншими людьми. Вислів «вік живи — вік учись» відомий кожному. Якщо ви сприймаєте себе як активного суб'єкта, здатного впливати як на власний розвиток, так і на оточення, ви вже пройшли чималий шлях. Водночас, якщо ви схильні бачити себе лише як об'єкт впливу чи «пішак» у чужій грі, варто зупинитися й замислитися над тим, як змінити це самосприйняття. Усвідомлення власної активної ролі — важливий крок до професійного й особистісного зростання. Якщо ви готові до змін і прагнете глибше пізнати свої сильні й слабкі сторони, то разом із колегами ви можете розширити свої знання й навички на благо дітей. Колектив закладу дошкільної освіти — своєрідна мінімодель суспільства, де є багато різних людей. Якщо ваші особисті цінності не збігатимуться з цінностями колег, тим більше, коли вони суперечитимуть суспільному мандату дитячого садка, ви зіштовхнетеся з проблемами й викликами.

Значення усмішки та сміху для життєстійкості

Чи замислюєтесь ви, який позитивний ефект має усмішка як для вас самих, так і для дітей, яким ви усміхаєтесь? Дослідження твердять, що діти сміються 400 разів на день, тоді як дорослі лише 14 разів. Уже це, на думку Брюдал (Brudal, 2003), демонструє, наскільки по-різному діти й дорослі сприймають світ.

«Я ніколи не зможу збагнути все те добро, яке здатна спричинити проста усмішка».

(Мати Тереза)

Усміхаючись комусь, ви показуєте доброзичливість і ділитесь радістю. Зазвичай у відповідь вам теж всміхаються, адже усмішку здебільшого сприймають позитивно в усьому світі, хоча певні культурні відмінності таки існують. Наприклад, у Норвегії та США нормально усміхатися незнайомим людям, у Росії це вважається неввічливим, а в Японії усмішку часто прикривають рукою.

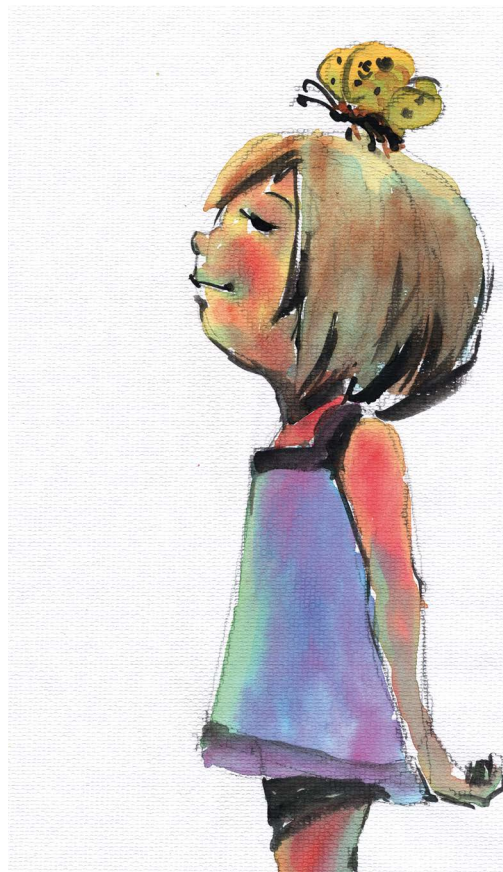
Усмішка впливає на життєстійкість дітей. Це один з основних емоційних проявів, що виражає радість. Усмішка змінює нас, впливає на весь організм і часто є “заразною”. Насправді, усмішка й сміх навіть впливають на здоров’я. Коли ми усміхаємося, мозок виробляє ендорфіни, які допомагають зменшити біль і знизити стрес. Недарма часто кажуть, що щирий сміх продовжує життя.

Коли люди усміхаються одне одному, їх єднає мить спільності й взаємності. Можна сказати, що усмішка нічого не коштує, та все ж у певних ситуаціях вона може дорого вартувати. Якщо людина нещасна, втомлена або перебуває у стресі, їй важче усміхатися. З часом ми вчимося розрізняти щиру й удавану усмішку, іноді можемо сказати: «посміхається лише губами».

Діти уважніше стежать за невербальною комунікацією й уміють розпізнавати емоції, що проявляються тілом, навіть якщо слова не звучать. Даруючи усмішку іншому, ми повинні приділити увагу й трохи часу цій людині. Усмішка в поєднанні із зоровим контактом часто викликає відчуття, що людину помічають і цінують. Для дитини тепла усмішка й погляд можуть означати, що ви раді їй бачити. Чи можете ви, поклавши руку на серце, сказати, що усміхаєтеся щодня кожній дитині у групі? Звісно, відповісте ви. Але задумайтесь, що потрібно для того, аби дарувати щиру усмішку кожній дитині щодня. І водночас подумайте, чи ви завжди відповідаєте на ті усмішки, які отримуєте від дітей.

«Жарти й пустощі всерйоз» (Sonja Kibsgaard, *Tull og tøys på ramme alvor*, 2019) — так називається книга Соні Кібсґорд.

У ній підкреслюється, наскільки важливо давати простір для жартів і пустощів, щоб серйозно сприймати світ очима дітей. Працівники



садку можуть повчитися в дітей їхнього підходу до життя, а пустощі можуть стати ключем до зближення. Діти обожають, коли ми дуркуємо з ними, також це дає нам доступ до їхнього світу.

Оскільки сміх і усмішка так позитивно впливають на здоров'я, чому б не запровадити регулярні зібрання, метою яких було б усміхатися, жартувати й сміятися якомога більше? Ймовірно, це сприятиме життєстійкості так само ефективно, як і будь-який інший запланований вами захід. Діти вміють сміятися, гратися і пустувати краще за дорослих, тож дозвольте їм стати прикладом для наслідування.

Завдання для роздумів:

1. У яких ситуаціях протягом дня в дитячому садку ви усміхаєтесь найбільше?
2. Чи є хтось, кому ви впродовж дня усміхаєтесь частіше, ніж іншим? Чому?

Практичні завдання:

Якщо затиснути олівець горизонтально між зубами, можна "обдурити" м'язи обличчя й змусити їх повірити, що ви усміхаєтесь.

Сядьте групами по троє й усміхайтесь одне одному. Прислухайтесь до того, які емоції у вас виникають, й опишіть, що відчуваєте. Спробуйте усміхатися тільки очима. Потім ви можете спробувати, щоб один із вас усміхався, а інші відповідали серйозним поглядом, не віддзеркалюючи усмішку. Що тоді відбувається?

Дії

Дія — це діяльність, яка має сенс, мету або намір. Ми діємо майже весь час, окрім сну. У дитсадку те, що робимо, ми називаємо практикою.

Хорошою практикою вважається та, яка служить на благо дітей. Ваші дії або практика зазвичай свідомі й обдумані, але іноді бувають несвідомими чи менш продуманими. У дитячому садку часто виникають ситуації, коли доводиться діяти миттєво, немає

часу на роздуми, а інколи вам потрібно негайно запобігти «кризі». Після кількох років роботи в садку багато чого ви робите автоматично, як під час їзди на велосипеді. Така автоматизація може призвести до небажаних наслідків. У дитсадку багато рутин стають автоматичними. Це називається мовчазним або ж несвідомим знанням: ми просто робимо щось, рідко замислюючись чому. Вихователі є рольовими моделями для дітей. Чи доводилося вам чути в дитинстві, що якщо їсти сніг, то в животі можуть завестися глисти, і чи кажете ви те саме дітям зараз? Але чи певні ви, що це правда? Прикладом того, як усвідомлення причин і наслідків власних дій може покращити умови для дітей у дитячому садку, є історія про Туве.

Туве працює в дитячому садку майже рік. З приходом літа діти й колеги стали помічати, що вона дивно поводить себе на вулиці: щось вигукує, махає руками і кудись тікає. Як виявилось, Туве боїться ос, і невдовзі більшість дітей теж починають бігати й кричати, коли бачать осу. Вихователька Ева занепокоєна цією ситуацією і цікавиться в колеги про її реакцію на ос. Почувши від Еви, що діти теж почали кричати й розбігатися від ос, Туве замислюється. Адже досі їй ніколи не спадало на думку, як саме вона поводить себе, коли бачить осу і як це впливає на інших. Туве зізнається, що до смерті боїться ос, бо ті її сильно пожалили в дитинстві. Вона також пригадує, що мама тоді сердилася на неї. Досі Туве не усвідомлювала своєї бурхливої реакції, але після розмови з Евою розуміє, що її поведінка — це страх перед новими укусами й автоматизована дія. Колеги домовляються, що Туве намагатиметься не галасувати й зберігатиме спокій, наскільки зможе. Їй доведеться докласти чимало зусиль, але колеги підстрахують, якщо Туве потрібно буде відійти. Крім того, Туве й Ева збирають дітей, аби поговорити про ос. Діти дізнаються більше про цих комах, розглядають картинки й обговорюють, що робити, коли підлітає оса. Завдяки роздумам над власними діями й допомозі колеги Туве тепер реагує на ос більш свідомо. Її страх більше не впливає на дітей так, як раніше. Деякі діти, помітивши її страх, почали навіть підходити й ділитися власними порадами й знаннями про ос.

У цій історії бачимо, як несвідомі дії можуть негативно впливати на ситуацію в групі, а також як усвідомлення й співпраця можуть

змінювати практику. Мадланд (2013) вважає, що існує величезний потенціал для навчання, якщо розібратися з тим, що криється в несвідомих діях. Доречними в таких ситуаціях можуть бути запитання: «Що сталося? На що я реагую? Про що мені це нагадує?». Ці запитання можуть наштовхнути нас на нові способи мислення та дій.

Завдання для роздумів:

1. Пригадайте ситуацію, коли ваші дії були недоречними у взаємодії з дітьми. Що тоді сталося? Як ви відреагували й чому? Чи існують інші способи впоратися з цією ситуацією?
2. Залучіть колег до роздумів, попросіть їх допомогти вам знайти альтернативні варіанти дій.

Ставлення

Особисті цінності та ставлення педагогів дошкільного закладу впливають на роботу дитячого садка. У Великій норвезькій енциклопедії (Store norske leksikon, 2020) зазначено:

«... ставлення виражається через погляди та висловлювання думок, що супроводжуються емоційними реакціями та діями. Ставлення може ґрунтуватися на знаннях, чи здобуватися на досвіді, але часто переймається майже автоматично від батьків, друзів та оточення, з яким людина має щось спільне».

Наше ставлення та погляди розвиваються індивідуально, але переважно під впливом оточення. Враження, знання та досвід впливають на наше ставлення й стають частиною



особистості та способу мислення. Ставлення — частина нас. Часто воно несвідоме, але ми можемо збагнути його краще, коли розмірковуємо над власним досвідом та переживаннями, або коли отримуємо нові знання, як Туве в прикладі вище.

Ставлення до певної людини або явища може бути позитивним або негативним. Ми “авансом” проявляємо довіру, цікавість й повагу, якщо маємо позитивне ставлення до людей. Позитивне ставлення важливе у роботі дитячого садка, адже сприяє створенню доброзичливої атмосфери. Наприклад, як педагог чи кваліфікований працівник ви можете критично ставитися до вимоги місцевих органів влади проводити фіксацію мовного розвитку кожної дитини, але при цьому залишатися позитивно налаштованими до самої роботи з дітьми. У норвезьких дитячих садках побутує переконання, що проведення часу на свіжому повітрі — важливе для дітей. Багато батьків теж схвально ставляться до того, що діти гуляють надворі. Забруднений після прогулянки одяг — свідчення активної гри й приємно проведеного часу. Можна сказати, що таке ставлення має міцне підґрунтя і є пріоритетним у норвезьких дитсадках. Водночас у деяких культурах не заведено проводити так багато часу на вулиці, а цінність перебування на свіжому повітрі не є такою високою. Це не означає, що чийсь ставлення «неправильні», адже ми маємо справу з різними цінностями й поглядами, які варто час від часу аналізувати. Дитячий садок повинен сприяти демократії, а працівники мають створювати середовище, де різні особистості й культурні прояви зустрічатимуться у взаємній повазі. Стандарт дошкільної освіти Норвегії зазначає, що діти повинні усвідомлювати, що існує багато способів мислити, діяти й жити.

Завдання для роздумів:

Як ви у дитячому садку працюєте над тим, щоб діти й батьки мали змогу висловлюватися, бути почутими й брати участь у житті дитячого садка?

Цінності

Цінності є соціальними домовленостями про те, що ми вважаємо добрим чи поганим, приємним чи неприємним, правильним чи неправильним тощо. У повсякденному житті дитячого садка цінності передаються як свідомо, так і несвідомо (Юганссон/Johansson та ін., 2015). Кожна людина має свій набір цінностей. За словами Траньоя (Tranøy, 1998), цінності – це те, чим ми цікавимося й що цінуємо. Особисті цінності часто походять з дитинства, але це не означає, що вони не можуть змінюватися протягом життя. Під час навчання й роботи в дитсадку наші цінності часто зазнають випробувань.

Згідно з суспільним мандатом практика дитячого садка має ґрунтуватися на основоположних цінностях дошкілля. Важливими цінностями у рамковому плані є потреба дітей у турботі, безпеці, приналежності, визнанні й участі у спільноті. Основоположні цінності потрібно регулярно обговорювати й переосмислювати, адже вони визначають повсякденну практику дитячого садка. Працівники дошкілля стикаються з викликами, якщо їхні особисті цінності суперечать суспільному мандату. Те, що важливе для вас, не обов'язково є таким для інших і, можливо, не відповідає запиту суспільства. Легко вписати цінності дитячого садка в річний план, значно складніше втілювати їх на практиці. Це вимагає роздумів та регулярної оцінки роботи.

Цінності мають регулювати практику дитячого садка, показуючи, що для вас важливо і як дошкільний заклад сприймають інші. Цінності повинні бути зрозумілими як для персоналу, так і для дітей та батьків. Коли працівники чітко розуміють ціннісну основу свого дитсадка, створюється єдина ідентичність і стає легше працювати разом задля досягнення спільних цілей. Ваше ставлення до дітей – гарна відправна точка для роботи над власними цінностями. Багато хто думає, що коли йдеться про дітей, всі працівники дитячого садка мають позитивне ставлення й відповідні цінності. Але насправді не завжди легко однаково діяти й мислити. Чи завжди ми робимо те, що говоримо, або те, що написали в річному плані?

Розгляньмо простий приклад. Існує багато способів відреагувати на дитячий плач. Хтось може сказати: «Нема чого плакати», інший скаже: «Ну, піднімайся, ти сильна», а ще хтось просто мовчки підніме дитину й погладить її по спині. Стандарт дошкільної освіти підкреслює,

що дитсадок має бути безпечним місцем, але водночас давати для дітей виклики, з якими вони можуть упоратися. Можна у різний спосіб реагувати на дії дитини, але насамперед потрібно знати цю дитину, а також володіти професійними компетентностями. Недостатньо керуватися лише добрими намірами, адже для забезпечення якості роботи персонал дитсадка повинен регулярно переглядати й осмислювати власну практику разом.

Стандарт дошкільної освіти чітко вказує на те, що до дітей слід ставитися як до особистостей і що працівники закладу мають поважати їхнє світосприйняття. Думка дітей є не менш важливою за погляди працівників, і вони також мають право брати участь у прийнятті рішень. Ви повинні спробувати поставити себе на місце дитини – слухати, розмовляти, спостерігати й приділяти час, аби зрозуміти, що ситуація означає для неї. Вам під силу прийняти плач чи підтримати дитину в грі чи подоланні складної ситуації. Коли ви цікавитесь, чому насправді дитина плаче, ви наближаєтеся до розуміння її досвіду та точки зору. Навіть якщо ви бачили, що дитина впала, і відповідь здається очевидною. Діти мають право бути собою й говорити про свої думки й потреби. Найменші діти потребують чуйних і допитливих педагогів, готових розділяти й розуміти їхній світ. У взаємодії й відбувається розвиток. Коли діти відчують визнання та прийняття, вони краще розуміють себе й свої емоції, а згодом і можуть краще розуміти інших. Зрештою з часом вони навіть можуть відкритися для того, щоб поглянути на світ із вашої точки зору.

Завдання для роздумів:

Обговоріть у колективі, як вимога ставитися до дітей з повагою й приймати їхнє світосприйняття впливає на організацію дня?

Розгляньте окремо кожен типovu побутову ситуацію — прийом їжі, одягання, прихід у садок тощо.

На завершения



Життєстійкість — це поняття й явище, яке охоплює багато різних аспектів життя дітей. У цій публікації висвітлено лише кілька з них. Життєстійкість дітей складається з багатьох чинників і реалізується на багатьох рівнях. У дошкільному віці надзвичайно важливо створювати умови для того, щоб діти мали різноманітний досвід і відчували, що здатні давати собі раду у повсякденному житті.

Життєстійкість означає розуміти себе у контексті середовища, в якому перебувають діти. Працівникам дошкільного закладу для цього важливо створювати розпорядок дня, що забезпечує комфортний плин часу, де центральним є право дітей на участь. Гра сприяє розвитку життєстійкості, адже вона цінна для дітей не лише “тут і зараз”, а й допомагає формувати соціальні навички та вміння

взаємодіяти з іншими. Для сприяння життєстійкості дітей необхідними є активності і відпочинок. Харчування важливе для забезпечення організму поживними речовинами й водночас є гарною нагодою для “святкування” досягнень і відчуття приналежності до спільноти. Життєстійкість — це також про фізичну активність і розвиток навичок моторики, щоб дитина легко могла виконувати повсякденні завдання, на кшталт їсти й одягатися. Повторення розвиває скоординовану взаємодію нервів і м'язів. Водночас діти потребують розмаїття фізичних активностей, аби успішно долати складні виклики, які можуть стрітисся на їхньому шляху. Перебування на природі в приємній компанії з іншими теж сприяє життєстійкості.

Усі ви, хто працює в дитячому садку, робите внесок у розвиток життєстійкості дітей. Саме ви створюєте можливості для щоденного розвитку життєстійкості дітей. Зустрічаючись із дітьми, розмовляючи з ними, підтримуючи їхні досягнення, ви долучаетесь до розвитку життєстійкості. Щоразу, коли ви даєте можливість дитині брати участь у діяльності чи взаємодії, ви розвиваєте її життєстійкість. Дитина, яку помічають і цінують, матиме впевненість, аби відчувати, що здатна стійко прожити це життя.

Життєстійкість — це також про розвиток навичок та інструментів для розв'язання конфліктів. Дітям потрібні дорослі, які можуть направляти та підтримувати їх, коли важко. Конфлікти часто супроводжуються відчуттям гніву й роздратування, але поруч із чуйними й турботливими дорослими дітям легше зрозуміти власні та чужі емоції. Працівники можуть допомогти зробити такий досвід зрозумілим і посильним. Настанови, які ви даєте в таких ситуаціях, стануть для них важливим уроком, який діти візьмуть із собою в подальше життя.

Немає єдиного простого рецепту розвитку життєстійкості. До кожної дитини потрібно мати свій підхід, враховуючи її особистість та особливості. Діти мають різні потреби й бажання, які обов'язково потрібно брати до уваги.

У цій публікації ми показали, як можна сприяти розвитку життєстійкості у різних аспектах дошкільного виховання в рамках загальноосвітньої програми. Сподіваємося, що вона надихне вас і покаже, як можна працювати над розвитком життєстійкості в дитячому садку.

Успіхів у цій важливій роботі!

Список джерел

- Antonovsky, A. (1985). The Life Cycle, Mental Health, and the Sense of Coherence. *Israel Journal of Psychiatry and Related Science*, **22**, 273–280 (Антоновський А. Життєвий цикл, психічне здоров'я та відчуття цілісності).
- Antonovsky, A. (2012). *Helsens Mysterium*. Gyldendal Norsk Forlag AS (Антоновський А. Таємниця здоров'я).
- Barnehaeloven. (2018). Lov om barnehage (LOV-2021-06-11-80. Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-06-17-64> (Норвезький закон про дитячі садки).
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss. Vol 2. Separation Anxiety and Anger*. Basic Books (Боулбі Дж. Прив'язаність і втрата).
- Brudal, L. F. (2003). *Kunsten å være foreldre*. Fagbokforlaget (Брюдал Л. Ф. Мистецтво бути батьками).
- Dragland, Å. (2018). *Slik påvirker naturen oss*. Flux Forlag (Драгланд О. Як природа впливає на нас).
- Drugli, M. B. & Lekhal, R. (2018). *Livsmestring og psykisk helse*. Cappelen Damm akademisk (Дрюглі М. Б та Лекгал Р. Життестійкість та психічне здоров'я).
- Fjørtoft, B. (2020). *Perlet furunål: en innføring i barns lek*. Universitetsforlaget (Фйортофт Б. Соснова голка з бісеру: вступ до дитячої гри).
- FN (1989). *FNs konvensjon om barns rettigheter*. (44/25). https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/bfd/bro/2004/0004/ddd/pdfv/178931-fns_barnekonvensjon.pdf (Конвенція ООН про права дитини).
- Folkehelsedirektoratet (2021, 04. mai.). *Mat og måltider i barnehagen*. <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-barnehagen> (Норвезьке управління охорони здоров'я. Їжа та харчування у дитячому садку).
- Gibson, J. J. (1979). *The Ecological Approach to Visual Perception*. Houghton-Mifflin (Гібсон Дж. Дж. Екологічний підхід до візуального сприйняття).
- İvrendi, A., Cevher-Kalburan, N., Sandseter, E. B. H., Storli, R. & Sivertsen, A. H. (2019). Children, mothers, and preschool teachers's perception of play: Findings from Turkey and Norway. *Journal of Early Childhood Studies*,

- 3(1), 32–54 (Івренді А., Кевгер-Калбуран Н., Сандсетер Е. Б. Г., Стурлі Р. та Сіверсен А. Г. Сприйняття гри дітьми, матерями та вихователями дошкільних закладів: знахідки від Туреччини до Норвегії).
- Johansson, E., Fugelsnes, K., Mørkeseth, E. I, Røthle, M., Tofteland, B. & Zachrisen, B. (2015). **Verdipedagogikk i barnehagen**. Universitetsforlaget (Юганссон Е., Фюгельснес К., Мьоркесет Е. І., Ротле М., Тофтеланд Б. та Захрісен Б. Педагогіка цінностей в дитячому садку).
- Kibsgaard, S. (2019). **Tull og tøys på ramme alvor i barnehagen**. Universitetsforlaget (Кібсґорд С. Жарти й пустощі всерйоз).
- Langholm, G. & Tuset, E. H. (2013). **Matglede i barnehagen**. Fagbokforlaget (Ланґгольм Г. та Тюсет Е. Г. Задоволення від їжі у дитячому садку).
- Lehn, E.W. (2019). «Æ vil værre med på leiken». I M. H. Frønes og V. Glaser (red.), **Praksisbok for barnehagelærerstudenten**. Universitetsforlaget (Лен Е. В. Я хочу приєднатися до гри).
- Lehn, E. W. (2020). **Sentrale mønstre i barnehageansattes arbeid med barn som bekymrer**. Emilsen, K. (red), Dørstokkmila. Barnehagens vei fra magesfølelse til melding. Fagbokforlaget (Лен Е. В. Основні закономірності в роботі працівників дитячих садків з дітьми, які викликають занепокоєння).
- Louv, R. (2013). **Last Child in the Woods: Saving Our Children From Nature-Deficit Disorder**. Algonquin Books (Лоув Р. Остання дитина в лісі: рятуючи наших дітей від синдрому дефіциту природи).
- Madland, A. (2013). **Betydningen av hele meg: om handlinger, holdninger og verdier hos de voksne i barnehagen**. Gyldendal akademisk (Мадланд А. Значення моєї цілісності: про дії, ставлення та цінності дорослих у дитячому садку).
- Nergaard, K. (2020). «The Heartbreak of Social Rejection»: Young Children's Expressions about How They Experience Rejection from Peers in ECEC. **Child care in practice: Northern Ireland journal of multi-disciplinary child care practice**, 26(3), 226–242. doi:10.1080/13575279.2018.1543650 (Нерґорд К. Розбите серце соціального відторгнення).
- Norges Idrettshøgskole (2019). **Nasjonalt overvåkingssystem for fysisk aktivitet og fysisk form**. https://www.fhi.no/globalassets/bilder/rapporter-og-trykksaker/2019/ungkan3_rapport_final_27.02.19.pdf (Норвезька академія спорту. Національна система моніторингу фізичної активності та форми).

- Peters, N. & Juveli, A. (2020). **Psykisk helse i barnehagen: forstå hvordan jeg har det inni meg, når jeg er ute av meg**. Pedlex (Петерс Н. та Ювелі А. Психічне здоров'я у дитячому садку: зрозуміти, що відбувається всередині мене, коли я не в собі).
- Powell, B., Cooper, G., Hoffman, K. & Marvin, B. (2015). **Trygghetssirkelen: en tilknytningsbasert intervensjon**. Gyldendal Norsk Forlag AS (Пауелл Б., Куупер Г., Гоффман К. та Марвін Б. Коло безпеки: втручання на основі прив'язаності).
- Sandseter, E. B. H. (2009). Characteristics of risky play. **Journal of Adventure Education and Outdoor Learning**, 9(1), 3–21. doi:10.1080/14729670802702762 (Сандсетер Е. Б. Г. Характеристики ризикованої гри).
- Sandseter, E. B. H. (2010). 'It tickles in my tummy!' – Understanding children's risk-taking in play through Reversal Theory. **Journal of Early Childhood Research**, 8(1), 67–88 (Сандсетер Е. Б. Г. Лоскоче в животі! Зрозуміти схильність дітей до ризиків у грі на основі теорії реверсії).
- Schibbye, A.-L. L. & Løvlie, E. (2017). **Du og barnet**. Universitetsforlaget (Шіббі А.-Л. та Льовлі Е. Ти і дитина).
- Sivertsen, A. H. & Moe, B. Four- to six-year-old children's experiences of participation in different physical environments and activities in early childhood education and care institutions in Norway. **Education** 3–13. Doi: 10.1080/03004279.2021.1914703 (Сівертсен А. Г. та Мое Б. Досвід участі дітей віком від чотирьох до шести років у різних фізичних середовищах та заходах у норвезьких закладах дошкільної освіти та догляду).
- Store norske leksikon (2020, 03.november). **Holdning**. <https://snl.no/holdning> (Велика норвезька енциклопедія. Ставлення).
- Sundsdal, E. & Øksnes, M. (2015). **Til forsvar mot barns spontane lek**. <https://pedagogikkogkritikk.no/index.php/ntpk/article/view/89> (Сюндсдал Е. та Екснес М. На захист від спонтанних ігор дітей).
- Tranøy, K. E. (1998). **Det åpne sinn: Moral og etikk mot et nytt årtusen**. Universitetsforlaget (Траньой К. Е. Відкритий розум: мораль та етика на шляху до нового тисячоліття).
- Utdanningsdirektoratet (2017). **Rammeplan for barnehagen**. <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/rammeplan/> (Норвезьке управління освіти. Рамковий план для дитячого садка).

- Utdanningsnytt (2019, 19.mars). **Å utvikle barnehager med høy kvalitet er verken magi eller trylleformler**. <https://www.uddanningsnytt.no/fagartikkel/a-utvikle-barnehager-med-hoy-kvalitet-er-verken-magi-eller-trylleformler/111859> (Медіапортал із новинами про дитячі садки та школи Utdanningsnytt. Розвиток високоякісних дитячих садків не магія, ані не заклинання).
- Wichstrøm, L, Berg-Nielsen, T. S., Angold, A., Egger, H.L, Solheim, E. & Sveen, T.H. mfl. (2011). Prevalence of psychiatric disorders in preschoolers. **Journal of Child Psychology and Psychiatry**. doi: 10.1111/j.1469–7610.2011.02514.x (Віхстрьом Л., Берг-Нільсен Т. С., Анг'олд А., Еггер Г. Л., Сульгайм Е. та Свеем Т. Г. Поширеність психічних розладів у дошкільнят).
- Wolf, K. R. D. (2017). **Medvirkning til barns spontane lek i barnehagen**. Universitetsforlaget (Вольф К. Р. Д. Участь у спонтанних іграх дітей у дитячому садку).
- Öhman, M., og Seim, J. (2020). **Vern om barns lekestyrke**. Pedagogisk forum (Охман М. та Сеїм Дж. Захист ігрової сили дітей).

Довідка про авторів



Фото: Беріт Газбакк

Елісабет Вальсьое Лен — викладачка педагогіки в Університетському коледжі підготовки вихователів дитячих садків пам'яті королеви Мод (DMMH: Dronning Mauds Minne Høgskole). Має досвід роботи в дошкільних закладах у ролі керівниці з педагогічної роботи, директорки та спеціалістки з особливої педагогічної допомоги. Елісабет досліджувала роботу дитячих садків із дітьми у вразливих життєвих ситуаціях та міжпрофесійну співпрацю на благо дітей.



Фото: Беріт Газбакк

Анне Голла Сівертсен — викладачка фізичної активності та медицини в Університетському коледжі підготовки вихователів дитячих садків пам'яті королеви Мод (DMMH: Dronning Mauds Minne Høgskole). Має досвід викладання природознавства, медицини та руху, спеціалізується на питаннях природи та життя на свіжому повітрі. Анне досліджувала питання благополуччя дітей, участі та психосоціального розвитку.

