

Городиська Віолета Василієна

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри загальної педагогіки та дошкільної освіти

Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, Дрогобич, Україна

E-mail: vgorodiska@ukr.net

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2415-4317>

Researcher ID: D-6022-2018

Сміхотерапія як ефективний засіб збереження психічного здоров'я дітей дошкільного віку

У статті з'ясовано сутність понять «сміх», «сміхотерапія», «смайлотерапія», «емодзітерапія», висвітлено їх важливість для збереження психічного здоров'я дітей дошкільного віку. Запропоновано педагогічні рекомендації щодо ефективного використання сміхо- та смайлотерапії в роботі з вихованцями ЗДО, упродовж якої діти дошкільного віку, слухаючи (розглядаючи) життєві ситуації, учаться адекватно реагувати й відповідно до ситуацій проявляти здоровий і негативний контексти сміху, знаходити дотичні до ситуації смайли. Увиразнено новітній сучасний тренд емодзітерапії (модернізовані енергійні смайлики, які оживляють бесіду своїм зовнішнім виглядом: до них «додаються» руки, ноги, змінюються кольори шкіри, жести тощо). Висвітлено інтеграцію різних форм сміхотерапії (зокрема дослідницею Т. Чорною у викладеному в спеціальному електронному «Кейсі здоров'я» для дітей дошкільного віку увиразнено блок «Сміхотерапія»).

Запропоновано педагогічні поради з використання сміхотерапії в роботі серед вихованців ЗДО: так звані «хвилинки сміху», прийоми психологічного «розвантаження» за допомогою цікавих пригод, смішних розповідей, життєвих ситуацій; реалізація педагогічного потенціалу усної народної творчості (літературних гуморесок, читання й вивчення скоромовок, лічилок, дражнилок); запровадження жвавих ігор, які викликають бурхливі позитивні емоції в дітей; використання ексцентричних (швидких) танців; показ різних комічних поз, гримас тощо.

Виокремлено три види сміхотерапії: 1) природний сміх (сміхотерапія) – це безпосереднє спілкування з вихованцем шляхом застосування смішних ситуацій, ігор, вправ, танців, співу, гримас, розваг; 2) штучний сміх (смайлотерапія) передбачає видрукувану продукцію різноманітних смайлів, тлумачення їх комічного значення; 3) веселий (емоційний) сміх (емодзітерапія) – включає комплекс сміхо- та смайлотерапії з використанням різних смайлів, схожих на людей, тварин, «мультяшних» персонажів зі смішним розмальовуванням останніх тощо.

З'ясовано, що безпосередньо під час офлайн-навчання в ЗДО педагоги використовують різні педагогічні ситуації, ігри, музичні розваги, шляхом яких навчають дітей методики сміху, а під час онлайн-занять пропонують наочну смайлотерапію та емодзітерапію, які зчитуються й запам'ятовуються вихованцями легко та невимушено.

Ключові слова: сміхотерапія, смайлотерапія, емодзітерапія, «Кейс здоров'я», психічне здоров'я дітей дошкільного віку.

Вступ. Сьогодні, у воєнний стресогенний час, в умовах складного інформаційного простору проста посмішка, емоційно підбадьорений настрій, відкритість почуттів, позитивне налаштування вважаються найвищою оцінкою показників психічного здоров'я дітей дошкільного віку та естетико-педагогічної діяльності вихователя. Сучасні фахівці занепокоєні тим, що нинішні діти дошкільного віку отримують величезний обсяг інформації з різних джерел, серед яких найбільш неконтрольованими й тому небезпечними є дозвілєвий контент із сучасних гаджетів і вуличне середовище. Оскільки заангажований час батьків, на жаль, унеможлиблює їхню необхідну увагу до виховання власних дітей, це призводить до невдоволеності й агресивності в поведінці останніх.

Відповідно до сучасних вимог часу, для подолання цієї проблеми та з метою оздоровлення психічних розладів особистості дітей дошкільного віку науковці розробляють нові нестандартні засоби педагогічного впливу на дітей і їхніх батьків. Одним із зазначених видів збереження психічного здоров'я дитини і є сміхотерапія.

Специфіку сміхотерапії сьогодні висвітлюють такі вітчизняні дослідники, як Н. Гавриш, О. Іванова, Н. Менчинська, Д. Ніколенко, Л. Тягур, Т. Чорна, О. Федій та ін.

Шляхи й методи виховання почуття гумору в дітей дошкільного віку цікавлять численних сучасних науковців (Н. Гавриш, І. Дементьєва, М. Коніна, Є. Короткова, В. Мухіна, Д. Ніколенко, О. Попова, Р. Садикова, М. Сагарда, Н. Самсонюк, Н. Старовойтенко та ін.); сприймання гумору в художніх творах з'ясовують Н. Ваганова, Н. Гавриш, І. Дементьєва, Є. Фльорина); народний гумор як сміхову культуру українського народу досліджували свого часу видатні вчені й митці М. Бахтін, М. Грушевський, І. Вишенський, Г. Сковорода, І. Котляревський та ін. Нас також зацікавила означена проблематика сміхотерапії, якій і присвячена пропонована стаття. Проаналізуємо детальніше згаданий новітній різновид арт-терапії.

Мета та завдання дослідження. *Мета статті* – висвітлення специфіки як новітньої естетотерапевтичної технології сміхотерапії для збереження психічного здоров'я вихованців ЗДО.

Завдання дослідження:

- з'ясувати сутність понять «сміх», «сміхотерапія», «смайлотерапія», «емодзітерапія», висвітлити їх важливість для збереження психічного здоров'я дітей дошкільного віку;
- виокремити види сміхотерапії для дітей дошкільного віку;
- уявити новітній сучасний тренд емодзітерапії;
- запропонувати педагогічні рекомендації щодо ефективного використання сміхо- та смайлотерапії в роботі з вихованцями ЗДО.

Матеріали та методи дослідження. *Методи дослідження* – аналіз наукової, психолого-педагогічної літератури, інформаційних джерел із проблеми дослідження; синтез та узагальнення теоретичних положень, розкритих у науковій і навчально-методичній літературі; узагальнення педагогічного досвіду в підготовці майбутніх педагогів до освітньої діяльності у ЗДО.

Результати дослідження. Останнім часом педагоги ЗДО спостерігають тривожну й навіть загрозливу тенденцію збільшення кількості дітей, які страждають від емоційної нестабільності й певних поведінкових розладів. Вихователі в повсякденній практиці все частіше стикаються з випадками проявів у дітей неконтрольованих перепадів настрою, тривожності, агресії, психомоторної гіперактивності, заниженої самооцінки, констатують, що не завжди вдається знайти ефективні засоби впливу на таких дітей і взаємодії з ними. Сучасні дошкільні педагоги практично не є готовими до корекційно-виховної роботи з проблемними вихованцями ЗДО через відсутність відповідних знань, умінь і навичок володіння новітніми технологіями впливу на психологічне здоров'я дітей дошкільного віку.

Одним зі шляхів подолання означеної проблеми вважаємо внесення певних пропозицій щодо підготовки майбутніх педагогів ЗДО й застосування у виховній роботі з дітьми дошкільного віку нетрадиційних естетотерапевтичних корекційно-розвивальних технологій, зокрема арттерапевтичних, серед яких особливо виокремлюємо сміхотерапію – лікування сміхом, здоровим гумором.

Лікувальний «препарат» під назвою «сміх» є основним чинником естетотерапії як психолого-педагогічної ідеї багатьох сучасних науковців, котрі вважають його потужним профілактичним і реабілітаційним засобом для зняття стресів у вихованців ЗДО.

Сміх – це, так би мовити, релаксаційно-відпочинкова рекреація, а сміхотерапія – успішне оздоровлення сміхом, «фізкультхвилинка» для емоційно піднесеного стану, адже 5 хвилин сміху замінюють 40 хвилин повноцінного відпочинку. Шляхом сплеску позитивних емоцій легко долаються сонливість, роздратованість, сплутаність думок, відновлюються сили, включаються активність і навіть гіперактивність.

Сміх, на перший погляд, – таке специфічне явище, яке не потребує вивчення. Проте насправді воно виявилось надто серйозним, адже його вивчає особлива наука – гелотологія. *Гелотологія* (від грецьк. *Gelos* – сміх) досліджує вплив сміху на людський організм. Науковці стверджують, що сміятися життєво необхідно, щоб підтримувати здоровий ресурс психіки, який є свідченням і показником щастя дитини. Як не дивно, сміх не просто розвага, а серйозна праця над собою та своєю взаємодією з іншими.

Уміння сміятися вважається своєрідним мистецтвом володіння власними емоціями й умінням «зчитувати» їх в інших. Загальновідомо, що посмішки й позитивні емоції потрібні нам для психічного та фізичного благополуччя не менше, ніж сонце, повітря й вода.

У житті будь-якої людини чи дитини трапляється «збій» позитивної психічної програми, коли ми сумуємо, сердимосся, агресуємо, але намагаємося дотримуватися правил етикету, легко «відпускати» образи і прощати кривдників. Ми вчимося сприймати життя крізь призму відкриття чогось нового й налаштовуємо себе на позитив. Дослідники довели цікавий факт: між дорослим і дитиною існує суттєва різниця саме в прояві сміху, адже дитина посміхається надто часто (від 150–400 разів за день), а ось дорослий – лише до 15 разів (Снісар, 2017: 150).

У дітей дошкільного віку часто відстежують зміни настрою, спричинені наявністю численних дитячих страхів. Психологи довели, що саме сміх ефективно усуває страх: аж ніяк не будеш боятися того, що вже тобою висміяне. Наші пращури вважали, що дитячий сміх швидко й надовго проганяє злих духів.

Відомо, що за допомогою сміху мозок виробляє емоційно-збудливий природний гормон – ендорфін, який викликає радість, позитивні емоції, задоволення, угамовує будь-які больові відчуття (Федій, 2007: 137–143).

Відповідь на питання «З чого люди зазвичай сміються», нас, звісно, здивує: «З усього, а найперше з людини в усіх її проявах». Найсмійнішими видаються нам зовнішні характеристики людей: їхні обличчя, ріст, фігура, вага, руки, ноги, хода тощо, вроджені яскраво-виражені вади, від яких часто відчують дискомфорт, а то і страждають. Комічними постають слова й роздуми людини, у яких вона проявляє недоліки розуму. Особливим об'єктом насмішок є характер людини, сфера її морального життя, її прагнення, бажання й цілі, а також мовлення як маніфестація таких її якостей, що були непомітними, доки особа мовчала.

Коли ж дитина вперше сприймає смішне? У чому полягають сутність і своєрідність дитячого сміху?

Здатність сміятися – одна з найзагадковіших людських здібностей. За Аристотелем, дитина стає людиною після того, як навчиться сміятися.

З усіх живих істот тільки людині властивий сміх. Усмішка – це, образно кажучи, «аванс», який культура надає дитині, котра не докладає до неї найменших зусиль. Тому коли усміхається малюк, жодної відповідальності між почуттями та їхньою причиною не завжди логічно шукати.

Дитина часто всміхається, бо їй приємно бачити усмішку співрозмовника, ласкаве звертання: вона любить ігри, прогулянки, спілкування з нею. Згодом малюк починає розуміти, що є смішним, а що серйозним, і щоразу отримує задоволення від сміху, і цю потребу нічим іншим задовольнити не можна.

Сміх малюка одноманітний, поки що він виражає лише радість буття, тілесну радість, споріднену із захопливою грою кошеняти чи цуценяти.

Сміхотерапія – це психотерапевтичне лікування сміхом як специфічним засобом впливу на особистість дитини задля подолання в неї стресу, зняття напруження та звільнення від негативної енергії, що здійснюється в ЗДО під час проведення спільних сміхових хвилинок, ігор і вправ.

Сміхотерапія включає комплекс спеціально розроблених «сміхових вправ» із метою лікування страху, тривожності, боязливості. Використання педагогами цього виду оздоровлення в щоденній роботі з дітьми значно підвищує можливості останніх, розкриває їхній творчий потенціал та особливо допомагає в роботі з батьками вихованців.

Сміх не є одноосібним, він «заразний», іноді наче вибухова хвиля, зненацька з'являється, особливо коли щирий, здоровий і справедливий, швидко підхоплюється й поширюється на інших. Сміх, як свічка, розгорається й запалює всіх навколо себе. Із цього приводу дослідники О. Максименко й О. Ткачук зазначали: «Діти посміхнулися – і почалася ланцюгова реакція: настрій піднявся, енергія пішла в плюс, метаболічна пам'ять почала робити свою справу, народжуються нові клітини, які відновлюють абсолютно все, а головне – працездатність» (Максименко, 2015: 110–113). Тому сміх – це не лише безкоштовний природний чинник, а й ефективний засіб для підтримки, відновлення й регенерації здоров'я, чудовий заміник будь-яких ліків.

Іноді дітям із важким душевним станом чи з особливими потребами важко сприйняти природний сміх. Сучасні технічні ресурси уможливають педагогам ЗДО застосування в щоденній практиці штучного прийому сміхового впливу на вихованців, так звану *смайлотерапію* (на заняттях і поза ними). Так, вихователі в групі ЗДО створюють так званий «куточок настрою» під назвою «Мій настрій сьогодні», відобразити який можна за допомогою 6 кольорових частин: заголовка й 5 смайликів-емоцій: 1 – «Все ОК»; 2 – «Радість»; 3 – «Сум»; 4 – «Гнів», 5 – «Задоволення». Такі смайли роздруковують, вирізають, ламінують і прикріплюють на вертикальну поверхню. А діти дошкільного віку, заходячи до групи, можуть увиразнити свій настрій, прикріплюючи стікери чи кольорові прищепки відповідно до власного вибору (Гончаренко, 2019).

Під час занять із дітьми вихователі практикують різні види сміху, причому не тільки відомі («сміх-привітання», «сміх-вибачення», «сміх-прощання»), а й досить несподівані, нетрадиційні («сміх лева», «сміх котика», «сміх миші» «сміх замка дверцят») (Федій, 2007: 142–143).

Виокремлено педагогічні рекомендації щодо використання сміхо- та смайлотерапії в роботі з дітьми ЗДО. Вихователю необхідно розглядати й аналізувати різні життєві ситуації, тим самим навчаючи дитину розрізняти різні види сміху, його доцільність, поєднуючи сміхо- та смайлотерапію. Наприклад:

а) *ситуація № 1.* Якщо дитина «зашпорталася» за килимок, то це викликає здоровий сміх із позитивними емоціями (установити відповідний смайл). Коли ж дитина дошкільного віку, зашпортавшись за килимок, упав і скривився від болю, то педагог має наголосити, що в цьому прикрому випадку недоречно сміятися, а необхідно співчутливо відреагувати на ситуацію, підійти чи навіть підбігти, запропонувавши свою допомогу, посприяти в підведенні на ноги (відобразити настрій через конкретний смайл);

б) *ситуація № 2.* На занятті з малювання вихователь пропонує дітям дошкільного віку витягнути зі своєї папки аркуш паперу. В одного з вихованців повипадало геть усе, що там було. Доцільним видається

здоровий сміх (установити смайл). А якщо дитина, піднімаючи з-під столу предмети, що випали з папки, вдарилася головою об стіл, то сміятися не можна, оскільки їй боляче. Іноді одногрупнику потрібне співчуття (установити смайл).

Тому, навчаючи дітей дошкільного віку оцінювати ситуації стосовно доречності сміху, ми прищеплюємо їм навички правильно визначати настрій інших людей і відповідно адекватно реагувати на нього.

Елементи сміхотерапії доцільно використовувати під час фізкультхвилинок, фізкультпауз чи на перервах між заняттями тощо. Так, дослідниця А. Кошель для створення гарного настрою в групі радить практикувати «хвилинки сміху», пригадавши, наприклад, таку частівку: «Руки мила вранці Шура, а обличчя геть забула. Шепотіла їй верба: «Ой, яка, яка ганьба!» (Кошель, 2017: 30–31). Щоб діти росли здоровими, веселими, обов'язково необхідно впроваджувати в освітньому процесі «хвилинки-смішинки», розваги, гуморини, що викликають позитивні емоції вихованців, супроводжуючи заняття комічними смайлами.

Сьогодні чудовим заміником сучасних гаджетів є наочний повчальний журнал «Смайлик», що містить цікаві головоломки, кросворди, шифрівки й лабіринти, малювання та поробки з паперу, цікаві дослідження й вивчення англійської мови, усі завдання яких супроводжуються смайликами круглої форми. Розв'язуючи запропоновані завдання, діти дошкільного віку мають можливість не лише набути нових знань, а й навчитися визначати здоровий і негативний контексти сміху, оцінюючи певні явища, події, предмети, які викликають у них сміх, і зіставляючи їх із відповідними смайликами.

Дослідники смайлотерапії постійно увиразнюють численні різновиди смайлів і щоразу їх поповнюють.

Одним із сучасних трендів сьогодення є вираження емоцій і почуттів засобами **емодзі**. Емодзі – це система інформаційних жартівливих скорочень, значків, що використовуються в мережі через неможливість передати нюанси настрою людини за допомогою жестів, міміки тощо (Емодзі). Зрештою, *емодзітерапія* охоплює різноманітні модернізовані, жваві, енергійні смайлики, які оживляють бесіду зовнішнім виглядом, а саме тим, що до смайлів «додаються» руки, ноги, зміна кольору шкіри, жести. Зараз емодзі поділяють на різноманітні види: мімічні, предмети, типи професій, їжі, прапорів тощо. Серед них найбільш поширені емодзі пов'язані з основними почуттями – це любов, щастя, смуток, гнів.

Картотека емодзі включає емодзі природи, напої емодзі, люди й тіло емодзі, емоційні смайли, події емодзі, файли з рослинами, фантастичні смайли. Наприклад, рубрика «Люди емодзі» містить низку різних «осіб» (хлопців, дівчат, молодих і старших, лисих і з волоссям, із прямим і кучерявим волоссям), над ними можна не лише поглузувати, а й розфарбувати їх так, як захоче дитина дошкільного віку у веселий для неї спосіб.

Для дитячої творчості пропонуються ще й такі смайли, як фея емодзі, маг емодзі, смайлик «суперлиходій», супергеройський смайлик, смайли Санта Клауса, ельф емодзі, джин емодзі, троль-емодзі та низка інших дитячих емодзі, з яких можна покепкувати, їх можна розмалювати, водночас почерпнути спектр позитивних емоцій від результатів власної праці (Емодзі).

Дослідниця Т. Чорна здійснила інтеграцію різних терапій, розробляючи спеціальний електронний **«Кейс здоров'я»** для дітей дошкільного віку, серед якого особливо увиразнюється блок «Сміхотерапія». У ньому розміщено вправи для оздоровлення вихованців засобами сміхотерапії в рубриках «Каченята» – «Гномики» – «Карапузики» – «Веселуни» – «Малюта» – «Мишка-реготушка» (Чорна, 2019: 13–14). Метою цього блоку є активізувати роботу центральної нервової системи вихованців, стимулювати їхню творче мислення й активність, зняти стрес, забезпечити наповнення енергією та бадьорістю.

Основним завданням під час електронного перегляду рубрик є тренування проявів сміху, навчання самому сміятися в здоровий спосіб, доречно й доцільно. Авторка пропонує оздоровчі вправи для дітей дошкільного віку, подані в цікавій мультимедійній формі. Кожен тренажер включає фрагменти класичних музичних творів і сучасні мелодії, яскраві картинки й анімації, озвучений віршований супровід, що в комплексі створює ефект перегляду цікавого мультиплікаційного фільму (Чорна, 2019: 13–14).

Виконуючи ті чи ті вправи, діти дошкільного віку тренуються, а згодом обирають наступний тренажер. Якщо ж дитина дошкільного віку не встигла виконати вправу, а має бажання спробувати ще раз, то є можливість повторення цієї вправи. Запропонований Т. Чорною електронно-освітній ресурс «Кейс здоров'я» сьогодні рекомендований для індивідуальної й групової роботи з дітьми середньої та старшої груп ЗДО. За його допомогою педагог має можливість самостійно обрати, у яких випадках доцільно включити до структури заняття роботу з ЕОР «Кейс здоров'я», що залежатиме від поставлених корекційних та освітніх цілей і завдань, а також від індивідуальних особливостей, можливостей, потреб і стану здоров'я дитини. У такому випадку використання комп'ютерних технологій стає допоміжним засобом в освітньому процесі, що суттєво підвищує його ефективність (Чорна, 2019: 13–14).

Виокремимо основні педагогічні поради щодо використання сміхотерапії в роботі з вихованцями ЗДО:

- використання «хвилинок сміху» (за аналогією з фізкультхвилинками);
- запровадження прийомів «розвантаження» в групі (розповіді про цікаві пригоди, комічні життєві ситуації тощо);
- реалізація педагогічного потенціалу усної народної творчості (літературних гуморесок, читання й вивчення скоромовок, лічилок, дражнилок);
- запровадження жвавих ігор, які викликають бурхливі позитивні емоції в дітей;
- використання ексцентричних (швидких) танців;

- показ різних смішних поз, гримас;
- оволодіння педагогом елементами педагогічного експромту під час реагування на незвичайну ситуацію (у стилі «позитивного гумору»);
- опанування прийомів організації позитивної невимушеної атмосфери освітнього процесу, уміння надавати дітям необхідний час для сміхотерапії;
- розвиток у вихователя почуття гумору як особистісно-інтелектуальної основи й ознаки професійної майстерності тощо (Титаренко, 2014: 275).

Обговорення результатів. Отже, незважаючи на частково виокремлені сьогодні теоретичні аспекти проблематики, сміхотерапії, базових методик щодо її використання в роботі з дітьми дошкільного віку, на жаль, поки що немає. Виокремлено три вектори сміхотерапії: 1) *природний сміх (сміхотерапія)* – це безпосереднє спілкування з вихованцями, шляхом застосування комічних ситуацій, ігор, вправ, танців, співу, гримас, розваг; 2) *штучний сміх (смайлотерапія)*, що застосовується через видрукувану продукцію різноманітних смайлів, тлумачення їх значення (особливо смішних); 3) *веселий (емоційний) сміх (емодзітерапія)* – комплекс сміхо- та смайлотерапії із застосуванням різних смайлів, схожих на людей, тварин, «мультяшних» персонажів зі смішним розмальовуванням останніх тощо.

Висновки. З'ясовано, що безпосередньо під час офлайн-навчання в ЗДО педагоги використовують різні педагогічні ситуації, ігри, музичні розваги, шляхом яких навчають дітей методики сміху, а під час онлайн-занять пропонують наочну смайлотерапію та емодзітерапію, які зчитуються й запам'ятовуються вихованцями легко та невимушено.

Підбиваючи підсумки, можемо констатувати, що сучасні педагоги ЗДО все частіше успішно користуються всіма розглянутими видами сміхотерапії (природним сміхом, штучним – смайлотерапією, емоційним – емодзітерапією). Їх інтегроване застосування нині обґрунтовано пропонує дослідниця Т. Чорна в електронному збірнику «Кейс здоров'я» із цікавою в контексті статті рубрикою «Сміхотерапія».

Отже, повторимо, що метою проаналізованих естетотерапевтичних терапій є збереження й забезпечення високого рівня психічного здоров'я вихованців ЗДО, а також виховання так званої «культури сміху» як сукупності усвідомленого ставлення дитини до здорового способу життя людини.

Тому надалі перспективними й актуальними для дослідження видається вивчення походження теорії сміху, гумору, педагогічної сміхотерапії як науки.

Література

Гончаренко Л. Матеріали для куточка настрою «Смайлики». 2019. URL: <https://vseosvita.ua/library/materiali-dla-kutocok-nastrou-smajliki-101432.html>.

Емодзі. URL: http://librarychl.kr.ua/kn_in/informatoria/inf-em.php.

Кошель А.П. Здоров'язбережувальні технології в закладах дошкільної освіти : навчально-методичний посібник. Чернігів : ФОП Балакіна В., 2017. 88 с.

Максименко О., Ткачук О. Феменологія сміху: контури інтерактивної сміхотерапії. *Психологія і суспільство*. 2015. № 1. С. 110–113.

Снісар Ю. Сміхотерапія як оздоровча технологія дітей дошкільного віку. *Дошкільна освіта у сучасному соціокультурному просторі* : збірник наукових праць / за заг. ред. О.А. Гнізділової, відпов. ред. Н.В. Ковалевська. Полтава : Видавець Шевченко Р.В., 2017. Вип. 1. С. 145–153.

Титаренко С.А., Заяць Д.О. Покращення психічного здоров'я дітей дошкільного віку засобом сміхотерапії. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт». 2014. Вип. 118 (3). С. 273–275.

Федій О.А. Естетотерапія. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 256 с.

Чорна Т.В. Кейс здоров'я. Електронно-освітній ресурс. Вінниця : ММК, 2019. 28 с. URL: [file:///C:/Users/User/Downloads/EOR_keys_zdorov-ya_KZ_DNZ_-23_pmy3x%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/EOR_keys_zdorov-ya_KZ_DNZ_-23_pmy3x%20(1).pdf).

Laughter therapy as an effective means of preserving the mental health of pre-school children

Horodyska Violeta

PhD in Pedagogy (Candidate of Pedagogical Sciences),

Associate Professor of the Department

of General Pedagogy and Preschool Education

Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, Drohobych, Ukraine

The article clarifies the essence of the concepts “laughter”, “laughter therapy”, “smile therapy”, “emoji therapy”, highlights their importance for preserving the mental health of preschoolers.

Pedagogical recommendations are offered for the effective use of laughter and smiley therapy in working with preschoolers, during which preschoolers, listening to (considering) life situations, learn to respond

adequately and, in accordance with the situations, to show healthy and negative contexts of laughter, find tangents to the situation of smileys.

The newest modern trend of emoji therapy is highlighted (modernized energetic emoticons that enliven the conversation with their appearance: hands, feet are “added” to them, skin colors change, gestures, etc.).

The integration of various forms of laughter therapy is highlighted (in particular, the section “Laughter Therapy” is highlighted by researcher T. Chorna in the special electronic “Health Case” for preschoolers).

Pedagogical advice on the use of laughter therapy in work among pupils of a preschool education institution is offered: the so-called “moments of laughter”, methods of psychological “unloading” with the help of interesting adventures, funny stories, life situations; realization of the pedagogical potential of oral folk creativity (literary humorous sketches, reading and studying tongue twisters, counters, jokes); introduction of lively games that cause turbulent positive emotions in children; use of eccentric (fast) dances; showing various comic poses, grimaces, etc.

We have distinguished three types of laughter therapy: 1) natural laughter (laughter therapy) is direct communication with a pet, through the use of funny situations, games, exercises, dances, singing, grimaces, entertainment; 2) artificial laughter (smile therapy) involves the printed production of various emoticons, the interpretation of their comic meaning; 3) cheerful (emotional) laughter (emoji therapy) – includes a complex of laughter and emoticon therapy using various emoticons similar to people, animals, “cartoon” characters with funny coloring of the latter, etc.

We have found out that directly in offline learning in preschool education institutions, teachers use various pedagogical situations, games, musical entertainment, through which children are taught laughter techniques, and online they offer visual emoticon therapy and emoji therapy, which are easily read and remembered by pupils and casually.

Keywords: laughter therapy, emoticon therapy, emoticon therapy, “Health case”, mental health of preschoolers.

References

Honcharenko, L. (2019). Materialy dlya kutochka nastroyu «Smaylyky». [Materials for the «Smileys» mood corner]. Retrieved from <https://vseosvita.ua/library/materiali-dla-kutocok-nastrou-smajliki-101432.html>.

Emodzi. Emodzi. [Emoji]. Retrieved from http://librarychl.kr.ua/kn_in/informatoria/inf-em.php.

Koshel, A.P. (2017). Zdorovya zberezhuvalni tekhnolohiyi v zakladakh doshkilnoyi osvity. [Health-saving technologies in preschool education institutions]: navchalno-metodychnyy posibnyk]. Chernihiv: FOP Balykina V. [in Ukrainian].

Maksymenko, O., & Tkachuk, O. (2015). Femenolohiya smikhu : kontury interaktyvnoyi smikhoterapiyi. [Phenomenology of laughter: contours of interactive laughter therapy]. *Psykholohiya i suspilstvo. Psychology and society*, 1, 110–113 [in Ukrainian].

Snisar, Yu. (2017). Smikhoterapiya yak ozdorovcha tekhnolohiya ditey doshkilnoho viku. [Laughter therapy as a health technology for preschool children]. *Doshkilna osvita u suchasnomu sotsiokulturnomu prostori: zb. nauk. prats.* Preschool education in the modern sociocultural space: coll. of science works, Poltava: Vydavets Shevchenko R.V., 10, 145–153 [in Ukrainian].

Titarenko, S.A., & Zayats D.O. (2014). Pokrashchennya psikhichnoho zdorovya ditey doshkilnoho viku zasobom smikhoterapiyi. [Improving the mental health of preschool children by means of laughter therapy]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Ser. : Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannya ta sport. Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Ser. : Pedagogical sciences. Physical education and sports.* (118 (3)), 273–275 [in Ukrainian].

Fediy, O.A. (2017). Estetoterapiya. [Aesthetic therapy]. Kyiv: Tsentр uchbovoi literatury [in Ukrainian].

Chorna, T.V. (2019). Keys zdorovya. Elektronno-osvitniy resurs. [Health case. Electronic educational resource]. Vinnytsya : MMK. Retrieved from file:///C:/Users/User/Downloads/EOR_keys_zdorov-ya_KZ_DNZ_-23_pmy3x%20(1).pdf [in Ukrainian].

Accepted: March 23, 2024