

Сухіна Ірина,

кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник

irena.sukhina@gmail.com

ORCID ID: 0000-0001-7838-1948

Researcher ID P-7965-2016

Sukhina Iryna,

candidate of Psychological Sciences

Senior Researcher

Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка Національної академії педагогічних наук України, Київ, Україна,
вул. М. Берлінського, 9, Київ, 04060

Mykola Yarmachenko Institute of Special Pedagogy and Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine,
9, M. Berlinskoho st., Kyiv, 04060

ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ МАЙНДФУЛНЕС У СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНОМУ РОЗВИТКУ ДОШКІЛЬНИКІВ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

APPLICATION OF MINDFULNESS TECHNOLOGY IN SOCIAL AND EMOTIONAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOLERS WITH INTELLECTUAL DISORDERS

Анотація. Стаття присвячена висвітленню майндфулнес технології, як інструменту соціально-емоційного розвитку дітей дошкільного віку з інтелектуальними порушеннями. Відомо, що соціально-емоційний розвиток є важливою складовою психічного розвитку дитини. У статті окреслено важливість соціально-емоційного розвитку особистості дитини з інтелектуальними порушеннями. Оскільки володіння своїми емоціями, вміння диференціювати емоції оточуючих, співчутливість та емпатійність, вміння працювати у команді суттєво впливають на розвиток емоційного інтелекту. Це набуває важливого значення для шкільного навчання та подальшої соціалізації дошкільників з інтелектуальними порушеннями розвитку.

У статті представлено історію виникнення і застосування технології майндфулнес у дітей, у тому числі з порушеннями психофізичного розвитку. У ній висвітлено сутність майндфулнес. Це медитативна технологія, яка визначається, як перенесення уваги в дійсний момент без оцінки себе чи оточуючої дійсності. Дана технологія не має релігійного чи езотеричного контексту. Її суть полягає у тому, що коли людина усвідомлює тривалість моменту теперішнього часу, вона повністю занурюється у нього і при цьому фіксується на своїх думках, почуттях і діях. Майндфулнес включає два компоненти: саморегуляцію уваги і орієнтованість на досвід. Саморегуляція уваги – це процес спрямування уваги і усвідомлене спостереження за потоком думок, емоцій, тілесних відчуттів, які людина переживає тут і зараз. Орієнтованість на досвід – відкрите, зацікавлене прийняття власного досвіду в певний момент часу.

У статті висвітлено частину програми з соціально-емоційного розвитку дітей з порушеннями інтелекту, яка включає застосування технології майндфулнес. Вказано основні структурні елементи застосування майндфулнес, а саме: техніки усвідомленого дихання,

усвідомленого слухання, усвідомленого споглядання, елементи усвідомленої уяви. Наведено приклади застосування майндфулнес технік кожного виду. Показана результативність застосування майндфулнес технології у дітей з порушеннями інтелектуального розвитку.

Ключові слова: *емоційний розвиток; соціальний розвиток; майндфулнес; дошкільники з інтелектуальними порушеннями.*

Abstract. The article highlights mindfulness technology as a tool for social and emotional development of preschool children with intellectual disabilities. It is known that socio-emotional development is an important component of a child's mental development. Possession of their emotions, the ability to differentiate the emotions of others, compassion and empathy, the ability to work in a team significantly affect the development of emotional intelligence. This is very important for further schooling of preschoolers with intellectual disabilities. The article considers the importance of socio-emotional development of the personality of a child with intellectual disabilities. The history of origin and application of mindfulness technology in children, including those with mental and physical disabilities, is presented. Mindfulness is the practice of being fully aware of your thoughts, emotions and experiences at every moment. Defines mindfulness as the transfer of attention to the present moment without assessing oneself or the surrounding reality. This technology has no religious or esoteric context. Its essence is that when a person realizes the duration of the present moment, he is completely immersed in it and at the same time fixed on their thoughts, feelings and actions. Mindfulness includes two components: self-regulation of attention and focus on experience. Self-regulation of attention is a process of directing attention and conscious observation of the flow of thoughts, emotions, bodily sensations that a person experiences here and now. Experience-oriented - open, interested acceptance of one's own experience at a certain point in time.

The article covers part of the program for social and emotional development of children with intellectual disabilities, which includes the use of mindfulness technology. The main structural elements of the program are indicated, which include techniques of conscious breathing, conscious listening, conscious contemplation, elements of conscious imagination. Examples of application of mindfulness techniques of each kind are given. The effectiveness of the use of mindfulness technology in children with intellectual disabilities is shown.

Key words. *Emotional development; social development; mindfulness; preschoolers with intellectual disabilities.*

Актуальність дослідження. Соціально-емоційний розвиток дитини дошкільного віку з інтелектуальними порушеннями є важливою складовою її психічного розвитку вцілому.

Адже з моменту народження і до моменту, коли дитина готується йти до школи, вона проходить складний період, в процесі якого засвоює певні правила соціальної поведінки, виробляє власну емоційну картину світу, тобто засвоює досвід людського спілкування, який набувався століттями. Саме дошкільний вік є періодом початкового становлення особистості, в якому закладаються основи вихованості, розвиваються моральні уявлення, почуття, звички. Оскільки всі сфери психіки тісно пов'язані між собою, соціально-емоційний

розвиток має значний вплив на підготовку дитини дошкільного віку з інтелектуальними порушеннями до школи та подальшої соціалізації.

Мета статті. Показати доцільність застосування технології майндфулнес у дітей з інтелектуальними порушеннями у якості інструменту для їхнього соціально-емоційного розвитку.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури з проблеми дослідження.

Аналіз попередніх досліджень та публікацій. Висвітленню проблеми соціально-емоційного розвитку дошкільників у психолого-педагогічній науці приділяли увагу О. Вовчик-Блакитіна (2002), О. Запорожець (1989), С. Максименко (2003), С. Лазаревич (2009) та інші. Проте здебільшого ці дослідження стосуються компетентнісного підходу до соціального розвитку або ж розвитку емоційної сфери дошкільників. Лише окремі праці торкаються питання комплексного дослідження соціально-емоційного розвитку дитини дошкільного віку, зокрема, О. Кононко (1998), І. Лапченко (1998).

Досліджуючи проблему соціально-емоційного розвитку дошкільника, О. Кононко (1998:6) розглядає емоцію як певний відбиток переживань дошкільника, а стійке емоційне ставлення до навколишнього середовища і самого себе називає почуттям. Оперуючи поняттям «переживання», дослідниця має на увазі самостійну діяльність дошкільника, під час якої співвідноситься його внутрішній світ і навколишня дійсність.

Для успішної соціалізації дітей з порушенням інтелектуального розвитку великого значення набуває розвиток соціально-емоційної сфери. Це одна з ключових складових психологічної готовності дітей дошкільного віку до подальшого шкільного навчання. Специфічний розвиток емоційної сфери у дітей з порушеннями інтелектуального розвитку відображається у її незрілості. Це пов'язано з особливостями розвитку потреб, мотивів та інтелекту. У дошкільників з порушеннями інтелектуального розвитку емоції поверхові, нестійкі, часто відмічається боязливість, образливість,

спостерігаються труднощі з диференціацією емоцій оточуючих. Їхня схильність до ейфорії може створювати враження життєрадісності.

Тому актуальним для нас було створення програми з розвитку соціально-емоційної сфери дітей з порушенням інтелектуального розвитку. Частина цієї програми включила використання технології майндфулнес.

Протягом останнього десятиліття спостерігається зростання зацікавленості до застосування технології майндфулнес, як методу корекції емоційних та поведінкових порушень у дітей з особливостями психофізичного розвитку.

Майндфулнес – це медитативна практика, яку вперше розробив і застосував для дорослих американський професор – Джон Кабан-Зін у 70-х роках 20 століття. Він визначає майндфулнес, як перенесення уваги в дійсний момент без оцінки себе чи оточуючої дійсності. Дана технологія не має релігійного чи езотеричного контексту.

Майндфулнес допомагає розібратися в нескінченній плутанині безладних емоцій. Здатність розуміти те, що говорить нам власний розум і відчувати внутрішній світ інших – талант, доступний тільки людині, яка виховує своє здоров'я, свідомість і здорову душу. Самосвідомість та емпатія (поряд з сильною волею та навичками спілкування) – це необхідні для успішного життя людські здібності. З цих чотирьох навичок самосвідомість є ключовою і готує ґрунт для інших. Якщо ми не здатні стежити за власними емоціями, ми навряд чи зможемо управляти ними або вчитися на них. Якщо у нас не буде можливості сприймати частину власного досвіду, нам буде складніше налаштуватися на схожі емоції у інших людей. Ефективна взаємодія з іншими залежить від інтеграції самосвідомості, самоконтролю й співчуття (Д. Сігел, 2015).

Науковці Марк Вільямс й Денні Пенман (2014) стверджують, що емоції являють собою згустки думок, почуттів, тілесних відчуттів та імпульсів. Вони нагадують фоновий колір, який виходить, коли свідомість змішує всі думки, почуття, імпульси й тілесні відчуття, створюючи загальний настрій або стан.

Всі елементи, з яких складаються емоції взаємодіють один з одним і можуть посилювати або, навпаки, затримувати загальний настрій. Проте не тільки думки й настрої можуть підпитуватися одна від одної, завдаючи тим самим шкоду нашому благополуччю, тіло теж бере участь в цьому процесі. Наша свідомість не існує в ізоляції, це невід'ємна частина організму, тому тіло і розум постійно діляться один з одним емоційною інформацією.

Насправді велика частина того, що відчуває наше тіло, забарвлена думками та емоціями й на наші думки впливає те, що відбувається у нас в організмі. Це надзвичайно складний процес з безліччю циклів зворотного зв'язку, однак дослідження показують, що незначні зміни в організмі допомагають повністю змінити ставлення до життя – варто тільки посміхнутися, насупитися або розправити плечі. Такі незначні дії можуть надати величезний вплив на настрій та думки, що виникають.

Майндфулнес включає два компоненти: саморегуляцію уваги і орієнтованість на досвід. Саморегуляція уваги – це процес спрямування уваги і усвідомлене спостереження за потоком думок, емоцій, тілесних відчуттів, які людина переживає тут і зараз. Орієнтованість на досвід – відкрите, зацікавлене прийняття власного досвіду в певний момент часу.

З часом, структуру майндфулнес розширили, виділивши п'ять наступних складових – не осуд (доброзичливе ставлення до внутрішнього досвіду), нереактивність (вміння не реагувати відразу і не занурюватися у свої думки, а дозволити їм прибувати і проходити повз), усвідомленість дій (здатність діяти, концентруючи увагу на цьому моменті), спостереження (здатність помічати свій зовнішній і внутрішній досвід), здатність словесно описувати власні внутрішні відчуття (R. Baer et al., 2006).

Таким чином, можна сказати, що практикуючи усвідомленість ми направляємо увагу на поточний момент і усвідомлюємо його без оцінок, без реакцій. Психіатр і нейробіолог Деніел Дж. Сігел (2015:4) вважає, що «завдяки цьому ми розуміємо, процеси що відбуваються у свідомості, не піддаємося їх впливу, відключаємо «автопілот» і пов'язані з ним моделі поведінки й звичні

реакції, а також вибираємося з пасток емоційних реакцій». Спочатку ми освоюємо цей метод в ході регулярних тренувань – щоденної формальної практики медитації. Потім набуто навичку ми переносимо в життя: спочатку в окремі прості ситуації, потім в будь-який момент за бажанням.

Під час медитації увага спрямовується на певний об'єкт, який може відрізнятися в залежності від конкретної медитативної техніки (J. Eberth & P. Sedlmeier, 2012). Об'єктом спостереження може бути дихання або переживання певного досвіду: внутрішнього – думки, емоції, тілесні відчуття, або зовнішнього – звуки, візуальні образи, запахи, дотик тощо.

Прикладом неформальних практик можуть бути усвідомлене споживання їжі, слухання музики, усвідомлені прогулянки тощо, при цьому увагу повністю направлено на процес і відчуття, які його супроводжують.

Деніел Дж. Сігел (2015) виділяє три фундаментальні принципи усвідомленості. Перший полягає в тому, що усвідомленість можна поліпшити за допомогою спеціальних тренувань. Другий принцип говорить про те, що, розвиваючи усвідомленість, ми змінюємо структури мозку, стимулюючи утворення нових важливих зв'язків всередині нього. В основі третього принципу лежить інтеграція, тобто зв'язування окремих елементів в єдине ціле.

Отже, навичка фокусування уваги за допомогою практик усвідомленості, викликає певні стани активності мозку під час практики. З повторенням, нові стани можуть ставати все більш стійкими, формувати риси особистості людини, як відображення довгострокових змін в структурі та функціях мозку. Ця фундаментальна властивість мозку має назву – нейропластичність (Д. Сігел, 2016; Д. Гоулман & Р. Девідсон, 2018).

Деніел Сігел (2016) припускає, що за умови систематичної активації середньої ланки префронтальної кори головного мозку відбувається регуляція тілесних функцій за допомогою балансу гальмівних та збудливих впливів. Він стверджував, що практика усвідомленості сприяє емоційній рівноваженості, через те, що середня частина префронтальної кори головного мозку здатна відстежувати і гальмувати активність лімбічної системи.

Отже, частково причина, чому усвідомленість так ефективна для дітей, криється в особливостях розвитку нашого мозку. Хоча мозок розвивається протягом усього життя, найбільш швидко нейронні зв'язки формуються в дитинстві. Саме тому усвідомленість, впливаючи на розвиток якостей, за які відповідає префронтальна кора мозку (таких як програмування, регуляція і контроль психічної діяльності) може мати особливий вплив на розвиток певних навичок в дитячому віці, в тому числі самоконтролю.

У 2008 році голландський психотерапевт Елін Снел розробила метод медитації для дітей під назвою «Увага, це працює». В його основу було покладено восьмижневий курс для дорослих, створений Джоном Кабат-Зінном. Її книга «Замри, як жабеня» була випущена у Франції в 2012 році, де вона мала великий успіх. Книга демонструє безліч вправ на розслаблення і уважність, які підходять і для роботи з дітьми з порушеннями психофізичного розвитку (Е. Снел, 2019).

Проте, для того, щоб дитина могла інтегрувати усвідомленість у своє життя, йому потрібна підтримка батьків. У більшості дітей здатність спостерігати за своєю свідомістю розвивається за допомогою повсякденної взаємодії зі значущим дорослим.

В своїй книзі Деніел Сігел (2015:9) пише: «Якщо ж батьки нечуйні, відсторонені і непослідовні, то вони не зможуть продемонструвати дитині правильну картину його внутрішнього світу. В цьому випадку «об'єктив» усвідомленості може втрачати різкість або зовсім спотворювати картинку. Дитина бачить тільки частину свого внутрішнього світу або спостерігає його цілком, але нечітко. Або ж у дитини буде справний, але дуже чутливий «об'єктив», фокусування якого легко порушити стресом або сильними емоціями» (с. 9).

Крім того, формування здорових стосунків передбачає оформлення нових нейронних зв'язків, що дозволяють вирватися з пастки емоційних проблем.

Технології майндфулнес добре відомі на Заході і широко застосовуються у навчальних закладах Англії, Франції і США.

Виклад основного матеріалу. Майндфулнес – це практика повної усвідомленості своїх думок, емоцій і досвіду в кожному моменті. Її суть у тому, що коли людина усвідомлює тривалість моменту теперішнього часу, вона повністю занурюється у нього і при цьому фіксується на своїх думках, почуттях і діях. Вона не переходить на автоматичні реакції, а просто дає усвідомлення, що вони є. Це дає змогу навчитися керувати стресом та негативними емоціями. Таким чином у людини формується психологічна гнучкість та життєва стійкість. Розвиток цих навичок вкрай важливо розпочинати у дитячому віці через те, що це позитивно впливає на нейропластичність мозку. У цьому зв'язку вбачається, що застосування технології майндфулнес буде корисним для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку у якості інструменту соціально-емоційного розвитку.

Майндфулнес для дітей – це освітньо-ігрова медитативна технологія. Як зазначалося вище, її розробила голландський психотерапевт – Еліна Снел. Вправи на розслаблення і уважність, розроблені нею підходять для роботи з дітьми, які мають порушення психофізичного розвитку, в тому числі й інтелектуального. На відміну від дорослих, медитативні техніки для дітей, зазвичай, коротші і спрямовані на певний конкретний досвід. Методи, матеріали та активності використовуються більш інтенсивні та безтурботні і подаються в ігровій формі. Медитація передбачає зосередження уваги на диханні, звуках, відчуттях та думках.

Нами було розроблено *програму з соціально-емоційного розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями*, яка включила застосування технології майндфулнес.

Для проведення вправ і практик ми враховували форму і ступінь складності порушення, вік, зону найближчого розвитку, а також індивідуально-типологічні особливості кожної дитини.

Застосування технології майндфулнес ми пропонуємо проводити в ігровій формі, двічі на тиждень, протягом двох місяців. Заняття проводяться в індивідуальній та груповій формі, тривалістю 30 хв. Наразі триває апробація

застосування технології майндфулнес у дітей з порушеннями інтелектуального розвитку.

Застосування даної технології для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку передбачає застосування наступних видів ігрових вправ та завдань, спрямованих на:

- усвідомлене дихання;
- усвідомлене слухання;
- усвідомлене споглядання;
- усвідомлена уява.

Розглянемо застосування майндфулнес у дітей з порушеннями інтелектуального розвитку на прикладах.

Усвідомлене дихання. Усвідомлене дихання активізує парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за вихід зі стресу, розслаблення і відновлення.

При цьому потрібно пам'ятати, що дихальні техніки можна використовувати після консультації з лікарем, оскільки у дитини можуть бути захворювання органів дихання, при яких виконувати такі вправи не бажано.

Загалом, техніки дихання дуже прості і можуть принести користь, коли дитина відчуває сильні негативні емоції, такі, як гнів чи страх.

Наприклад, якщо дитина плаче і не може заспокоїтися, запропонуйте їй підняти великий палець і уявити, що це свічка. Попросіть її дихати через ніс, щоб «відчути запах квітів», а потім «задмухати свічку», піджати губи і видихнути. Нехай дитина дмухає так повільно і м'яко, щоб уявний вогник свічки не гас повністю, а мерехтів. Для того, щоб дихання повернулося до нормального стану, а дитина заспокоїлася необхідно декілька хвилин. Для ефективного застосування даної вправи для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку необхідно перед цим провести попередні підготовчі вправи (задмухати звичайну свічку дорослому, запропонувати задмухати свічку дитині під наглядом дорослого, показати малюнок на якому дитина задмухує свічку, перед вправою показати малюнок свічки).

Усвідомлене слухання. Вміння слухати – цінна навичка, яка сприяє більш ефективному соціальному контакту.

Техніки усвідомленого слухання допомагають навчитися концентрації і зосередженості. Покращують пам'ять слухового сприймання і фокус уваги. Діти починають уважніше слухати, що робить процес комунікації більш ефективним. З'являється здатність вислуховувати співрозмовника і розуміти зміст його мовлення, а не додумувати за нього. Такі вправи особливо корисні для тривожних дітей.

Наприклад, можна запропонувати дітям вправу «Коло дзвіночка». Для цієї вправи варто взяти неголосний, мелодійний дзвіночок.

Діти сідають у коло і запліщують очі. Одна дитина повільно обходить коло, намагаючись не дзвонити у дзвіночок. Потім підходить і тихенько дзеленчить у іншої дитини над вухом, передає їй дзвіночок і сідає на її місце.

Гра продовжується, поки дорослий не запропонує відкрити очі і побачити, що всі помінялися місцями.

Коли діти сидять і тихенько чекають, поки поряд з ними не пролунає дзвіночок, вони зосереджуються і заспокоюються.

Усвідомлене споглядання. Техніки усвідомленого споглядання своїм корінням сягають давніх часів і активно використовуються в медитації. Розвиваючи здатність до концентрації уваги, вони одночасно сприяють релаксації і зняттю напруження. Люди здавна спостерігали за природніми процесами, але в сучасному технологічному світі цьому надають надто мало уваги.

Дитина, опановуючи техніки усвідомленого споглядання, вчиться багатопланово сприймати світ, фіксує увагу на малопомітних деталях.

Під час прогулянки можна запропонувати дітям вправу «Хмаринки».

Багатьом з нас відома таке захопливе заняття, як розглядування хмарин, які можна уявити у вигляді тварин чи предметів.

Запропонуйте дітям поглянути в небо і зосередитись на спогляданні хмаринок. Нехай опишуть, кого їм нагадає хмаринка. Куди вона рухається?

Який в неї настрій? Що вона робить? Таким чином, за допомогою педагога, діти придумують історію про неї.

Усвідомлена уява. Діти не вміють усвідомлено займатись медитативними практиками, але вони вміють спонтанно досліджувати світ. Саме цю здатність і вміння фантазувати можна використати для виконання технік усвідомленої уяви. Нестійкість образів уяви дитини дозволяє їй легко перетворювати одну річ в іншу і швидко змінювати об'єкти уяви.

Тренуючи усвідомлену уяву, ми допомагаємо дитині сформувати цілеспрямовану уяву. А також техніками усвідомленої уяви ми досягаємо зниження стресу, активізуємо відділи мозку, які відповідають за мислення, мовлення, сприймання, емоції. Відмітимо, що даний вид вправ вдавався дітям найтяжче. В основному його застосовували індивідуально.

Так, наприклад, під час індивідуальної роботи можна запропонувати дитині вправу «Чарівна паличка».

Діти полюбляють все чарівне і охоче відгукнуться на таку пропозицію. Чарівна паличка – це інструмент, який може все виправити в одну мить.

Запропонуйте дитині скористатися чарівною паличкою, щоб зняти напругу чи покращити свій настрій. Розкажіть, що це тільки її чарівна паличка і вона «не працює» для інших, але із задоволенням виконує побажання свого хазяїна. Спочатку необхідно виконувати вправу з реальним предметом «чарівна паличка». А потім ускладнювати завдання, попросити дитину уявити, яка її власна «чарівна паличка», нехай вона подумки знайде місце для її зберігання (вдома чи в чарівному просторі). Головне, щоб у дитини був завжди вільний доступ до неї.

Для того, щоб «чарівна паличка запрацювала», потрібно чітко усвідомити негативну емоцію, проговорити її, описати емоцію і попросити паличку замінити негативні емоції на позитивні. Після помаху палички подумки дитина має явити себе з новою емоцією і проявити її.

Для кращого закріплення отриманих навичок з майндфулнес практик нами було запропоновано повторення в домашніх умовах медитаційних вправ, які

використовувалися на занятті, виконання їх батьками разом з дитиною протягом усього періоду роботи.

Результати дослідження. Попередній аналіз застосування технології майндфулнес у дітей з інтелектуальними порушеннями показав суттєве покращення поведінки, підвищення показників уваги, самоконтролю, у дітей розвинулась доброзичливість.

Таким чином, навчання дітей з інтелектуальними порушеннями технік майндфулнес дозволило покращити:

- розпізнавання власних та чужих емоцій;
- розвиток усвідомлення своїх переживань та емоцій;
- розуміння того, як емоції впливають на тіло;
- регуляцію власних емоційних переживань;
- розвиток співчутливості та доброзичливості;
- соціальні навички, поведінку;
- навчальні досягнення (за рахунок вищої зосередженості та концентрації уваги);
- самопочуття (внаслідок зменшення тривожності, агресивності, стресу, переживань).

Ці навички позитивно впливають на соціально-емоційний розвиток дошкільника з інтелектуальними порушеннями, сприяють розвитку емоційного та соціального інтелекту. Вони важливі і необхідні для психічного розвитку дитини вцілому.

Висновки, перспективи подальших пошуків. Нами було розроблено програму з соціально-емоційного розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями, яка включила застосування технології майндфулнес. Застосування даної технології дає змогу зробити попередні висновки про її користь та доцільність використання у дошкільників з порушеннями інтелектуального розвитку. Передбачається подальший детальний аналіз проведеного апробаційного дослідження з метою поглибленої психокорекції негативних емоційних станів. Також планується включення технології

майндфулнес у психологічну програму для батьків дітей з особливими освітніми потребами, спрямовану на подолання емоційного вигорання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вовчик-Блакитіна О. О. (2002) Емоційний комфорт – засіб та мета виховання дитини *Актуальні проблеми психології*. 2002. (Том. 4., Вип. 1), 12-22.
2. Гоулман Д., Дэвидсон Р. (2018). *Измененные черты характера. Как медитация меняет ваш разум, мозг и тело* / пер. с англ. Ю. Гиматовой. – Москва, «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)».
3. *Емоційний розвиток дитини* (2003) / Упоряд.: С.Максименко, К.Максименко, О. Главник, Київ, Мікрос.
4. Запорожець А.В. (1989) *Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста*. Москва, Педагогика.
5. Кабат-Зинн Дж. (2001). Куда бы ты ни шел – ты уже там: Медитация полноты осознания в повседневной жизни / пер. с англ. М. Белобородовой. Москва, Независимая фирма «Класс»; Изд-во Трансперсонального института.
6. Кононко О.Л. (1998) *Соціально-емоційний розвиток особистості (в дошкільному дитинстві)*: навч. Посібн. для вищ. навч. закладів. Київ, Освіта.
7. Лазаревич С. Емоційно-ціннісний розвиток дошкільника. *Дошкільне виховання*. 2009, (№ 8), 12-14.
8. Лапченко І.О. Особливості емоційного розвитку дитини. *Психологія. Збірник наукових праць Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. 1998, (Вип. 3.), 104-108.
9. Паттерсон С., Уоткінс Э. (2003). *Теории психотерапии*. – СПб, Питер.
10. Сигел Д. (2016). Внимательный мозг. Научный взгляд на медитацию / пер. с англ. А. Анваера; науч. ред. Е. Пустошкин. М.: Манн, Иванов и Фербер.
11. Снел Э. (2019). *Замри, как лягушонок. Практика майндфулнесс для детей и их родителей* / пер. И. Гривнина; худож. Г. Белоголовская – Москва, Махаон.
12. Уильямс М., Пенман Д. (2014). *Осознанность: как обрести гармонию в нашем безумном мире* / пер. с англ. Ю. Цыбышевой; науч. ред. Н. Никольская. – М.: Манн, Иванов и Фербер.
13. Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using selfreport assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. doi: 10.1177 / 1073191105283504
14. Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241. doi: 10.1093/clippsy.bph077
15. Eberth, J., & Sedlmeier, P. (2012). The effects of mindfulness meditation: a metaanalysis. *Mindfulness*, 3(3), 174-189. doi:10.1007/s12671-012-0101-x.
16. Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., & Davidson, R. J. (2015). Promoting prosocial behavior and self-regulatory skills in preschool children through a mindfulness-based kindness curriculum. *Developmental psychology*, 51(1), 44. doi: 10.1037 / a0038256

REFERENCES

1. Vovchyk-Blakytina O. O. (2002) Emotsiyni komfort – zasib ta meta vykhovannia dytyny / O. O. Vovchyk-Blakytina. 2002. (Tom. 4., Vyp. 1), 12-22. [In Ukrainian]
2. Goulman D., Dəvydson R. (2018). Yzmenennye cherty xaraktera. Kak medytacyya menyaet vash razum, mozg y telo / per. s angl. Yu. Gymatovoj. Moskva: «Mann, Yvanov y Ferber (MYF)». [In Russian]

3. Emotsiyni rozvytok dytyny (2003) / Uporiad.: S.Maksymenko, K.Maksymenko, O. Hlavyk – Kyiv, Mikros. [In Ukrainian]
4. Zaporozhec' A.V. (1989) Razvitie social'nyh jemocij u detej doskol'nogo vozrasta. Moskva, Pedagogika. [In Russian]
5. Kabat- Zynn Dzh. (2001). Kuda by ty ny shel – ty uzhe tam: Medytaciya polnoty osoznaniya v povsednevnoj zhyzny / per. s angl. M. Beloborodovoj. Moskva, Nezavisimaya firma «Klass»; Yzd-vo Transpersonalnogo instituta. [In Russian]
6. Kononko O.L. (1998) Sotsialno-emotsiyni rozvytok osobystosti (v doskilnomu dytynstvi): navch. Posibn. dlia vyshch. navch. zakladiv. Kyiv, Osvita. [In Ukrainian]
7. Lazarevych S. Emotsiino-tsinisnyi rozvytok doskilnyka. Doshkilne vykhovannia. 2009. (№ 8), 12-14. [In Ukrainian]
8. Lapchenko I.O. Osoblyvosti emotsiinoho rozvytku dytyny. Psykholohiia. Zbirnyk naukovykh prats Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M.P.Drahomanova. 1998. (Vyp. 3.), 104-108. [In Ukrainian]
9. Patterson S., Uotkyns E. (2003). Teorii psyxoterapii. – SPb: Py`ter. [In Russian]
10. Sygel D. (2016). Vnymatelnyj mozg. Nauchnyj vzglyad na medytacyu / per. s angl. A. Anvaera; nauch. red. E. Pustoshkyn. M.: Mann, Yvanov y Ferber. [In Russian]
11. Snel E. (2019). Zamry, kak lyagushonok. Praktyka majndfulness dlya detej y yx rodytelej / per. Y. Gryvnyna; xudozh. G. Belogolovskaya. Moskva, Maxaon. [In Russian]
12. Ulyams M., Penman D. (2014). Osoznannost: kak obresti garmoniyu v nashem bezumnom mire / per. s angl. Yu. Czybyshevoj; nauch. red. N. Nykolskaya. Moskva, Mann, Yvanov y Ferber. [In Russian]
13. Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using selfreport assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. doi: 10.1177 / 1073191105283504 [In English]
14. Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241. doi: 10.1093/clipsy.bph077 [In English]
15. Eberth, J., & Sedlmeier, P. (2012). The effects of mindfulness meditation: a metaanalysis. *Mindfulness*, 3(3), 174-189. doi:10.1007/s12671-012- 0101-x. [In English]
16. Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., & Davidson, R. J. (2015). Promoting prosocial behavior and self- regulatory skills in preschool children through a mindfulness-based kindness curriculum. *Developmental psychology*, 51(1), 44. doi: 10.1037 / a0038256 [In English]

Матеріал надійшов до редакції 17.10.2021 р.