



Міністерство освіти і науки України
Комунальний заклад Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
Державна наукова установа «Інститут модернізації змісту освіти» МОН України
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
Лабораторія організаційної та соціальної психології
Українська асоціація організаційних психологів та психологів праці
Національний університет «Львівська політехніка»
Кафедра теоретичної та практичної психології
Навчально-науковий інститут менеджменту та психології
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
Кафедра психології та особистісного розвитку
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка
Кафедра кризової психології

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА І ДОПОМОГА У ВОЄННИЙ ТА ПОВОЄННИЙ ПЕРІОДИ

**Матеріали Всеукраїнського науково-практичного форуму
«ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА І ДОПОМОГА
У ВОЄННИЙ ТА ПОВОЄННИЙ ПЕРІОДИ»**

11-17 листопада 2024 року

м. Суми

Рекомендовано до друку вченою радою
Комунального закладу
Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
(протокол № 16 від «28» листопада 2024 р.)

Редакційна колегія:

Вознюк Алла Вікторівна, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

Карамушка Людмила Миколаївна, член-кореспондент НАПН України, доктор психологічних наук, професор, заступник директора з науково-організаційної роботи та міжнародних наукових зв'язків Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, завідувачка лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

Коломоєць Галина Анатоліївна, кандидат педагогічних наук, старший дослідник, заступник директора Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти», Заслужений працівник освіти України, психологиня.

Брюховецька Олександра Вікторівна, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та особистісного розвитку Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти».

Сняданко Ірина Ігорівна, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри теоретичної та практичної психології Наукової установи «Львівська політехніка».

Дзюба Тетяна Михайлівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Василега Ольга Юрївна, викладач кафедри психології Комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

Психологічна підтримка і допомога у воєнний та повоєнний періоди: матеріали Всеукраїнського науково-практичного форуму «Психологічна підтримка і допомога у воєнний та повоєнний періоди» (11.11.–17.11.2024 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василеги. Суми: НВВ КЗ СОППО. 2024. 202 с.

У збірнику представлені матеріали доповідей учасників Всеукраїнського науково-практичного форуму «Психологічна підтримка і допомога у воєнний та повоєнний періоди». Збірник містить матеріали, що відображають науково-практичний досвід здійснення психологічного супроводу в умовах війни: особливості надання першої психологічної допомоги; специфіка використання інноваційних технік та технологій для психологічної підтримки та допомоги різним категоріям населення. Представлені матеріали стануть в нагоді науковцям, практичним психологам різних сфер професійної діяльності, та всім, хто цікавиться питаннями впровадження інноваційних технологій у практичну площину.

Матеріали друкуються в авторській редакції.

Матеріали зверстано з електронних носіїв, наданих авторами публікацій.

Відповідальність за зміст матеріалів несуть автори публікацій.

Редакція не несе відповідальності за зміст текстів

і не завжди поділяє думки їх авторів.

ПЕРЕДМОВА

Шановні колеги!

Перед Вами збірник матеріалів Всеукраїнського науково-практичного форуму «Психологічна підтримка і допомога у воєнний та повоєнний періоди». Форум організований та проведений кафедрою психології Комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

Метою форуму є об'єднання учених та практиків різних регіонів України щодо обміну досвідом використання інноваційних технік та технологій для здійснення психологічної підтримки й допомоги у воєнний та повоєнний періоди.

Участь у заході взяли науковці та науково-педагогічні працівники закладів вищої освіти й післядипломної педагогічної освіти, практичні психологи, студенти, слухачі курсів підвищення кваліфікації з різних регіонів України, а саме з: *наукових державних установ* (Державна наукова установа «Інститут модернізації змісту освіти» МОН України, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України (лабораторія організаційної та соціальної психології), Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»); *закладів вищої освіти* (Національний університет «Львівська політехніка» (кафедра теоретичної та практичної психології), Державний вищий навчальний заклад «Університет менеджменту освіти» (кафедра психології та особистісного розвитку), Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка (кафедра психології), Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка (кафедра кризової психології), Український католицький університету (м. Львів), Хмельницький національний університет, Закарпатський угорський інститут ім. Ф. Ракоці II (м. Берегове); *громадські організації* (Українська асоціація організаційних психологів та психологів праці (Сумський, Київський, Полтавський, Львівський осередки), ГО «ВГО «Національна та громадянська ідентичність», ГО «Агенція сталого розвитку та освітніх ініціатив», компанія «Alex Polin Executive Search»); інші заклади, установи, організації.

Оскільки важливою складовою професійної діяльності психолога є практична діяльність, спрямована, зокрема, на психологічне консультування, діагностування та корекцію в рамках актуальних суспільних запитів, Всеукраїнський науково-практичний форум «Психологічна підтримка і допомога у воєнний та повоєнний періоди» був спрямований на організацію та проведення різних інтерактивних форм роботи: круглі столи, психологічний практикум, міні-воркшоп, інтерактивні заняття з елементами тренінгу, майстер-класи, тренінгове заняття.

Цінністю організованого та проведеного форуму є створення спільного науково-практичного простору для інтеграції наукових здобутків у практичну площину.

Організатори форуму висловлюють сподівання, що проведення Всеукраїнського науково-практичного форуму «Психологічна підтримка і допомога у воєнний та повоєнний періоди» сприятиме професійному та особистісному зростанню фахівців в області психологічної практики та подальшій популяризації професії практичного психолога.

ЗМІСТ

Abramova O. The system of exercises to reduce the anxiety level in students at english lessons.....	6
...	
Алексєєва С. С. Особистісні чинники попередження адиктивної поведінки військовослужбовців.....	9
.....	
Антошенко М. Ю. Формування культурної ідентичності гуртківців засобами декоративно-ужиткового мистецтва у воєнний період.....	11
Бала Л. Ю. Музикотерапія як засіб лікувального та розвивального впливу на дітей.....	14
Бинда Т. П. Вплив стресу війни на підлітків та їх психологічний супровід.....	20
Бойко І. Б. Подолання стресу у дітей дошкільного віку в умовах війни.....	21
Борцова М. В. Роль психічного здоров'я в життєдіяльності особистості.....	26
Брюховецька О. В. Психологічні особливості посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців.....	29
Василевська О. І. Підтримка та збереження психічного здоров'я особистості засобами арттерапії в умовах війни.....	33
Василєга О. Ю. Розлади сну у дітей як одна з найпоширеніших реакцій на психотравмуючі події.....	36
Василенко Т. М. Емоційне вигорання та методи саморегулювання у педагогічних працівників під час війни.....	40
Вознюк А. В. Резильєнтність педагогічних працівників в умовах війни: сутність, рівні прояву, особливості розвитку.....	44
Гальцова С. В. Психологічне відновлення учасників освітнього процесу у воєнний період.....	50
...	
Глущенко К. В. Фізкультурно-оздоровча робота з дітьми дошкільного віку у сучасному закладі дошкільної освіти.....	53
Горова Н. О. Гармонійний розвиток особистості дошкільника за допомогою казкотерапії.....	56
.....	
Грачова В. М. Сенсорний розвиток дітей дошкільного віку.....	61
Дегтяр В. В. Психологічна допомога при подоланні стресу в учасників освітнього процесу в умовах війни.....	63
Денисенко О. Ю. Арттерапія на уроках української мови та літератури як ефективний засіб самоцілення учнів в умовах війни.....	67

Дзюба Т. М. Екзаменаційна тривожність як форма інформаційної перевтоми у студентської молоді.....	71
Єфремова М. О. Збереження психологічного здоров'я дітей дошкільного віку практичним психологом закладу дошкільної освіти в умовах воєнного стану.....	73
Журавльова І. В. Кінезіологія та її вплив на розвиток дитини.....	77
Загурська К. О. Розвиток емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку.....	81
Зінченко А. Б. Система вправ з подолання стресу у дітей дошкільного віку під час війни.....	85
....	
Кажан Л. В. Методи заземлення у боротьбі зі стресом в умовах війни.....	88
Калюжна А. П. Стратегії психоемоційної підтримки учасників освітнього процесу в умовах кризових ситуацій.....	94
Касьянов О. Є. Булінг в закладах позашкільної освіти як соціальна і психологічна проблема в умовах війни.....	97
Коломоєць Г. А., Малечко Т. А., Бублей Ю. А. Роль спортивно-оздоровчої діяльності у збереженні та підтримці психічного здоров'я дітей та учнівської молоді.....	100
Кондратенко К. М. Психологічна підтримка дітей дошкільного віку в умовах сьогодення.....	103
...	
Кудрицька І. О. Розвиток дрібної моторики пальців рук дошкільника як необхідна умова психічного розвитку дитини.....	108
Кулик Н. А. Розвиток психологічної стійкості особистості для подолання стресу в умовах воєнного часу.....	112
Лагодзінська В. І. Вплив креативного потенціалу освітнього персоналу на його психічне здоров'я в умовах війни.....	118
Лященко Т. В. Актуальні напрями реалізації змісту позашкільної освіти в контексті воєнних викликів.....	121
Матюха Т. М. Профілактика емоційного вигорання у педагогів під час війни.....	125
Мигун Н. І. Особливості профілактики та подолання психоемоційного стресу.....	129
Миколайчук М. І., Сириця М. В., Стульківська М. М. Результати психологічного тренінгу «Зв'язок крізь відстань» щодо навчання психологів консультуванню подружніх/партнерських пар військовослужбовців (ветеранів).....	134
Павленок К. С. Вплив автономії на ефективність викладацької діяльності у закладах вищої освіти.....	137
Павлюченко А. О. Психологічна підтримка дітей дошкільного віку під час війни.....	140

Серпівська О. І. Прояви та профілактика емоційного вигорання у педагогічних працівників в умовах війни.....	14 4
Скляр Н. І. Психологічна готовність дітей старшого дошкільного віку до навчання у школі.....	14 9
...	
Солона І. І. Психогімнастика як один із засобів зняття психоемоційного напруження у дошкільників в умовах воєнного часу.....	15 6
Сухарєва В. А. Виникнення бойової психологічної травми у військовослужбовців.....	16 0
Терещенко К. В., Івкін В. М. Толерантність до невизначеності як чинник забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу.....	16 2
Тягур Л. М., Тягур В. М. Екосистемний підхід до психологічної підтримки в освітньому середовищі.....	16 5
Усик Д. Б. Дослідження складових механізму перетворення в сюжетно-рольовій грі старших дошкільників.....	16 7
Фоменко Н. В. Психологічні інструменти для підвищення стресостійкості у шкільному середовищі.....	17 1
...	
Хахалєв А. О. Особливості розвитку стресостійкості в учасників освітнього процесу в умовах війни.....	17 5
Чаусова Т. В. Формування стресостійкості особового складу військовослужбовців.....	18 0
.....	
Шатських Н. С. Формування життєстійкості учасників освітнього процесу ДПТНЗ «Шосткинське ВПУ».....	18 3
Шведченко О. Ю. Система вправ для зміцнення та збереження ментального здоров'я в учасників освітнього процесу закладу дошкільної освіти.....	18 8
Янголь Г. Я. Використання арттерапії у роботі з дітьми, які пережили психотравму.....	19 2
Яремків Ю. В. Психологічна допомога для подолання стресу у дітей в умовах війни....	19 7

Oksana Abramova,
English teacher at Lebedyn
general secondary education institution of
I-III degrees № 5 of Lebedyn city council
of Sumy region

THE SYSTEM OF EXERCISES TO REDUCE THE ANXIETY LEVEL IN STUDENTS AT ENGLISH LESSONS

Relevance of research. For a long period of time Ukrainians have been living under the conditions of russian aggression, the components of which are the sounds of sirens, shelling, explosions, violence, death, changes of residence, etc. On February 24, 2022, a full-scale russian invasion of Ukraine took place. War is a great stress for everyone, but, unfortunately, fear and anxiety have become almost normal phenomena for all of us, as we are forced to learn how to live under these terms. It is a well-known fact that the victims of wars are also civilians, in particular children, that military actions leave a heavy mark on. However, if adults are mentally well-formed, then children are more likely to be exposed to severe consequences of war and feel them much more acutely. The injuries of war conflicts have a particularly strong effect on teenagers, who perceive everything, especially negative experiences, more painfully than older people [5].

And although teenagers have a huge potential for resilience, this does not mean that they cannot experience the negative consequences of war. On the contrary, they are the most vulnerable group [4].

The purpose of the article is to reveal the peculiarities of manifestation of anxiety in students during the war, to select and characterize the system of exercises aimed at reducing the level of anxiety at English lessons.

Presentation of the main material. Traumatic experience is manifested in students by acute emotional reactions, fear, anxiety, tantrums, mood swings, state of stupor, excessive excitement, aggression, propensity for violence, loss of the ability to empathize, antisocial behavior, post-traumatic stress disorders, lack of aspiration to dream and desire for anything, isolation, social maladaptation, reluctance to share personal problems with relatives, and sometimes just talk to them on neutral topics.

Note that adolescence is considered a transitional phase of personality development, which lies between childhood and adulthood, so this phase covers rather long stage of life. This is one of the most critical and unique stages of life, which is full of new impressions, interesting and personally colored events, excitement, violent emotions, enthusiasm [5].

One of the most important characteristics of adolescent period is socialization. This is a very important stage in teenager's development, but it often arises too sharply when the child, defending his positions and self-defined boundaries, turns to rebellious behavior – he begins an emotional verbal conflict with loved ones, he does not perceive their views, demands on him as to a family member, considering them unfair, refuses to fulfill his duties, criticizes the values and pieces of advice of older generation. Various physiological changes are constantly occurring in the body of a teenager, he has to get used to life with these changes, and in the initial stages this can cause stress.

Taking into account the sensitivity of adolescence, the war situation undoubtedly causes anxiety as a specific reaction of an individual to situations that require him to change the way of behavior, lifestyle, way of thinking, prejudiced attitude towards himself and the surrounding world. As noted by Ya. G. Baranovs'ka in her research, a long-term stay in a state of uncertainty and fear, threats to the satisfaction of a child's basic needs form anxious behavior, and disturbing experiences lead to its social and psychological maladaptation [1].

In classical psychology, the concept of 'anxiety' is understood as the experience of emotional discomfort associated with the expectation of failure or the anticipation of some threat, as a result of a person's failure to satisfy his significant needs, which are relevant when he is in a certain situation or which persistently dominate with a hypertrophied typical personality under the conditions of constant anxiety, and is a permanent personality formation that persists over a certain period of

time. That is why in adolescence, anxiety becomes a stable personal formation in combination with the peculiarities of 'I-concept', the adolescent's attitude towards himself, etc. [6].

Anxiety has a protective and motivational function: protective – for predicting danger and preparing for it; motivational – a mild level of anxiety increases the motivation to achieve something.

Due to the lack of understanding of what is happening, the adolescent's anxiety often disrupts his normal life, and is rarely the cause of disruption of social ties.

To recognize anxiety, one should understand that it manifests itself in two ways: somatic and behavioral [7].

Somatic manifestations refer to changes in internal organs and systems: rapid heartbeat; uneven breathing; trembling of the limbs; stiffness in movements; sometimes pressure; stomach disorders, etc.

At the behavioral level, the manifestations of anxiety are very diverse and unpredictable: from apathy and reluctance to do anything at all to brutality in actions; from the desire to be alone to the fear of being alone; from lack of initiative to aggression and dominance; from uncertainty to fixation on one thing.

Based on the analysis of literature, we selected practical exercises to overcome anxiety in students, which can be successfully performed at English classes. These exercises help to reduce the level of anxiety if they are performed systematically [3].

Exercise 'The control of feet, back, eyes and hands'.

Instructions for execution. Sit as straight as possible. If you lean on the back of the chair, lean back. Feel how tightly you 'fit' into the chair. A person has several points of support and contact, through which he can get out of a state of panic and stress and help himself not to fall into a state of trauma.

The first – is the feet. No matter what happens, check in yourself how steady your feet are. Look at your feet now. The moment you hear information that scares you, try to look immediately at your feet. When there is contact with the legs, there appears an opportunity to move.

The second – is the back. If you have the opportunity to lean on something, do it. At the moment when it becomes scary, lean against the wall or the back of the chair.

The third – is the eyes. Look around your room. If there is someone next to you, make an eye contact with him/her. When it's scary, we say 'it gets dark in my eyes', that is, we leave eye contact. Also, when it gets scary, our pupils dilate to take in a larger number of objects. Sometimes everything 'blurs in our vision', so try to blink your eyes and find some bright spot around to focus.

The fourth – is the hands. Squeeze and spread your hands, rub them. At the moment we rub our hands, we help ourselves to get out of stress phase. Next, hug yourself. When we are afraid, we fall into a phase of severe stress and lose contact with our body. We literally 'fly out' of it. But only the body can withstand the stress we face.

Exercise 'The conditioner of an overloaded nervous system'.

Instructions for execution. Blow on your thumb. Now imagine that you are blowing on a candle: take a short breath and then long exhale. When we are in a state of stress, we catch our breath. In order to activate the parasympathetic nervous system, which is responsible for calming and relaxation, one should try to exhale more often than to inhale [2].

Exercise 'The eyes in different directions'.

Instructions for execution. Move your eyes in different directions: look up, down, straight, and then slowly to the right as far as it will go and hold your gaze. Then again: forward, left and hold at the extreme point, then – straight again.

Exercise 'The root of the tongue'.

Instructions for execution. The root of the tongue is connected to a part of the nervous system that is also responsible for relaxation. Stick your tongue in the direction of the chest, and then do tongue gymnastics. Imagine that your tongue is cleaning the ceiling, then the walls and the floor.

Exercise 'Progressive muscle relaxation'.

Instructions for execution. While performing this exercise, you should gradually strain different muscle groups; delay the tension; release tension and relax the body with exhalation. So, tighten leg muscles, feet, calf muscles, buttocks, back, stomach, arms, clench your fists, tighten your neck, face and head muscles. Hold the tension. With exhalation – let it go. If necessary, do several cycles of this exercise.

Exercise ‘Secret Tapping’.

Instructions for execution. The working area for this exercise is the last phalanges of the fingers on right and left hands. By pressing the thumb on the phalanges, we stimulate the nerve endings. These impulses suppress the activity of the amygdala – the brain center responsible for anxiety. So, press the pads of each finger in turn until you feel calm.

Exercise ‘Progressive muscle relaxation 2’. Progressive muscle relaxation is a great way to relieve stress. Relaxation is achieved by tension and subsequent relaxation of various muscle groups of the body [3].

Instructions for execution. The face – ask the student to wrinkle his/her nose and forehead as if he/she is smelling something unpleasant, then relax facial muscles. Repeat three times. The jaws – ask the student to clench his/her jaws tightly as if he/she is a dog hanging on a bone, then let go of the imaginary bone and open jaws fully. Repeat three times. The arms and the shoulders – ask the students to stretch their arms out in front of them, then raise them above their head and reach as high as possible. After that, ask the students lower down and relax their arms. Repeat three times. The hands – ask the student imagine that he/she is squeezing an orange with one hand as hard as he/she can, then drops it on the floor and relaxes the hand. Repeat three times, and then perform the exercise with the other hand. The stomach – let the student lie on his/her back and tense the abdominal muscles as much as possible for just a moment. Then let them relax the stomach. Repeat three times, and then perform the same exercise standing. The legs and the feet – ask the student to press his/her toes into the floor while standing, as if he/she is doing it with the sand on the beach. Let them press each toe into the floor in turn and spread them so that they feel the tension in their legs, and then relax. Repeat three times. While doing these exercises, ask the students to notice how good the body feels as they relax each part of it. The purpose of performing these exercises is to achieve complete relaxation of the muscles of the body.

Conclusion. To sum up the above, students need a lot of attention from teachers to overcome high and moderate manifestations of anxiety, to optimize their psycho-emotional state during the educational process. The teacher should recommend doing these exercises not only at the lessons but also wherever it is needed.

References

1. Baranovs'ka, Ya. G. (2019). Psychocorrection of anxiety in adolescence. Insight: psychological dimensions of society. Kherson: 'Helvetyka' Publishing House, Issue 1(16), 314.
2. Exercises to overcome anxiety in war conditions. Access mode: <https://putivlska-gromada.gov.ua/news/1677353314>.
3. Akhankina, A. (2023). Children and war: psychological workshop with elements of training. Informational and methodological guide. Access mode: <https://donopdut.org.ua/wp-content/uploads/2023/06/Zbirka-1.pdf>.
4. Dmitrieva, S. M., Machushnik, O. L. (2018). Psychological determinants of adolescent anxiety. Bulletin № 3 (37). K. : KIBiT Publishing House, 13–18.
5. Zhurba, K. (2022). War as a factor influencing the meaningful sphere of modern teenagers. *A new pedagogical thought*. № 2 (110), 105–109.
6. Shcherbakova, O. O., Kondratska, L. V., Bezhenka, A. A. (2023). Age features of the psycho-emotional state of teenagers in war conditions. *Habitus*, Issue 55, 67–71.
7. SupportME. How can teenagers overcome anxiety? Access mode: <https://supportme.org.ua/depression-anxiety-and-mental-health/podolati-trivozhnist>.

Алексєва Світлана Сергіївна,

ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Актуальність дослідження. У сучасних умовах нашого сьогодення ми постійно знаходимося у стресі. Діти, жінки, чоловіки, похилі люди і навіть тварини опинилися в обставинах де потрібно навчитися опанувати свій стан та підвищувати здатності протистояти таким обставинам без шкоди для здоров'я. Якщо ще зараз створюються групи підтримки та тренінги на розвиток стресостійкості серед цивільного населення, то для військовослужбовців нажалі не роблять великого акценту. Проблема вивчення резильєнтності та специфіки стилю саморегуляційної діяльності військовослужбовців відіграє важливу роль та є вкрай актуальною сьогодні, оскільки від особливостей психофізіологічної реакції, усвідомлення, суб'єктивної інтерпретації та вчинків залежить те, настільки бійці зможуть повноцінно функціонувати та організовувати свою професійну діяльність, а надалі й адаптуватися до мирного життя. Участь у бойових діях є одним із небезпечних стресових чинників, що зумовлює формування тривожних розладів, розладів адаптації (РА) та посттравматичних стресових розладів (ПТСР). І коли вони не можуть справитися з цими стресовими чинниками, то занурюються до вживання хімічних речовин.

Питання поширеності та причин розвитку адиктивної поведінки серед військовослужбовців досліджувалися багатьма авторами. Наукові уявлення про адиктивну поведінку знайшли своє відображення в працях багатьох зарубіжних вчених: А. Бандури, Ч. Дарвіна, Е. Дюркгейма, Ч. Ломброзо, А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Саллівана, Дж. Тернера, Г. Тешфела, В. Франкла, Е. Фромма, Г. Шихі та ін. Окремі науково теоретичні підходи (соціологічний, біологічний, емпіричний тощо), що приділяють увагу переважно якогось одного аспекту проблеми, закономірно доповнюють один одного і різноманітні поведінкові девіації та адикції військовослужбовців можуть бути розглянуті як єдиний комплекс.

До поняття «адиктивного розладу» (англ. addiction – залежність, згубна звичка) відносяться як тютюнопаління та алкоголізм, так і токсикоманії, інтернетзалежність і гемблінг. Загалом, усі види згубних пристрастей об'єднані в групу «хвороби залежності».

Серед факторів, що сприяють поширенню адиктивної поведінки серед військовослужбовців, виділяються, зокрема: загальносуспільні явища (наприклад, економічна криза, зниження духовності тощо); фактори, пов'язані з реорганізацією в армії (суперечливі процеси їх реформування, порушення соціальних прав військовослужбовців, крах ідеалів військової служби, неодноразова реорганізація виховних структур; особистісні особливості, що сприяють розвитку адиктивної поведінки (низька стресостійкість, некоммунікабельність, підвищений егоцентризм, низьке сприйняття соціальної підтримки, стратегія уникнення при подоланні стресових ситуацій, спрямованість на пошук певних відчуттів).

Мета статті – теоретичний аналіз чинників попередження адиктивної поведінки військовослужбовців.

Виклад основного матеріалу. Останнім часом науковці акцентують увагу на вивченні феномену резильєнтності як мультимірного та динамічного процесі, завдяки якому військовослужбовець регенерує свою минулу психологічну форму з новими саморегуляційними процесами та особистісними характеристиками. Крім цього тривале перебування в небезпечних умовах призводить до підвищення гормонів. Через гормональну активність знижується активність нейронів, руйнується шлях, який допомагає нервовій клітині проводити електричний або хімічний сигнал до іншої клітини. Тому мозкова тканина цих частин мозку зменшується в процесі навчання, пам'яті та емоційної обробки (лімбічна система). Якщо до цих знань додати ще запропоновану Сінді Гох та Марком Агіусом стрес-вразливу модель «stress-vulnerability model», яка опирається на біо-психо-соціальний синтез складних взаємозв'язків між генетичною схильністю, індивідуальними відмінностями особистості та впливом оточуючого середовища, то можемо побачити індивідуальні

відмінності резильєнтності до стресу виникають через біологічні схильності, які формуються під впливом стресового досвіду з внутрішньоутробного віку і формують психологічні реакції людини на когнітивному, афективному та поведінковому рівнях. Таким чином стає логічним важливість вивчення афективної, когнітивної і поведінкової сфер життя у подоланні стресових подій без вживання психонаркотичних речовин.

Також можемо звернути увагу на досвід зарубіжних країн, наприклад Ізраїлю, де країна орієнтована на нарощування стресостійкості всього населення. Бо як казала Дафна Шарон-Максимов: в її країні війни тривають вже довгий час. Також ми можемо використовувати наукові роботи й досвід Хорватії, Америки, де після закінчення військових дій та повернення ветеранів до мирного життя, країни стикнулася з тим, що воїни-ветерани почали знімати стрес та не зрозумілі для них стани психоактивними речовинами. Спілкуючись з військовослужбовцями у різних проєктах, яких я працювала, звернула на це увагу.

В дослідженні ми звернули увагу до вивчення проблематики резильєнтності більш комплексно та змістовно. Наше дослідження стосується попередження адиктивної поведінки військовослужбовців після повернення з зони бойових дій. Звертаючи увагу на соціально-психологічні компоненти та негативні ситуації, нашим ветеранам важко самотійно також справитися і відновитися після ведення активних бойових дій, чергуванням гарнізонною, вартовою та внутрішньою службами, які часто викликають психоемоційне напруження, виснажують нервову систему бійця. Часто наші воїни та ветерани не можуть справитися з втратами побратимів, психологічним бар'єром ліквідації ворога та багато іншими переживаннями побаченого. Для відновлення й розслаблення нервової системи дуже часто військовослужбовці вибирають деструктивний метод вживання (адиктивну поведінку). А так як деякі науковці вважають стресостійкість психічним станом, здатним протистояти стресам і виявляти психічну стійкість, що сприяє запобіганню депресії, тривожності та емоційному виснаженню, можемо розглянути чинники індивідуального рівня:

1) позитивний копінг – (як звертали увагу вже колеги) процес управління нагальними обставинами, витрати зусиль для вирішення особистих і міжособистісних проблем, а також прагнення зменшити або терпіти стрес чи конфлікт, включаючи активні/прагматичні, зосереджені на проблемі та духовні підходи до подолання;

2) позитивний афект – почуття ентузіазму, активності та щільності, у тому числі позитивні емоції, оптимізм, здатність до гумору; бо дуже часто ми чуємо так званий чорний гумор від військових;

3) позитивне мислення – обробка інформації, застосування знань і зміна вподобань через реструктуризацію, позитивне переформатування, осмислення ситуації, гнучкість, переоцінку, перефокусування, наявність позитивних очікувань від результату, позитивний світогляд;

4) реалістичність – реалістичне сприйняття, реалістичні очікування щодо результату, впевненість, самоефективність, відчуття контролю та прийняття того, що знаходиться поза контролем або не може бути змінено;

5) контроль поведінки – процес моніторингу, оцінювання та модифікації емоційної реакції для досягнення мети за рахунок саморегуляції, самоконтроль та особистісне вдосконалення.

Висновки. Отже, враховуючі чинники індивідуального рівня, формування поведінкових та когнетивних сфер до раптових знім бойової ситуації, урахування вагомих деталей попередньо надає нам змогу вивчити особливості функціонування та особливості резильєнтності як чинника попередження адиктивної поведінки у військовослужбовців. А також дасть можливість формуванню психотерапевтичних практикумів, тренінгів з формування резильєнтності як чинника попередження адиктивної поведінки військовослужбовців.

Список використаних джерел

1. Бойко О.В., Кожевніков В.М., Романишин А.М., Чепур О.М., Яцентюк В.М. Військова девіантологія. Львів: Астон, 2009. С. 5–45.

2. Охременко О.Р. Девіантна поведінка військовослужбовців. К.: ВГІ НАОУ, 2000. 72 с.
3. Приходько І., Байда М. Теоретичні аспекти адиктивної поведінки військовослужбовців. *Честь і закон*. 2018. №3 (66). С. 67–74.
4. Профілактика відхильної поведінки військовослужбовців. Навчально-методичний посібник / А. М. Романишин, Т. М. Мацевко, О. С. Капінус, А. Б. Неурова, І. М. Гузенко, Львів: НАСВ, 2017. 332 с.

Антошенко Маргарита Юріївна,
керівник гуртка «Креативне рукоділля»

Комунального закладу «Центр позашкільної освіти»

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ГУРТКІВЦІВ ЗАСОБАМИ ДЕКОРАТИВНО-УЖИТКОВОГО МИСТЕЦТВА У ВОЄННИЙ ПЕРІОД

Актуальність дослідження. Важливість дослідження теми розвитку творчих здібностей вихованців на гуртках декоративно-ужиткового мистецтва полягає в тому, що сучасний світ вимагає від молодого покоління не тільки академічних знань, але й креативного мислення, вміння швидко адаптуватися до нових умов і вирішувати нестандартні завдання в воєнний період. Могутній психолого-педагогічний і виховний потенціал народних художніх ремесел, їхній просвітницький та культурний вплив на особистість набуває актуальності висвітлення проблеми формування творчої компетентності дитини через занурення її у різні види мистецтва.

Різним аспектам формування культурної ідентичності особистості присвятили праці видатні філософи (П. Копнін, М. Попович, В. Табачковський, Д. Чижевський, В. Шинкарук та інші), історики (О. Дзюба, М. Драгоманов, І. Огієнко та інші), письменники, етнографи і фольклористи (О. Воропай, В. Гнатюк, О. Дей, С.М. Костомаров та інші), педагоги і психологи (І. Бех, Г. Ващенко, В. Вербицький, І. Зязюн, А. Корнієнко, Ю. Кузьменкова та інші).

В останні роки зросло прагнення суспільства до відродження національних духовно-матеріальних цінностей, що, в свою чергу, ставить перед педагогічною наукою завдання розробки змісту, засобів, методів, організаційних форм навчання школярів народному декоративно-ужитковому мистецтву. На його особливу роль в естетичному, моральному та трудовому вихованні учнівської і студентської молоді вказують у своїх працях Є. Антонович, М. Каган, В. Мазепа, Л. Масол, Н. Ничкало, О. Отич та інші.

У наукових джерелах підкреслюється важливість розвивати дрібну моторику у дітей, працюючи з різноманітними матеріалами. Автори акцентують увагу на необхідності створення середовища, де діти можуть експериментувати з різними техніками, що стимулює їхню уяву і креативність, використовуючи методи ігрових завдань, що дозволяють вільно експериментувати з матеріалами, допомагає вільно виражати свої ідеї.

Мета дослідження – обґрунтування і впровадження в навчально-виховний процес гуртка в воєнний період ідеї розвитку творчих здібностей вихованців засобами декоративно-ужиткового мистецтва.

Виклад основного матеріалу. Наполеглива цілеспрямована праця, бажання вчитися та ділитися досвідом з іншими, прагнення пізнавати національні традиції, звичаї українського народу, зберігати і розвивати їх, передавати народні надбання наступним поколінням, чим показувати світові самобутність, значимість української нації в сучасний період, показує вагомі результати в сфері розвитку творчих здібностей дитини.

Етнокультурне виховання учнів у позашкільних навчальних закладах розглядається як цілісна педагогічна система, яка забезпечує етнізацію дітей як невід'ємну складову формування їхньої особистості; з точки зору формування національної ідентичності, світогляду, соціальних і моральних позицій на основі національних і культурно-історичних цінностей у сукупності основних принципів: історико-культурна спрямованість виховання та

навчання, що передбачає організацію навчально-виховного процесу на основі історії та культури народів, які проживають у даному регіоні, країні [5].

Зокрема, Л. Бойко зазначає, що саме творчі гуртки стають важливим елементом виховання молодого покоління, оскільки це:

1. Підтримка креативності та інноваційного мислення. В умовах стрімкого технологічного розвитку та змін у суспільстві здатність мислити нестандартно та створювати нові рішення є затребуваною в багатьох професіях. Декоративно-ужиткове мистецтво сприяє розвитку цих навичок з раннього віку.

2. Емоційний та психологічний розвиток. Творчість є важливим інструментом самовираження. Участь у гуртках допомагає дітям справлятися зі стресом, розвивати емоційну стійкість і впевненість у собі, що надзвичайно важливо в сучасному соціальному середовищі.

3. Відновлення культурної спадщини. Декоративно-ужиткове мистецтво часто базується на традиційних техніках, які мають глибоке історичне коріння. Залучення дітей до таких гуртків, особливо в даний період, допомагає зберігати національні традиції та передавати їх майбутнім поколінням, що є важливим аспектом культурної ідентичності.

4. Соціалізація та формування комунікаційних навичок. Спільна творча діяльність допомагає дітям навчатися взаємодії в групі, вирішувати конфлікти, працювати над спільними проектами, що сприяє розвитку соціальних навичок, які необхідні для успішної інтеграції в суспільство.

5. Розвиток естетичного смаку. Виховання естетичного сприйняття світу, здатність бачити та створювати красу є важливим компонентом загальної культури людини. Це розвиває внутрішню гармонію та сприяє духовному збагаченню [1].

Н. Карпенко досліджує роль творчої діяльності у розвитку соціальних та комунікативних навичок. Робота в гуртках не лише розвиває художні здібності, але й допомагає дітям краще взаємодіяти між собою, розвиваючи вміння працювати в команді.

Основними аспектами мети дослідження є:

Виявлення педагогічних методів і підходів, які найбільш сприяють розвитку творчих здібностей у вихованців.

Аналіз впливу занять декоративно-ужитковим мистецтвом на когнітивний, емоційний і соціальний розвиток дітей.

Вивчення ролі традиційного декоративного мистецтва у збереженні культурної спадщини та формуванні національної самосвідомості вихованців.

Розробка та апробація програм і методик, які сприяють підвищенню мотивації дітей до творчої діяльності [4].

Саме національна культура як поєднання культури титульного етносу з культурами національних меншин насамперед визначає унікальний образ будь-якої країни та її народу в багатоманітній мозаїці людської цивілізації. Етнокультура ґрунтується на світогляді та системі цінностей, тобто духовно-моральному фундаменті, на якому виростає особистість з унікальними властивостями душі та неперушною національною ідентичністю [3].

О. Гулей стверджує, що результати дослідження розвитку творчих здібностей вихованців на гуртках декоративно-ужиткового мистецтва свідчать про позитивний вплив цієї діяльності на різні аспекти особистісного та когнітивного розвитку дітей. Заняття декоративно-ужитковим мистецтвом, зокрема робота з матеріалами (тканина, глина, дерево, папір), значно поліпшують дрібну моторику у дітей. Це має важливе значення для їхнього загального розвитку, зокрема в молодшому віці. Діти набувають технічних навичок, таких як робота з інструментами, виконання точних операцій, що сприяє розвитку координації рухів і ручних умінь [2].

Участь у виставках, конкурсах та спільних творчих проектах мотивує дітей до подальшої діяльності. Оцінка результатів їхньої роботи (через публічні виставки чи нагородження) формує у вихованців упевненість у своїх силах та бажання розвиватися далі. Діти проявляють більший інтерес до створення нових виробів, оскільки відчувають підтримку та схвалення з боку педагогів та однолітків. Гурткова діяльність сприяє розвитку

комунікативних здібностей вихованців. Взаємодія у групових проєктах допомагає дітям навчитися спілкуватися, обмінюватися ідеями, розподіляти обов'язки та відповідально ставитися до спільної роботи. В цей, досить складний період життя українського суспільства спостерігається підвищення рівня соціалізації: діти стають більш відкритими, активними та впевненими в собі в процесі роботи в колективі.

Вивчення та практичне освоєння національних технік декоративно-ужиткового мистецтва (вишивка, різьблення, гончарство) сприяють формуванню патріотичних почуттів та усвідомлення культурної спадщини. Діти краще розуміють важливість збереження традицій та відчувають зв'язок з історією українського народу, що впливає на формування їхньої національної ідентичності. Вихованці можуть вибирати теми, матеріали та техніки, що відповідають їхнім інтересам, що забезпечує більше самовираження і задоволення від творчості. Дослідження розвитку творчих здібностей вихованців на гуртках декоративно-ужиткового мистецтва виявило низку закономірностей і тенденцій, які відображаються в педагогічній практиці, в розвитку особистісних якостей дітей [2].

Творча діяльність стимулює когнітивний розвиток. Спостерігається закономірність між участю у творчих гуртках та розвитком когнітивних функцій, зокрема уваги, пам'яті, мислення. Діти, які займаються декоративно-ужитковим мистецтвом, легше виражають свої емоції через створення виробів, що сприяє гармонійному емоційному розвитку. Творча діяльність стає засобом самовираження. Регулярні досягнення в створенні власних творчих робіт сприяють формуванню внутрішньої мотивації до навчання та вдосконалення. Закономірність полягає в тому, що чим частіше дитина отримує позитивний результат, тим вища її мотивація до продовження діяльності [3].

Важливою є групова робота та розвиток комунікаційних навичок. Прослідковується чіткий зв'язок між роботою в команді під час гурткових занять та розвитком комунікативних навичок. Спільна діяльність розвиває вміння висловлювати думки, домовлятися з однолітками, а також вчить відповідальності за спільний результат. Заняття декоративно-ужитковим мистецтвом, заснованим на національних традиціях (вишивка, різьблення), сприяють формуванню культурної ідентичності дітей. Новим є використання сучасних технологій у творчості. Все частіше педагоги використовують новітні технології (3D-друк, комп'ютерне моделювання) в поєднанні з традиційними видами творчості. Це дозволяє дітям застосовувати нові знання для створення унікальних виробів, поєднуючи традиційне мистецтво з сучасними можливостями. У зв'язку з поширенням ідеї всебічного розвитку дітей, гуртки декоративно-ужиткового мистецтва стають все популярнішими серед батьків і дітей. Ця тенденція пов'язана з тим, що такі заняття поєднують навчання, розвиток творчих здібностей та дозвілля.

Висновки. Дослідження розвитку творчих здібностей вихованців на гуртках декоративно-ужиткового мистецтва в воєнний період показують, що ці гуртки є потужним інструментом для всебічного розвитку дитини, включаючи креативність, емоційну стійкість, соціалізацію та збереження національної ідентичності. Гуртки декоративно-ужиткового мистецтва позитивно впливають на всебічний розвиток дитини, включаючи її естетичний, інтелектуальний, соціальний та емоційний аспекти. Вони допомагають не лише розвинути творчі здібності, але й підготувати дитину до життя в сучасному суспільстві, сформувати навички, важливі для подальшого навчання та професійного становлення. Таким чином, декоративно-ужиткове мистецтво має значний потенціал у розвитку особистості дитини, надаючи їй можливість самовираження, формування навичок взаємодії з оточенням і пізнання української культурної спадщини через творчість.

Список використаних джерел

1. Бойко Л.М. Декоративно-ужиткове мистецтво: теорія і практика. Київ: Наукова думка, 2010. 58 с.
2. Гулей О.В. Декоративно-прикладне мистецтво: навч. посіб. Суми: Видавництво СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2010. 152 с.

3. Етнокультурне виховання учнів засобами декоративно-ужиткового мистецтва в умовах позашкільного навчального закладу: метод. посіб.; за ред. А.В. Корнієнко. Д.: Надруковано ПП Дрига Т.В., 2016. 236 с.

4. Карпенко Н.А. Психологія творчості: навч. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2016. 156 с.

5. Формування у вихованців позашкільних навчальних закладів базових компетентностей: монографія. / Вербицький В. В. та ін.; за ред. В. В. Мачуського. Харків: «Друкарня Мадрид», 2015. 330 с.

Бала Лариса Юріївна,

музичний керівник

Сумського дошкільного навчального закладу

(ясел-садка) №40 «Дельфін»,

м. Суми, Сумської області

МУЗИКОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ЛІКУВАЛЬНОГО ТА РОЗВИВАЛЬНОГО ВПЛИВУ НА ДІТЕЙ

Актуальність дослідження. У світі, де стрес, тривога та психічні розлади стають дедалі поширенішими, музикотерапія виступає як ефективний інструмент для покращення психоемоційного стану, яка є одним з найдавніших методів лікування. Музикою можна регулювати свій душевний стан, а можна зцілювати і фізичні недуги. Сама людина є унікальною системою коливальних рухів (вібрацій). Будь-якому органу і системи нашого організму в здоровому стані притаманне особливе поєднання гармонійних коливань, просто кажучи – нот. Коли людина захворіє, в мелодії його тіла звучать фальшиві ноти. Це процес міжособистісного спілкування, у якому кваліфікований музикотерапевт застосовує музику та всі сторони її впливу – фізичну, емоційну, інтелектуальну, соціальну, естетичну і духовну – з метою покращення чи збереження здоров'я людини.

Мета дослідження полягає у розкритті змісту та основ застосування музикотерапії як складової здоров'язбережувальної технології.

Виклад основного матеріалу. Музикотерапія – це один із самих безпечних і доступних способів лікування і запобігання багатьох захворювань.

Правильно підібрана музика здатна поліпшити обмін речовин, привести в норму ритм дихання, тиск, пульс і в цілому зробити благотворний вплив на весь організм.

Дитячий організм більш чутливий до всіх видів впливів і класична музика є воістину цілющим засобом, яке здатне зробити дитину здоровішою.

Особливий вплив справляє музика на психічний стан дитини. Зберіть колекцію улюблених творів, які діють заспокійливо або піднімають настрій, і включіть їх до прослуховування в дитячий розпорядок дня. Такі емоційні розвантаження сприятимуть релаксації, відновленню сил, гарному настрою та самопочуттю, розвитку уяви.

У вашій музичній «аптечці» обов'язково повинні бути Моцарт, Бетховен, Бах, Шуберт, Шуман, Чайковський. Класична музика діє розслаблююче, знімає втому, заспокоює, покращує настрій і сон, підвищує здатність до інтелектуальної діяльності і навіть зміцнює імунний захист організму.

Чому з-поміж усіх творів треба віддавати перевагу класичній музиці? Високочастотні звуки (спів птахів, класична музика, колискова матері) мають творчий вплив, низькочастотні (крик, шум вулиці, рок) – руйнівний. У ході експерименту вчені виявили, що за сприятливим впливом на дитину лідирують колискова матері та класична музика (1 і 3 місце), а дитячі пісеньки посідають тільки 7 місце [1].

Класична музика має чудодійну відновлювальну властивість. Адже її виконують на інструментах, вироблених із натуральних матеріалів, вібрація яких і створює цей гарний, заспокійливий тон. Але головне все ж таки те, що класична музика досконала в усіх аспектах. Мелодія, ритм, гармонія, духовність, ідея... Тільки класична музика робить не точковий вплив на кору головного мозку, а впливає на всі його ділянки. Можна сказати, що вона буквально

«дихає» в унісон із центральною нервовою системою людини – і структурує (очищує від перекручувань на інформаційному рівні) весь рідинний склад організму, адже людина складається на 80% із води.

Найчастіше потрібна спокійна музика, тому що в наш час навіть маленькі діти залучені в гонку під назвою життя. Для одержання відчутнішого лікувального ефекту рекомендується використовувати радісну музику. Радісні емоції швидше за все здатнівилікувати людину (дитину) від будь-яких хвороб.

Добре, якщо діти частіше слухатимуть веселу класичну музику з дитячих альбомів Чайковського, Дебюссі, Хачатуряна, Свиридова, Сен-Санса, Мусоргського... зі звуками природи [8].

Терапевтична дія надає також спеціальна музика – записи природних звуків (шум прибою, дзюрчання струмочка, шелест листя, шум дощу, стрекотіння цвіркунів) у поєднанні з класичною, гітарною, мелодійною інструментальною музикою, дзвоном.

Дуже корисно слухати аудіозаписи з композиціями, складеними зі співу птахів у поєднанні з класичною музикою, церковним співом. Вчені встановили, що пташиний спів допомагає заспокоїтися, розслабитися, протистояти стресу і багатьом нервовим розладам, нормалізує всі біологічні процеси в організмі.

Найбільший лікувальний ефект для серця відзначається при прослуховуванні струнних інструментів – скрипки, віолончелі, альти, гітари, арфи. Барабан нормалізує серцевий ритм.

Найбільший позитивний вплив на легені і бронхи надає флейта. Корисно слухати трубу, тромбон та інші мідно-духові інструменти.

Лікувальна дія на печінку і жовчний міхур надає барабан, цимбали, ксилофон, дерев'яно-духові інструменти (кларнет, гобой, ріжок, флейта).

Фортепіано, віолончель впливають на нирки і сечовий міхур (фортепіано впливає ще й на щитовидну залозу); барабан, кларнет – на кровоносну систему; саксофон – на сечостатеву систему; металофон, дзвіночки – на кишківник.

Орган гармонізує енергетичний потік в хребті, приводить в порядок розум. Ніщо так ефективно не знімає біль, як органна музика Баха. Позитивний вплив органу важко переоцінити. Він увібрав в себе звуки багатьох інструментів і є найпотужнішим регулятором енергетики.

Арфа гармонізує людину – «налаштовує» роботу серця, знімає серцеві болі, позбавляє від аритмії, нормалізує артеріальний тиск.

Симфонічний оркестр, поєднуючи гармонійне поєднання багатьох інструментів, здатний лікувати і підтримувати людину. Поєднання скрипки, фортепіано та гітари особливо улюблені маленькими дітьми [5].

Великий ефект можна отримати при грі самої дитини (можливо, у дуєті з вами) на музичних інструментах та предметах для видобування звуку: співаючих коробочках, келихах, пляшках з водою, дудочках, свистках та інше.

Ноти для настрою: Як відомо, мелодії складаються з нот, кожна з яких може чарівним чином впливати на наше здоров'я і душевний стан. Якщо у вас вдома є музичний інструмент, спробуйте вибрати для приспівування підходящу ноту, яка вам подобається, і дійте! Дуже корисно і добре співати «цілющі» ноти, а також гами або композиції, що їх містять.

Нота «до» відповідає за нюх. Вона підвищує лідерські якості, позбавляє від страхів. Нота «до» дарує сили, підвищує гемоглобін, поліпшує кровообіг, нормалізує нюх, хвороби рухової системи, допомагає позбутися проблем із сечовипусканням.

З нотою «ре» пов'язане почуття смаку. Ця нота очищає організм від шлаків, нормалізує обмін рідин, тобто її можна слухати для нормалізації видільної функції шкіри, при порушеннях в лімфосистемі, проблемах з нирками і сечовим міхуром. «Ре» допомагає зв'язати між собою фізичну і розумову енергію, що може допомогти при млявості і апатії. Корисна «ре» при астмі та бронхіті, каменях у жовчному міхурі.

Нота «мі» має відношення до такого органу чуття, як зір. Вона стимулює роботу головного мозку, знімає головні болі, покращує зір і стан шкіри. «Мі» нормалізує роботу

нервових клітин, стимулює інтелектуальну активність. Цією нотою можна «користуватися» при хворобах печінки, багатьох захворюваннях шлунково-кишкового тракту, запорах, метеоризмі, при кашлі. Корисно проспівувати «мі» при схильності до нудьги і неохайності.

Нота «фа» впливає на дотик. Її вібрації покращують роботу серця і легенів, нормалізують тиск, функціонування гормональних залоз та імунної системи. «Фа» допомагає при безсонні, дратівливості, знімає простудні і алергічні прояви. «Фа» незамінна при порушеннях потовиділення, сухості шкіри, порушеннях дотику і болях у спині.

Нота «соль» пов'язана зі слухом. Вона допомагає при його порушеннях, ларингіті і тонзилітах, хворобах очей. А також покращує обмін речовин, кровообіг, стимулює відновлення тканин, допомагає при температурі, болях, шкірному свербінні і м'язових спазмах. «Соль» покращує роботу імунної системи, підвищує увагу.

Проспівувати ноту «ля», можна підсилити свою інтуїцію, поліпшити роботу всіх органів чуття і координацію рухів. Ця нота заспокоює, лікує будь-які нервові захворювання, зменшує кровотечі та набряки, допомагає при утрудненому диханні.

Вібрації ноти «сі» роблять вплив на весь організм в цілому, підтримуючи баланс обмінних процесів, підвищуючи імунітет. Корисна «сі» при невралгіях, нервових хворобах.

Цілющий спів Проте ніяка музика не зрівняється за ступенем впливу з співом. Коли ми співаємо; виникає звукова хвиля, 80% енергії якої йде на те, щоб привести наші внутрішні органи в стан вібрації. Людський голос – найкращий інструмент для створення цілющих звуків, тільки треба вміти ним користуватися [7].

Комплекс вправ:

1. Широко розкрийте рот, наче позіхає, і затримайтеся в цьому положенні як можна довше, одночасно тягніть звук.

2. Вправа для зняття затискачів. Повільно, енергійно артикулюючи. проспівуйте склади: «ху-хо-ха-хе-хі». Кожен склад треба повторити 5 разів поспіль із сильним видихом, як ніби смієтеся.

3. Вправа на керування голосом. Тягніть голосні звуки: «у-о-а-е-и», повільно переходячи від одного до іншого, і спостерігаючи, як при найменшій зміні положення гортані, рота і мови змінюється характер звуку. Намагайтеся направляти звук у різні органи і частини свого тіла.

4. Коли у вас гарний настрій, співайте будь-які пісні, увімкніть переможну музику. Проживіть ці миті разом з дитиною повно цінне і яскраво, тоді вони запам'ятаються вам надовго і будуть своєрідним маяком у житті.

Одним із варіантів може бути хорове виконання твору, що створить атмосферу довіри між дітьми. Спів дуже корисний також для фізичного розвитку дитини. Він є своєрідною гімнастикою, яка сприяє правильному росту грудної клітки, зміцнює дихальну і серцево-судинну систему, розвиває і тренує слух, а це в свою чергу є гарантія, що дитина буде чисто інтонувати будь-яку вокальну вправу чи уривок із пісні, а також свою хорову партію.

Участь у хорі приносить багато радості дітям. Процес співу – координована робота всього організму, в основі якої лежить діяльність кори головного мозку разом з периферійною нервовою системою. Співає весь організм. Ось чому порушення в будь-якому організмі тіла, зміна настрою, загальна втома, багато інших факторів впливають на звучання голосу.

Музикотерапія в нашому садочку Сьогодні навіть трирічний малюк знає, як поводитися з комп'ютером, як включити музику, може сам вибрати, що слухати. Але до класичної музики діти в переважній більшості байдужі.

Як же прищепити дитині інтерес до неї? Адже хочеться, щоб малюк прилучався до великого і перевіреного часом мистецтва, а не до трьох акордної примітивної музики.

Фахівці радять не нав'язувати серйозну музику дитині, а знайомити з нею природньо, «ненастирливо».

«Сеанси» слухання музики під час звичайних музичних занять можливі лише двічі на тиждень – за розкладом. Проте бажаного терапевтичного ефекту можна досягти лише за

умовам щоденного їх проведення. Для цього музичний керівник має тісно співпрацювати з вихователями та рекомендувати їм здійснювати музично-терапевтичний вплив:

- під час занять у групі;
- самотійних ігор;
- корекційно-лікувального процесу;
- засинання;
- пробудження;
- музикотерапевтичних хвилинок.

Варто зауважити, що музикотерапія підійде не лише дітям з певними фізичними та емоційними розладами, розладами поведінки, а цілком здоровим дітям - для їхнього гармонійного розвитку.

Поради музикотерапії

Під час прослуховування мелодії вимкніть мислення, повністю віддавайтеся звуковому потоку і тим відчуттям, які у вас виникають. Якщо в голову приходять якісь образи, то просто спостерігайте за ними.

Коли ви вже звикнете лікуватися музикою, починайте спеціально уявляти собі образи природи або якісь приємні події: лісові галявини, піщані береги біля блакитного озера або соковиті луки – словом, все, щоб відчувати себе комфортно і захищено. Якщо виникла картина, яка вам не подобається, просто подумки встаньте і підіть з цього місця в інше, приємне. Навчайте цим нехитрим прийомам малюка. Якщо під час занять вам спадає на думку образ певного кольору і він вам подобається, то подумки підсилюйте цей колір. Уявіть, що цей колірний потік заповнює весь ваш уявний простір і вас – зсередини і ззовні, очищає ваші органи і забирає всі ваші хвороби далеко-далеко ... в нескінченність.

За допомогою музики ви також можете виявити і обдумати свої проблеми. Закрийте очі і зосередьтеся на відчуттях. Яка музика вам зараз найбільш приємна – енергійна або спокійна? Виберіть її. Злийтеся з нею всією душею, пливіть по хвилях вашої уяви. Під час сеансу ви можете побачити образи, а іноді і події вашого життя, часом ті, яким ви не надавали значення. Якщо вони в цей момент спливають з вашої пам'яті, подумайте, чому. Може, ви просто відклали рішення якоїсь складної ситуації на потім?

При прослуховуванні музики потрібно мати на увазі, що музична терапія протипоказана:

- дітям з схильністю до судом;
- дітям у важкому стані, що супроводжується інтоксикацією організму;
- дітям, хворим отитом;
- дітям, у яких різко наростає внутрішньочерепний тиск.

В жодному разі не можна давати маленьким дітям слухати музику через навушники [8]!

Музика для зменшення агресивності, корекції неслухняності. Музика використовується в якості засобу корекції порушень в емоційній сфері, поведінці, при проблемах спілкування (агресії, неслухняності), а також при різних психологічних захворюваннях. Музичні твори надають позитивний вплив на дитячий організм, сприяє загальному оздоровленню, поліпшенню самопочуття, підняттю настрою.

Серцево-судинна система помітно реагує на музику, доставляє задоволення і створює приємний настрій. В цьому випадку уповільнюється пульс, знижується артеріальний тиск, розширюються кровоносні судини. За допомогою впливу вібрації звуків створюється енергетичні поля, які змушують резонувати кожен клітину організму.

Дані музичні композиції урівноважують занадто збуджених малюків, знімає психічне напруження, нормалізує адекватну поведінку. Тривалість прослуховування в якості фону 15-30 хвилин, із заплющеними очима погойдуватись, стоячи в колі та тримаючись за руки – тривалість 5 хвилин, сидячи на килимі, або на стільчиках, уважно слухаючи музику – 10 хвилин.

- Й. С. Бах «Концерт ре-мінор для клавесину з оркестром, частина II»;
- Л. Бетховен «Лунна соната»;

- А. Вівальді «Концерт до мінор для флейти з оркестром»;
- А. Вівальді «Пори року», «Літо і зима»;
- Г. Ф. Гендель «Concerto crosso №6 соль-мінор»;
- А. Дворжак «Симфонія №8 соль-мажор, частина II»;
- А. Кореллі «Concerto crosso №5»;
- В. А. Моцарт «Дивердисмент №17, частина II» [9].

Музика для розуму. Дитячий організм більш чутливий до всіх видів впливів і класична музика є воістину цілющим засобом, яка здатна не тільки зробити дитину здоровішою, але і розвинути його розумові здібності.

Визнано, що найкорисніша музика у Моцарта. Були проведені дослідження, які показали, що навіть короткочасне прослуховування творів Моцарта підвищує показники інтелекту. Цей феномен так і назвали «ефект Моцарта».

Ця розумна музика підвищує розумову працездатність і швидкість засвоєння нового матеріалу. Досягається це за рахунок «влучення» в музику специфічних аудіо-сигналів, що підвищують рівень бадьорості і прискорюють обмін інформацією між півкулями мозку. Чудова фортепіанна музика Моцарта здатна викликати справжній зліт творчої працездатності. Неодноразово музикою Моцарта використовувався знаменитий фізик А. Ейнштейн.

Використовується ця музика з тихою динамікою під час занять по ліпленню, малюванні, аплікації, конструюванні і безпосередньо перед заняттям з математики, грамоти, розвитку мовлення. Дітям дають прослухати 5 хвилин музику «Енергія мозку», а також під час самостійних творчих завдань [10].

Музика для засинання. А щоб діти швидко заснули і бачили хороші сни треба тихо послухати спокійний збірник класиків у ліжечках. В нашому садочку цей метод музикотерапії є ритуалом до сну. Дана музика знімає напругу, стомлення, нормалізує ритм дихання, пульс. Розслаблюючим ефектом являється звук флейти, скрипки, фортепіано. Заспокійливою дією володіють звуки природи (шум моря, лісу).

Основний критерій добору музичних творів даного збірника – пом'якшувальний і гармонійний вплив. Темп музики – плавний, повільний, заспокійливий. Прослуховується фрагменти голосів пташок, тварин, моря, вітру, які викликають сприятливі асоціативні спогади, образи природи. На релаксацію ефективно діють ранкові хори пташок у лісі, шум моря чи лісу. Це заспокоює дітей та відновлює їхню працездатність. Тривалість музичних композицій – 30 хвилин.

- В. А. Моцарт «Колискова»;
- В. А. Моцарт «Симфонія №3 ре-мажор»;
- В. А. Моцарт «Симфонія №36 до-мажор»;
- Ф. Шопен «Твори для віолончелі та фортепіано»;
- українські дитячі пісні;
- твори для дітей А. Житкевича;
- твори для дітей А. Й. Кос-Анатольського;
- твори для дітей М. Лисенка[9].

Музика для здоров'я та релаксації. Дана музика поліпшує зір, являється лікувальною проти головної болі. В нашому садочку використовується в офтальмологічному кабінеті при корекційно-лікувальних вправах, а також для гіперактивних дітей у повсякденному житті садочка.

Дітям потрібно вміти розслабитися, так само як і дорослим. Іноді вони бувають дуже напружені фізично і емоційно – це призводить до роздратуванню та ірраціональної поведінки. Отже дуже важливо допомагати їм знімати напругу.

Тривалість проведення релаксації становить 15-20 хвилин. Під час релаксації діти можуть лягти на килимок, або прийняти будь-яку зручну позу. Тут будуть корисні нахили і потягування тіла.

- Й. Гайдн «Дитяча симфонія»;
- Е. Гріг «Ранок» з сюїти «Пер Гюнт»;

- Е. Гріг «Пісня сольвейг» з оркестрової сюїти «Пер Гюнт»;
- Ф. Легар «Вальс «Золото і срібло»»;
- К. Сен-санс «Лебідь»;
- П. Майборода «Друзі хороші мої»;
- І. Штраус «Марш кадетів»;
- К. М. Вебер «Запрошення до танцю» [9].

Музика для пробудження. Педагог вмикає уже знайому дітям легку приємну мелодію, яка ненав'язливо входить у свідомість малюків, полегшує їхнє прокидання.

Вихователь ніжно промовляє:

Хто так солодко тут спить?

Треба прокидатися –

Оченята відкривати

І зарядку починати.

На прокидання (повільне, для кожного – індивідуальне) можна дати близько 10–12 хв. Гімнастику пробудження треба починати лише після того, як усі вже вийшли зі сну. Подушки і ковдри прибирають або складають так, щоб не заважали рухам дітей. Музику вмикають голосніше, але не дуже гучно. Вихователь стає так, щоб його було добре видно всім. Комплекс потрібно виконувати у повільному, спокійному, плавному темпі так, ніби «мажемо полотно пензлем».

Триває гімнастика 8–15 хв із поступовою активізацією життєвого та емоційного тону. Гімнастика закінчується ходьбою по корекційній «доріжці здоров'я».

- Р. Аддинсел «Варшавський концерт»;
- Р. Бінгеп «Серенада «Альжбетті»»;
- А. Вівальді «Симфонія сі мажор»;
- А. Дворжак. «Слов'янський танок №1 до-мажор»;
- А. Дворжак. «Слов'янський танок №2 ля-мінор»;
- М. Равель «Болеро»;
- К. Сіндінг «Шепіт весни»;
- Твори для дітей Л. Дичко;
- Ф. Шопен «Етюд мі-мажор», «Весняний вальс» [9].

Висновки. От же, музикотерапевтична робота з дітьми є, насамперед, гармонізацією внутрішнього світу дошкільника засобами активної музичної творчості. Важливою особливістю музикотерапевтичної діяльності, яка відрізняє її від звичних музичних занять, є те, що музикотерапія передбачає : менше шоу-більше користі; спершу зміст-потім форма; до результату-через якісний процес.

Універсальність музикотерапевтичних методів та прийомів дозволяє розв'язувати проблеми поліпшення фізичного, психічного й духовного здоров'я, психологічної та соціальної адаптації особистості, розвитку її музичних здібностей і розкриття творчого потенціалу.

Список використаних джерел

1. Антонова-Турченко О. Г., Дробот Л. С. Музична психотерапія: Посібник-хрестоматія. К.: ІЗМН, 1997. С. 118–138.
2. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання: Наук.-метод. посібник. К.: ІЗМН, 1998. 204 с.
3. Драганчук В. М. Музика як фактор психокоригування: історичні, теоретичні і практичні аспекти: автореф. дис. канд. мистецтвознавства. Київ: Нац. муз. акад. України, 2003. 19 с.
4. Значення музики у всебічному розвитку дітей дошкільного віку: URL: https://dnz11.edu.vn.ua/blog/muzichniy_kerivnik/wonderland/
5. Малашевська І. А., Демидова С. К. Програма оздоровчо-освітньої роботи з дітьми старшого дошкільного віку «Веселкова музикотерапія». Тернопіль: Мандрівець, 2015. 44 с.

6. Матейова З., Машура С. Музикотерапія при заїканні. Київ: «Вища школа», 1986. 170 с.
7. Любан-Плоцца Б., Побережна Г., Белов О. Музыка і психіка. К.: «АДЕФ-Україна», 2002. 200 с.
8. Музична терапія – засіб корекційно-лікувального та розвивального впливу на дітей. URL: <https://vseosvita.ua/library/muzicna-terapiya-zasib-korekcijno-likuvalnogo-ta-rozvivalnogo-vplivu-na-ditej-99235.html>
9. Чипинюк О.В. Музикотерапія у роботі з дітьми. URL: <https://vseosvita.ua/library/muzikoterapiya-u-roboti-z-ditmi-504805.html>
10. Візнюк І.Д. Музикотерапія як метод оздоровлення. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/2958-muzikoterapiya-yak-metod-ozdorovlennya/>

Бинда Тетяна Парфеніївна,

кандидат медичних наук, доцент,

доцент кафедри психології

Комунального закладу Сумський обласний інститут

післядипломної педагогічної освіти

ВПЛИВ СТРЕСУ ВІЙНИ НА ПІДЛІТКІВ ТА ЇХ ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД

Актуальність дослідження. Війна, яка триває на території України вже третій рік, принесла значні зміни в усі аспекти життя українського суспільства, особливо постраждали найуразливіші його групи, такі як підлітки [6; 7]. Перебування у екстремальних умовах воєнного конфлікту створює умови постійного стресу, що пов'язаний із загрозою для життя, здоров'я та безпеки. Це передбачає не просто вплив сильних стресорів на особистість, а й травматичний досвід, що може призвести до емоційних порушень та психічних розладів [1]. Зміни у поведінці та емоційному стані підлітків підкреслюють необхідність у психологічній підтримці та консультаціях для відновлення психічного здоров'я [5].

Мета статті – теоретичний аналіз оцінки впливу воєнного конфлікту на психічне здоров'я підлітків та визначення можливостей його покращення шляхом надання психологічної допомоги.

Виклад основного матеріалу. Вплив війни на підлітків є важливим аспектом у розумінні наслідків воєнного конфлікту та управлінні ними. Адже цей вік є критичним періодом у розвитку особистості, коли відбувається формування ключових соціальних, емоційних та когнітивних навичок. Реакції підлітків на тяжкі життєві ситуації можуть бути дуже різними і відображають їхні внутрішні стратегії опанування [6; 7]. Загалом, стрес може призвести до серйозних змін в психічному стані, з ризиком переростання у посттравматичні стресові розлади [1]. Тому важливо звертати увагу на його прояви та забезпечувати необхідну підтримку і допомогу для мінімізації довгострокових наслідків.

Прийняття відповідальності за ситуацію та активні спроби вирішення проблеми можуть бути найбільш конструктивними стратегіями, оскільки вони допомагають підліткам перейти від уникнення проблеми до її активного вирішення. Це може сприяти їхньому особистісному розвитку та збільшенню внутрішньої міцності [6]. Доведено, що саме рання психологічна допомога великій кількості дітей дозволяє впоратись зі стресом під час війни і запобігти розвитку проблем й надалі [2]. Серед складових психологічної підтримки, які можуть бути корисними є забезпечення безпечного та підтримуючого клімату в освітньому закладі, проведення психологічних консультацій, надання можливості педагогам, учням, студентам пройти консультації з психологами для обговорення їх емоцій, стресів та способів їх подолання [5]. Ефективною є арттерапія, як спосіб саморозкриття, самовираження, розвитку та шляху до власної гармонізації [3; 4]. Можна застосовувати прийоми гештальт-терапії, які допомагають підлітку знайти самого себе, свою індивідуальність, неповторність, цілісність [4]. Корисними будуть організація та проведення тренінгів та занять, які спрямовані на розвиток навичок управління стресом, саморегуляції та підвищення стресостійкості.

Створення психологічних груп підтримки та обговорення дозволить учасникам ділитися своїми почуттями, досвідом та отримувати емоційну допомогу один від одного. Рекомендовано розповсюдження психологічних підручників, брошур та інших матеріалів, які містять корисні поради та стратегії регуляції емоційного стану в умовах війни в Україні. Важливо також залучати батьків, громадськість та місцеві спільноти до підтримки психологічного благополуччя учасників освітнього процесу [5].

Висновки. Отже, пріоритетним завданням під час військового конфлікту є доступність підлітків, які зазнали гострого стресу під час війни, до ефективних методів психологічної допомоги, що допоможуть пережити наслідки трагічних подій війни і повернутись до нормального фізичного, психічного та соціального функціонування.

Список використаних джерел

1. Вовк Н., Кобилка Є. Наслідки довготривалого стресу серед цивільного населення в умовах воєнного часу. Редакційна колегія, 2024, 201 с.

2. Діти і війна. Навчання технік зцілення. Для дітей віком від 8 до 18 років / Патрік Сміт, Атле Дирегтов, Вільям Юле / переклад з англ. О. Антонішин; наук. ред. Катерини Явної. Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2022. 108 с.

3. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

4. Мушкевич М. І. Основи психотерапії: навч. посіб.; за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. 420 с.

5. Новак Т. В., Ярошук М. В. Психологічний супровід учасників освітнього процесу в реаліях війни в Україні. *Науковий вісник Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка*, 2023. №17. С. 161–169.

6. Підліток в умовах війни: психосоціальні аспекти, гендерні виміри та стратегії адаптації: монографія / Т. Щербан, Т. Ямчук, М. Долинай та ін.; за заг. ред. д. психол. н. Т. Щербан. Мукачево: РВВ МДУ, 2024. 171 с.

7. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2022. №33 (72). С. 89–98.

Бойко Інна Борисівна,

практичний психолог

закладу дошкільної освіти (ясел-садка) «Ластівка»

Охтирської міської ради Сумської області

ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність дослідження. Нині вся країна потерпає від війни, але діти – найбільш вразливі. Маленькі українці гостро реагують не лише на власне напруження, спричинене стресом, а й на психологічний стан значимих дорослих – батьків, педагогів, близьких та друзів. У кожного свої чинники стресу, особливо у час війни. Хтось страждає від постійних повітряних тривог і ракетних атак, хтось – від тривалої розлуки з батьками, поступово втрачаючи психоемоційний контакт із ними. Хтось зазнає травм чи стає свідком насильства, хтось втрачає маму чи тата на фронті. На всі ці події діти реагують по-різному, але найчастіше вони не можуть висловити те, що їх турбує.

Мета статті – підібрати системи ігор та порад, щодо подолання стресу у дітей дошкільного віку в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Стрес – стан психологічної напруги, що виникає у процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах.

Дитинство, родина, дитячий садок. Зазвичай цей період найщасливіший і найбезтурботніший – без тривог і хвилювань, сповнений радісних подій, любові та захищеності. Проте навіть у ранньому віці дитина може переживати стрес. Він може бути пов'язаний зі звичайними життєвими подіями, як: хвороба; розлука із матір'ю, навіть

короткотривала; вступ до закладу дошкільної освіти; переліт або тривала поїздка, зміна клімату або часового поясу.

Які ознаки стресу у дітей дошкільного віку?

Діти дошкільного віку, які зазнали впливу стресогенних подій, перебувають у стані незахищеності. Такі дошкільники можуть відчувати страх, агресію, сором, провину, відчуженість та ізоляцію від навколишнього світу. У них порушується сон, виникають нічні жахи. Хвилювання та занепокоєння інколи проявляються у «приклеюванні до дорослих» - дитина боїться залишитися сама в кімнаті, засинати, постійно потребує уваги тощо. Також можуть виникати проблеми з увагою та запам'ятовуванням або психосоматичні порушення, як-от логоневроз чи заїкання, енурез, бронхіальна астма, нейродерміти тощо. У дітей які пережили травматичний досвід у дошкільному віці, з'являються часті, розпливчасті соматичні реакції на травмивні події.

Діти можуть помилково думати, що екстремальна подія – це їхня вина. Почуття власної провини виникає без усякого логічного зв'язку з такою подією, тобто з погляду дорослих, почуття провини не має видимого приводу. Наприклад, дитина може думати: «Якби я прибрав іграшки, з'їв кашу, почистив зуби, надягнув іншу футболку, цього не сталося б». До цього призводить так зване «парадоксальне мислення», що притаманне дошкільникам саме за стресогенних умов.

Один із найпоширеніших стресорів для дитини – розлука із близькими родичами і мамою, татом, бабусею, дідусем, братами чи сестрами. Якою не була б ця розлука – короткотривалою чи довготривалою – дитина відчуває підвищену родинну прив'язаність. Дитина, яка потрапила до стресогенної ситуації, зазвичай втрачає довіру до навколишнього світу, тож підсвідомо потребує чогось усталеного і незмінного, аби почуватися у безпеці. Сім'я для неї – мікросвіт, в якому всі мають бути разом і все має бути на своїх місцях.

Чимало дітей, що відвідують заклади дошкільної освіти в різних регіонах України, зростають у розлуці з батьком, який став військовослужбовцем і перебуває у довготривалому відрядженні. Дитині складно пояснити, що відбувається, де зараз тато, що він робить, чому не може спілкуватися, приїхати тощо. Такі діти переживають постійний страх, адже бояться втратити того, хто про них піклується, й починають тужити за тим, кого не має поруч. Виникають порушення сімейної прив'язаності – почуття близькості, засноване на віддаленості, симпатії до когось або чогось.

Види патологічної прив'язаності, що можуть виникати у дошкільників, які зазнали впливу стресогенних подій:

- Негативна або невротична прив'язаність – дитина постійно потребує уваги дорослих. Вона не може почекати, доки рідні або той, хто поряд, приміром вихователь, завершить справу чи знайде зручне місце, аби поспілкуватися. Дитина тут і зараз потребує від дорослих емоційно забарвленого спілкування спрямованого на неї, навіть негативного. Вона «провокує» покарання, дратує дорослих, бо не може витримати внутрішньої тривоги. Якщо ігнорувати такий стан, у дитини може виникнути істерика.

- Амбівалентна прив'язаність – дитина постійно демонструє подвійне ставлення до близького дорослого. Часом вона лагідна і робить все для того, аби показати свою любов, слухняність та довіру. А часом вона починає вибивати рідних із рівноваги – грубіянить, навмисно дратує, щоб спровокувати прояв сильних та щирих емоцій. Дитина ніби перевіряє дійсний стан речей – «Мене люблять насправді чи тільки вдають?». Дитина вважає, що так вона зможе з'ясувати справжні почуття ближніх – «Гарного і чемного просто «любити», а як тобі таке...? Чи будеш ти терплячим, співчутливим, вірним, коли я поведжуся інакше? Чи залишишся ти зі мною в такому разі?». Компромісів у таких стосунках немає, а саме дитина не може пояснити свою поведінку і страждає від цього.

- Унікаюча прив'язаність – дитина замкнена, понура, не допускає довірливих стосунків із дорослими й однолітками. Вона боїться ще раз пережити біль втрати або нову зраду, обман – «Обіцяли, що все буде гарно і не виконали...». Основний мотив такої поведінки – «Нікому не можна довіряти, ліпше бути самому».

- Дезорганізована прив'язаність – дитина навчилася виживати, порушуючи усі правила і кордони людських стосунків. Їй не потрібно, аби її любили і вона хоче, щоб її боялися. Такий тип прив'язаності характерний для дітей, які зазнали жорстокого поводження чи насилля. Світ для них став страшним, злим, а люди – поганими, адже можуть зрадити. Проте людей потрібно тримати біля себе, бо без них не можна, але на певній відстані за допомогою страху відповідальності, бо «я можу що завчасно вчинити».

У ранньому та дошкільному віці негативні новини зазвичай погіршують емоційний стан дитини, викликають стрес. Маленькі діти інакше, ніж підлітки та дорослі, реагують на болючі події. Коли вони чують про них або стають їх безпосередніми учасниками, то не можуть уявити подію чи оцінити її з погляду того, чому вона відбулася, що означає і чи містить для них пряму загрозу. Діти реагують лише емоційно, а тому легко можуть перейти у стан жаху або депресії.

Психотравмивні події можуть викликати у дітей різні поведінкові прояви та почуття. Близьким дорослим і насамперед, практичному психологу слід відстежувати та адекватно допомагати дитині пережити стрес, проявити й опрацювати негативні почуття.

Система ігор для зняття стресу у дітей дошкільного віку в умовах війни.

Гра «Казка на долоньках»

Мета: подолання психологічного дискомфорту, стресу та тривоги засобами малювання.

Вік: 5-6 років.

Час: 10 хвилин.

Обладнання: папір, олівці, фломастери.

Хід гри: діти обводять долоньку олівцем або фломастером, сильно розтиснувши пальці. З'єднують округлою лінією обведені краї та шляхом домальовування створюють нескладний казковий сюжет на долоні.

Рефлексія: Чи сподобалась вам гра? Що ви відчували під час гри?

Гра «Кнопка радості»

Мета: подолання психологічного дискомфорту, відновлення емоційного спокою.

Вік: 5-6 років.

Час: 5 хвилин.

Хід гри: дитина, не говорячи партнерові, придумав звук (пісеньку). Задумав місце на тілі – кнопку, яка б, якщо до неї доторкнутися, включала б цей звук. Партнер по грі, м'яко торкаючись до тіла, повинен знайти цю кнопку. Потім дитина шукає кнопку, яку загадав партнер.

Рефлексія: Чи сподобалась вам гра? Що ви відчували під час гри?

Гра-релаксація «Килим – літак»

Мета: зниження психоемоційного напруження.

Вік: 5-6 років.

Час: 5-10 хвилин.

Обладнання: темний картон, різнокольорові квіти, метелики.

Хід гри: практичний психолог пояснює дітям, що додому вони можуть потрапити тільки на килимі – літаку. А у килима – літака зникли всі квіти і він не може літати. Завдання дітям: на темний картон приклеїти різнокольорові квіти, метелики.

Рефлексія: Чи сподобалась вам гра? Що ви відчували під час гри?

Гра «Спонтанне малювання»

Мета: усвідомлення негативних переживань, зняття емоційної напруги.

Вік: 5-6 років.

Час: 10 хвилин.

Обладнання: аркуші паперу різної форми (коло, квадрат, трикутник, прямокутник), ножиці, фарби, олівці, різноманітні матеріали для аплікації.

Хід гри: у приміщенні включається приглушене світло, приємна тиха музика. Дитина може малювати все, що їй захочеться, прикрашати малюнок аплікацією. Спонтанне

малювання знімає психоемоційне напруження, актуалізує почуття міри – дитина зупиняється, коли розуміє, що експериментувати не варто. Почуття відображаються на папері.

Рефлексія: Чи сподобалась вам гра? Що ви відчували під час гри?

Гра «Сумний і веселий мішечок»

Мета: розвиток емоційної сфери, зниження емоційної напруги, формування здатності керувати своїми почуттями.

Вік: 5-6 років.

Час: 5 хвилин.

Обладнання: «сумний мішечок», олівці, фломастери, папір, «веселий мішечок» наповнений кульками з піктограмами емоцій.

Хід гри: у «сумний мішечок» дитина складає свій поганий настрій і міцно його зав'язують. У «веселому мішечку» дитина вибирає м'ячик з зображенням емоції за допомогою якої можна змінити свій настрій.

Рефлексія: Чи сподобалась вам гра? Що ви відчували під час гри?

Гра «Буратіно»

Мета: зниження нервового, психоемоційного та м'язового напруження.

Вік: 5-6 років.

Час: 7 хвилин.

Хід гри: уявіть, що ви перетворилися на ляльку Буратіно. Встаньте прямо і замріть в позі ляльки. Все тіло стало твердим, як Буратіно. Напружте плечі, руки, пальці, уявіть, що вони дерев'яні. Напружте ноги і коліна, пройдіться так, немов тіло стало дерев'яним. Напружте обличчя і шию. Наморщити лоб, стисніть щелепи. А тепер з ляльок перетворюємося на людей, розслабляємося і розм'якаємо.

Рефлексія: Чи сподобалась вам гра? Що ви відчували під час гри?

Гра «Подушка»

Мета: профілактика психоемоційного напруження, розслаблення; зниження м'язового напруження та перевтоми.

Вік: 5-6 років.

Час: 5-10 хвилин.

Обладнання: подушка, вибивалка.

Хід гри: дітям пропонується вибити пил з подушки. «Наша подушка стала брудна. Давайте допоможемо їй стати чистою і пухнастою». Діти вибивають подушку, тим самим знімаючи свою м'язову напругу.

Рефлексія: Чи сподобалась вам гра? Що ви відчували під час гри?

Гра «Сейф для страхів»

Мета: подолання психологічного дискомфорту, страху та тривоги, відновлення емоційного спокою дитини.

Вік: 5-6 років.

Час: 10 хвилин.

Обладнання: «сейф», папір, олівці, фломастери, камінці, шишки.

Хід гри: намалюйте, виліпіть або зробіть з коробки «сейф» для страшних спогадів. Не називаючи спогади дитина може зім'яти папір з намальованим страхом, або взяти темні аркуші паперу.

Рефлексія: Чи сподобалась вам гра? Що ви відчували під час гри?

Як допомогти дитині подолати стрес – практичні поради для батьків

Встановлюйте режим дня. Стежте за тим, щоб у дитини був чітко визначений розклад, який включає час для гри, відпочинку та сну.

Створюйте стабільне оточення. Важливо забезпечити дитину постійною та надійною підтримкою. Уникайте непередбачуваних змін у її житті, якщо це необхідно, пояснюйте причини та готуйте її до змін заздалегідь. Допмагайте дитині розуміти, що вона може розраховувати на вас та що ви завжди будете поруч, незалежно від обставин.

Використовуйте ритуали. Створюйте ритуали для різних ситуацій – перед сном, під час їжі, під час ранкових рутин. Це можуть бути прості дії, які допомагають дитині зарядитися та відпочити, наприклад читання книжки перед сном або спільна ранкова розмова.

Надавайте можливість для самовираження. Важливо дати дитині можливість виразити свої почуття та емоції. Це допоможе дитині знайти спосіб виразити себе та знайти радість в житті.

Забезпечуйте стабільність у комунікації. Важливо забезпечити регулярну та відкриту комунікацію з дитиною. Створюйте сприятливу атмосферу, де вона може вільно висловлювати свої емоції та думки. Слухайте її уважно та відповідайте на її запитання. Це допоможе зменшити стрес та підтримати її емоційне благополуччя.

Висновки. Важливо пам'ятати, що всі події нашого життя мають початок, а отже, і кінець. Тому необхідно допомогти собі, а також нашим дітям перенести негативні події найбільш м'яким чином. Тому у цей нелегкий період важливо показати дитині, що батьки розуміють серйозність її переживань, здатні її підтримати і дати раду ситуації, що склалася, знають інших людей, які перебували в аналогічній ситуації і впорались. Потрібно створювати атмосферу безпеки: частіше обіймати дитину, розмовляти з нею про її почуття та переживання на її мові (рівні). Важливо говорити про страх, гнів і ділитися тим, що під час війни це нормальне почуття, яке присутнє в кожній людині. Якщо є можливість, то ефективним буде дивитися фотографії та відео з вашого минулого життя з дитиною, пригадувати приємні події і планувати мирне майбутнє. Найголовніше пам'ятати, що зараз для всіх батьків та педагогів є дуже важливе завдання – зберегти наше майбутнє покоління та максимально подбати про здорову психіку наших дітей.

Список використаних джерел

1. Байер О. Проблема психологічної допомоги дітям у стресогенній ситуації. *Практичний психолог дитячий садок*. 2018. №2 С. 4–10.
2. Гобод І. Особливості психологічного супроводу клієнта у стані посттравматичного стресу. *Практичний психолог дитячий садок*. 2014. №8. С. 14–19.
3. Стеровайтова Ю. Граючись, долаємо стрес: збірник ігор. 2018. 112 с.
4. Коли світ на межі змін: Школа чутлива до психічного здоров'я / Упорядники: Д. Арцимеєва, Г. Терентьєва, Т. З ав'ялова, Н. Паньків, заг.ред. Л. Залюбовська. 2024. 118 с.

Борцова Муза Володимирівна,

старший викладач кафедри психології

Комунального закладу Сумський обласний інститут

післядипломної педагогічної освіти

РОЛЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Актуальність дослідження. Поняття «здоров'я» позначає цілісну єдність між фізичним та душевним здоров'ям. Вченими доведено, що поняття «здоров'я», «психічне здоров'я» не можна вважати сьогодні концептуально визначеними і однозначними. Здоров'я можемо визначити як глобальний психічний стан особистості, для якого характерна динамічна гармонійність внутрішніх переживань і пов'язані з цим ефективність і успішність діяльності людини [1]. У документах ВООЗ визначено роль психічного здоров'я в життєдіяльності особистості. Зазначається, що психічне здоров'я є фундаментальною основою для нашої колективної та індивідуальної здатності мислити, переживати емоції та взаємодіяти один з одним, заробляти на життя й насолоджуватися ним. Психічне здоров'я стосується добробуту

та переживання позитивних емоцій: нашого життя, роботи, стосунків, фізичного здоров'я та соціального середовища [3].

Мета статті – розкрити роль психічного здоров'я в життєдіяльності особистості.

Виклад основного матеріалу. Поняття «здоров'я» – багатозначний феномен. Для того, щоб визначити стан фізичного, психічного і соціального здоров'я людини, слід визначити [5]:

- зв'язок спадковості людини (генетичний потенціал здоров'я) і його здоров'я;
- природу психосоматичної конституції людини, її морфологічні, психофізіологічні особливості, властивості темпераменту, риси характеру тощо;
- зв'язок здоров'я з умовами навколишнього середовища;
- зв'язок здоров'я із способом життя людини (рівень, якість, стиль, режим життя, наявність шкідливих звичок);
- залежність здоров'я від ставлення до нього людини, від установок на здоровий спосіб життя, на розуміння своїх можливостей (психологічний ресурс) тощо.

Для нас важливою є думка, що життєдіяльність людини як складної живої системи забезпечується на взаємозалежних між собою рівнях функціонування. У цілому виділяють три рівні життєдіяльності: біологічний, психологічний і соціальний [4]:

1. Здоров'я на біологічному рівні припускає динамічну рівновагу функцій усіх внутрішніх органів та їхнє адекватне реагування на вплив навколишнього середовища.

2. Здоров'я на психологічному рівні пов'язане з особистісним контекстом, у рамках якого людина з'являється як психічне ціле. Основне завдання цього рівня – зрозуміти, що таке здорова особистість. Благополуччя в психічному здоров'ї особистості може бути порушене домінуванням певних та негативних за своєю суттю рис характеру, дефектами в моральній сфері, неправильним вибором ціннісних орієнтацій тощо.

3. Здоров'я на соціальному рівні розуміється досить умовно, тому що психологічні властивості особистості просто не існують поза системою суспільних відносин, у яку вона включена. Тут на передній план виходять питання впливу соціуму на здоров'я особистості.

Відповідно до підходу Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я розуміється як стан благополуччя, за якого людина реалізує власні здібності, може справлятися зі звичайними стресами життя, може продуктивно та ефективно працювати на допомогу своїй громаді [3].

На психічне здоров'я людей впливає велика сукупність чинників. Їх можна класифікувати за різними ознаками. До основних суспільних чинників, які визначають психічне здоров'я особистості, належать: соціальні й політичні конфлікти та нестабільність; наявність роботи або безробіття; позиція і змістовна спрямованість засобів масової інформації (ЗМІ); певний соціально-психічний стан, у якому перебуває суспільство; соціальна бідність; тривала дія негативних емоцій; соціальна, емоційна і фізична депривація; соціальна справедливість чи несправедливість; правова захищеність чи незахищеність; соціальний оптимізм; співвідношення матеріальних і духовних потреб у суспільстві; релігія; соціальна деградація; соціально-психічна єдність суспільства тощо [1].

Всесвітня асамблея охорони здоров'я, головна структура ВООЗ, ухвалила резолюцію щодо ментального здоров'я у часи воєн та катастроф, ініційовану Україною спільно з Королівством Нідерландів. Країни-члени домовилися інтегрувати ментальне здоров'я та психосоціальну підтримку в системи реагування на надзвичайні ситуації. Резолюція закликає до якісних послуг у сфері ментального здоров'я, які мають бути доступні всім, особливо у нестабільних і постраждалих від конфліктів районах. Держави-члени мають реалізувати Комплексний план дій ВООЗ щодо ментального здоров'я на 2013-2030 роки [2].

У роботах І.В. Толкунової, О.Р. Гринь, І.І. Смоляр, О.В. Голець розглядаються умови, що сприяють підвищенню рівня психічного здоров'я [5]:

1. Прийняття відповідальності за своє життя, зокрема, за своє здоров'я. Втеча від відповідальності стала настільки характерною рисою сучасної людини, що це знайшло відображення в повсякденному житті. Тільки прийнявши відповідальність за вільний

усвідомлений вибір і за його наслідки, людина може стати творцем своєї долі. Кожен здатний здійснити вибір на користь здоров'я та самореалізації, проте не кожен це може зробити.

2. Рефлексія як самопізнання, суб'єкт внутрішніх психічних актів і станів, аналіз себе, змісту своїх думок, роздуми про події у власній свідомості. Багато психосоматичних порушень обумовлені витісненням, відмовою від самопізнання, усуненням зі свідомості будь-якої інформації, здатної зачепити самолюбство. Подолання витіснення і набуття більш повного знання про самого себе підвищують зрілість і відповідальність особистості за своє психічне благополуччя. Це можна показати на прикладі самооцінки, адекватність якої залежить від співвідношення пізнавального та захисного компонентів. Чим глибше людина пізнає себе, тим адекватніше стає її самооцінка, і навпаки.

3. Саморозуміння і прийняття себе як специфічний синтез, процес внутрішньої інтеграції особистості. Самопізнання є необхідною, але недостатньою умовою. Наступний крок – прийняття себе таким, яким є, вирішення суперечностей внутрішнього світу і досягнення цілісності свого «Я».

4. Уміння жити в даному моменті («сьогодні і зараз»). Порушення психічного здоров'я часто пов'язані, або з «застряганням» у своєму травматичному минулому, або з безплідним фантазуванням про майбутнє. Уміння жити актуальними переживаннями і реалізовувати свою унікальність «тут і відразу» є необхідною умовою гармонійного існування і творчого самовираження особистості, а отже, психічного здоров'я. Альтернативою цьому є принцип «там і тоді», тобто віра в світле майбутнє, яке можна відсувати до нескінченності і йти від реальності.

5. Свідомість індивідуального буття, як наслідок – усвідомлено побудована ієрархія цінностей. Для того, щоб стати здоровим, людині важливо усвідомити, чого вона хоче і саме для чого, тобто побудувати свою індивідуальну систему життєвих цілей і цінностей.

6. Емпатія як здатність до досягнення емоційного стану іншої людини, проникнення – відчуття її переживання, розуміння, слухання і прийняття інших. Як особливі форми емпатії виділяють такі здатності співпереживання – переживання суб'єктом тих самих емоційних станів, які відчуває інша людина через ототожнення з ним; співчуття – переживання власних емоційних станів із приводу почуттів іншої людини. Встановлено, що емпатична здатність підвищується зазвичай, із зростанням життєвого досвіду людини.

Центр громадського здоров'я дібрав п'ять головних порад, які допоможуть поліпшити психічне здоров'я та самопочуття [6]:

1. Спілкуйтеся з іншими людьми. Добрі відносини з оточенням важливі для психічного здоров'я, адже вони допомагають розвинути почуття приналежності до групи, дають можливість поділитися позитивним досвідом з іншими та відчути емоційну підтримку. Спілкуйтеся з друзями, сім'єю, колегами, однодумцями. Обмінюйтеся думками, підтримуйте одне одного – усе це допомагає відчувати себе в тонусі та зберігати життєві сили.

2. Будьте фізично активними. Регулярна фізична активність пов'язана з нижчим рівнем депресії і тривожності у всіх вікових групах, підвищенням самооцінки та гарним настроєм. Це не обов'язково має бути інтенсивне тренування – можна просто прогулятися на свіжому повітрі в колі друзів чи сім'ї. Під час прогулянки знижується рівень гормону стресу (кортизолу), і внаслідок цього ми відчуваємо піднесення та отримуємо більше задоволення від життя. Прогулянку можна робити за півтори-дві години до сну, щоби покращити його якість та почуватися більш розслаблено.

3. Продовжуйте вчитися. Дослідження показують, що освоєння нових навичок поліпшує психічний стан завдяки підвищенню впевненості в собі через розвиток цілеспрямованості. Навіть якщо ви відчуваєте, що у вас недостатньо часу або немає потреби вивчати щось нове, є багато різних способів додати нові знання у своє життя. Наприклад, ви можете спробувати: готувати щось нове та корисне, удосконалити свої вміння або спробувати нові види діяльності (займатися новим видом спорту, вчитися малювати).

4. Допомагайте іншим. Науковці виявили, що доброта й щедрість можуть допомогти поліпшити психічний стан завдяки створенню позитивних емоцій та відчуття важливості.

Невеликі добрі справи для інших людей або волонтерство сприяють підвищенню рівня нейромедіаторів (серотонін, дофамін та ендорфін). Також, коли ми робимо добрі справи, у нас збільшуються самооцінка, рівень емпатії та співчуття, покращується настрій. Це знижує артеріальний тиск і рівень кортизолу.

5. Уважно ставтеся до своїх думок, емоцій та поведінки. Усвідомлення допомагає краще розуміти власні думки та емоції, тривогу чи переживання, поліпшити ставлення до життя й підхід до розв'язання проблем. Намагайтеся дослухатися до свого тіла, бажань та процесів свого внутрішнього світу, адже це підвищує здатність планувати діяльність, позитивно ставитися до себе і, як наслідок, – мати високий рівень емпатії та самоприйняття.

Висновки. Таким чином, психічне здоров'я розуміють як аспект здоров'я загалом. Психічне здоров'я – це рівень психологічного благополуччя, який визначається не тільки відсутністю психічних захворювань, а й рядом соціально-економічних, біологічних факторів. Психічне здоров'я кожної людини важливе для всього суспільства. Це невід'ємний компонент здоров'я, який є основою нашої індивідуальної та колективної здатності ухвалювати рішення, будувати стосунки і має вирішальне значення для особистого, суспільного та соціально-економічного розвитку.

Список використаних джерел

1. Варій М. Й. Загальна психологія: підр. [для студ. вищ. навч. закл.] [3-тє вид.]. К.: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
2. Історичне рішення за участі України: ВООЗ ухвалила резолюцію про ментальне здоров'я у часи воєн. URL: <https://life.pravda.com.ua/health/vooz-uhvalila-rezolyuciyu-pro-mentalne-zdorov-ya-u-chasi-voyen-iniciyovanu-ukrajinoyu-301828/>
3. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
4. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / за ред. І. Я. Коцана. Луцьк : РВВ «Вежа». Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
5. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О. В. Психологія здоров'я людини / за ред. І. В. Толкунової. Київ: 2018. 156 с.
6. Центр громадського здоров'я МОЗ України. 5 кроків до покращення свого психічного здоров'я. URL: <https://phc.org.ua/news/5-krokv-do-pokraschennya-svogo-psikhichnogo-zdorovya>

Брюховецька Олександра Вікторівна,

доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології та особистісного розвитку
ННІМП ДЗВО «Університет менеджменту освіти»,
м. Київ

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Актуальність дослідження. Від солдатів до жертв насильства, від в'язнів концтаборів до тих, хто пережив стихійні лиха, безліч людей за всю історію переслідував їх жахливий досвід. На жаль, надзвичайні ситуації є частиною нашого життя. У світі постійно відбуваються різноманітні трагічні події, люди втрачають будинки, близьких, виявляються відірваними від сім'ї і звичного оточення.

З 2014 року наша країна перебуває у стані відкритого воєнного конфлікту з росією. Дані Міністерства у справах ветеранів показують, що статус учасника бойових дій мають понад чотириста тисяч людей станом на лютий 2021 року. Повертаючись періодично до мирного

життя після війни протягом 2014-2023 рр., військовослужбовці так чи інакше продовжують боротьбу, проте вже на інших фронтах, а саме відчуваючи наслідки стигматизації військових в суспільстві, зокрема в процесі пошуку тимчасової роботи, борючись з симптомами та несподіваними проявами посттравматичного стресового розладу, а також проходячи важкий шлях при отриманні заслужених соціальних пільг. Нажаль, є всі причини припускати, що приблизно близько половини населення України потребуватимуть професійного психологічного консультування після закінчення війни в процесі адаптації до мирного життя.

Посттравматичний стресовий розлад (далі ПТСР) – це проблема психічного здоров'я, яка виникає після травматичних подій. Останнім часом зростає кількість досліджень, присвячених посттравматичному стресового розладу, методам його діагностики та лікування. Окрім того, значної актуальності набуває визначення особливостей розвитку даного стану в історичному аспекті.

В даний час інтеграція досягнень вітчизняної клінічної психології з найбільш значними напрямками світової, в основному західної, психології відноситься до числа першочергових завдань для широкого кола фахівців. Дослідження проблеми виникнення гострого стресового розладу та посттравматичного стресового розладу проводили науковці з різних країн, серед яких вітчизняні (В. Василевський, Т. Дмитрієва, А. Довгополук, Е. Єпачинцева, Г. Растовцев, Н. Тарабріна, О. Тімченко, та ін.) та зарубіжні (М. Горовіц, А. Кардінер, В. Конторович, Н. Ласко, А. Меркер, Дж. Мітчел, В. Ромек, Г. Сельє, З. Фрейд, Р. Яноф-Бурман та ін.). Вони вивчали механізми стресу та посттравматичного стресового розладу, а також розглядали психологічні аспекти впровадження методів діагностики та корекції цих розладів. Основні дослідження були спрямовані на розуміння психологічних наслідків травматичних ситуацій. Проте, не зважаючи на те, що в останні десятиліття обсяги переважно емпіричних досліджень психологічних наслідків людини в травматичній ситуації стрімко зросли, теоретичні, методологічні та прикладні аспекти даної проблеми залишаються невирішеними або дискусійними.

Мета статті – теоретично вивчити та емпірично дослідити умови виникнення та профілактики ПТСР у військовослужбовців.

Виклад основного матеріалу. В сучасних умовах в Україні відбуваються глибокі зміни, які стосуються всіх сфер життя громадян та суспільства в цілому. Це пов'язано із ситуацією, що склалася в країні і збільшенням кількості військовослужбовців – учасників бойових дій. Разом із бойовим досвідом, вони отримують фізичні й психологічні травми, а їхня психіка зазнає значних змін. Згодом учасники таких екстремальних подій починають страждати на психічні розлади та відчувати труднощі у процесі адаптації до мирного життя. Тому виникає потреба у пошуку ефективних шляхів адаптації та соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців, що побували в районі збройних конфліктів. Участь у бойових діях можна розглядати як стресову подію виняткового характеру, що може викликати загальний дистрес практично у будь-якої людини. На відміну від багатьох інших стресових ситуацій участь у війні може стати психічною травмою з віддаленими наслідками.

Перебування на війні супроводжується комплексним впливом низки факторів, таких як:

- 1) чітко усвідомлюване почуття загрози для життя, так званий біологічний страх смерті, поранення, болю, інвалідизації;
- 2) ні з чим не порівнянний стрес, що виникає у безпосереднього учасника бою, поряд із цим з'являється психоемоційний стрес, пов'язаний із загибеллю товаришів по зброї або з необхідністю вбивати;
- 3) вплив специфічних факторів бойової обстановки (дефіцит часу, прискорення темпів дій, раптовість, невизначеність, новизна);
- 4) негаразди і злигодні (нерідко відсутність повноцінного сну, дефіцит води та харчування);
- 5) незвичайний для учасника війни клімат і рельєф місцевості (гіпоксія, холод, спека, підвищена інсоляція тощо) [2].

Соціально-психологічна адаптація ветеранів воєн, які зазнали психотравмуючого впливу факторів бойової обстановки, являє собою надзвичайно актуальну проблему.

Пов'язані зі стресом під час військових дій психічні розлади є одним із головних внутрішніх бар'єрів на шляху адаптації до звичайного життя. Після повернення до мирної обстановки на вже наявний, пов'язаний з війною ПТСР нашаровуються нові розлади, обумовлені стресами внаслідок соціальної дезадаптації ветеранів. Ветерани війни, як правило, стикаються з нерозумінням, засудженням, складнощами в спілкуванні та професійному самовизначенні, з проблемами у сфері фінансів, освіти, створення або збереження сім'ї та ін.

Участь у війні призводить до помітних якісних змін свідомості ветерана. Згідно з результатами досліджень військових медиків і психологів, особливості життя в бойових умовах призводять до того, що після повернення до мирного життя у ветерана розвивається так звана криза ідентичності, тобто втрата цілісності сприйняття себе і своєї соціальної ролі. Це проявляється в порушенні здатності адекватно брати участь у складних соціальних взаємодіях, в яких відбувається самореалізація людської особистості. Багато з таких людей втратили інтерес до громадського життя, знизилася їх активність при вирішенні власних життєво важливих проблем.

Нерідко спостерігаються втрата здатності до співпереживання і зниження потреби в душевній близькості з іншими людьми. Так, майже половина опитаних військовослужбовців, які брали участь у бойових діях у Чечні, скаржаться, що вони не можуть знайти порозуміння ні в суспільстві, ні в сім'ї. Кожен четвертий заявив, що відчуває труднощі при спілкуванні в трудовому колективі, а кожен другий змінював місце роботи по три-чотири рази. Порушена здатність підтримувати соціальні контакти позначається і на сімейних відносинах: майже кожен четвертий розлучений.

Надзвичайно гостру психологічну драму відчувають інваліди, а також ті, хто втратив близьких. Життєвий досвід цих людей унікальний; він різко відрізняється від досвіду людей, які не воювали, що й породжує нерозуміння з боку оточуючих. Як правило, до колишніх бійців ставляться з нерозумінням і побоюванням, що тільки посилює хворобливу реакцію ветеранів на незвичну обстановку, яку вони оцінюють із притаманним їм фронтовим максималізмом. Свідченням того, що колишні учасники воєнних дій зазнають труднощів в адаптації до умов мирного життя, є їх конфліктна поведінка в соціальному середовищі: нездатність прийняти нові правила гри, небажання йти на компроміси, спроби вирішити суперечки мирного часу звичними силовими методами. Ветерани підходять до мирного життя з фронтовими мірками і переносять військовий спосіб поведінки на мирний ґрунт, хоча і розуміють, що це неадекватно [2].

Після фронтової ясності конфлікти мирного часу, коли противник формально таким не є і застосування силових методів боротьби заборонено законом, нерідко виявляються складними для сприйняття тих, у кого виробилася миттєва реакція на будь-яку небезпеку. Багатьом ветеранам важко стриматися, проявити гнучкість, відмовитися від звички хапатися за зброю в прямому чи переносному сенсі.

Світова статистика показує, що кожен п'ятий учасник бойових дій за відсутності фізичних ушкоджень страждає від нервово-психічних розладів, а серед поранених і калік – кожен третій. Але це лише частина гігантського айсберга – всього масиву різноманітних порушень, що залишаються після екстремальних впливів. Інші наслідки починають проявлятися через кілька місяців після повернення до нормальних умов життя. Це різні психологічні реакції та психосоматичні захворювання [3].

Основними проблемами колишніх військових є страх (57%), демонстративність поведінки (50%), агресивність (58,5%) і підозрілість (75,5%). До їх поведінкових особливостей належать: конфліктність у сім'ї, з родичами, колегами, спалахи гніву, зловживання алкоголем і наркотиками. Крім того, відзначаються: нестійкість психіки, при якій навіть найменші втрати, труднощі штовхають людину на самогубство; боязнь нападу ззаду; почуття провини за те, що залишився живий; ідентифікація себе з убитими. Для учасників бойових дій характерні також емоційна напруженість та емоційна відокремленість, підвищена

дратівливість та агресивність, безпричинні спалахи гніву, напади страху і тривоги. Відзначаються повторювані яскраві бойові сні і нічні кошмари, нав'язливі спогади про психотравмуючі події, що супроводжуються тяжкими переживаннями, раптові сплески емоцій із поверненням до психотравмуючої ситуації [2].

До інших психічних явищ, що наявні у ветеранів війни, належать: стан песимізму, відчуття занедбаності; недовіри; нездатність говорити про війну; втрата сенсу життя; невпевненість у своїх силах; відчуття нереальності того, що відбувалося на війні; почуття, що «я загинув на війні»; відчуття неможливості впливати на хід подій; нездатність бути відкритим у спілкуванні з іншими людьми; тривожність; потреба мати при собі зброю; неприйняття ветеранів інших воєн; негативне ставлення до представників влади; бажання зігнати на когось злість за те, що був посланий на війну, і за все, що там відбувалося; ставлення до жінок тільки як до об'єкта задоволення сексуальних потреб; схильність брати участь у небезпечних пригодах; спроба знайти відповідь на питання, чому загинули твої друзі, а не ти [1].

Повертаючись додому, кожна людина може опинитися в ситуації, коли потребуватиме додаткової медичної та психологічної допомоги. Враховуючи наведені дані, цілком імовірно, що навантаження на медико-реабілітаційні заклади зростатиме, а характер звернень створить нові виклики для української системи охорони здоров'я.

Жодних спеціальних норм щодо реабілітації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, чинним законодавством не передбачено. Таким чином, після виведення з району бойових дій для відновлення боєздатності військової частини розпочинається етап психофізіологічної діагностики військовослужбовців. На цьому етапі особовий склад проходить обов'язкове психодіагностичне обстеження, яке проводиться штатними посадовими особами та силами позаштатних (спеціалізованих) груп.

Основні завдання психологічної реабілітації військовослужбовців, що вирішуються на цьому етапі, – оцінювання рівня бойової готовності військових частин, виявлення військовослужбовців, які мають хворобливий характер психічних реакцій, та направлення їх до закладів охорони здоров'я. Крім того, проводиться діагностика індивідуальних психофізіологічних станів військовослужбовців із виявленням гострих реакцій на стрес; та виявлення військовослужбовців з ознаками фізичної і розумової перевтоми, вираженої астенизації, психічної дезадаптації тощо.

Після чого проводиться індивідуальне психологічне консультування військовослужбовців щодо проблем особистого характеру, професійних, проблем зловживання алкоголем і наркотиками, асоціальної поведінки, проблем при гострих психологічних кризах тощо. Тривалість психологічної реабілітації військовослужбовців визначається рішенням командира військової частини за погодженням з керівником позаштатної або спеціалізованої групи.

Психотерапія при ПТСР ставить своєю метою допомогти пацієнтові переробити проблеми і впоратися з симптомами, що виникають під час зіткнення з травмуючою ситуацією. Один з ефективних підходів – допомогти пацієнтові відреагувати на травматичний досвід, обговорюючи та заново переживаючи думки і почуття, пов'язані з травмою, в безпечній терапевтичній обстановці. Такий підхід може потребувати, щоб пацієнт знову занурювався у зміст пережитих подій, розглядаючи й аналізуючи свої дії та емоційні реакції, які супроводжували те, що відбувалося в момент психотравми. Психотерапія пацієнта, який страждає від ПТСР, залежно від вираженості його психологічної дезадаптації, може тривати від 6 місяців до декількох років [1].

Інший важливий аспект психотерапії можна назвати психоосвітнім. Як правило, пацієнтові тим чи іншим чином повідомляють про те, чого він може очікувати через кілька днів, тижнів або місяців. Якщо очікувані зміни не з'являються, пацієнт може відчувати втрату контролю або ненормальність. Це може посилити травматизацію пацієнта, оскільки тимчасово підвищить тривогу і затримає відновлення. Така ситуація потребує опрацювання або на індивідуальній сесії, або в груповій роботі. Психотерапія повинна здійснюватися під керівництвом підготовленого психотерапевта, який має досвід як у проведенні групової

роботи з хворими із ПТСР, так і в індивідуальній допомозі особам із такими станами. При роботі з ветеранами бойових дій добре зарекомендували себе такі напрямки психотерапії, як десенсибілізація і переробка травмуючих переживань за допомогою руху очей, метод ПЕ, когнітивно-поведінкова психотерапія та інші [1; 2].

Слід наголосити на зміні сучасної парадигми в лікуванні ПТСР із попередньої (використання фармакотерапії як основного методу лікування для зменшення симптомів ПТСР) до нової (основна роль психологічної реабілітації, допоміжна роль фармакотерапії для сприяння психотерапії та реабілітації). Заходи медико-психологічної реабілітації спрямовані переважно на осіб, які брали участь у бойових діях.

Висновки. Бойові дії, що на сьогоднішній день є справжньою війною, спровокували хвилю проблем психосоціальної адаптації, в якій посттравматичний стресовий розлад набув нових якісних і кількісних характеристик. У будь-яку мить бойові стреси можуть нагадати про себе різними проявами. Неврози виникають переважно в тих військовослужбовців, які побували на полі бою, жили в окопах, зазнали поранень, каліцтва, стали свідками загибелі бойових друзів, були у полоні. Перебування на війні відноситься до тієї екстремальної ситуації, коли людина постійно перебуває в найсильнішому психоемоційному стресі, переборюючи його вольовими зусиллями. Обходиться все це високою ціною. Майже у всіх учасників бойових дій неминуче тією чи іншою мірою спостерігаються зміни у фізичному і психічному стані. Дуже часто самі ветерани не помічають у себе розладів психіки, але якщо їм вчасно не допомогти, то війна для них не закінчиться ніколи.

Список використаних джерел

1. Алещенко В. І., Сафін О. Д., Потапчук Є. М. Організація забезпечення збереження психічного здоров'я військовослужбовців. Методичний посібник для офіцерів, професорсько-викладацького складу, слухачів і курсантів ЗС України. Київ. 2017. 134 с.
2. Міхеєва Л. В., Олійник М. П. Емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців. *Психологічні тревелогогі.* Науковий журнал. Хмельницький. 2023. №4 (7). С. 123–129.
3. Тімченко О. В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування: монографія. Х.: Видво Ун-ту внутр. справ, 2000. 268 с.

Василевська Олена Іванівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології

Комунального закладу Сумський обласний інститут

післядипломної педагогічної освіти

ПІДТРИМКА ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність дослідження. Події війни завжди є викликом для суспільства і одна із важливих проблем в цей період – підтримка та збереження психічного здоров'я особистості.

Однак, на тлі військових дій збереження психічного здоров'я людини є дуже складним завданням. У цьому контексті можна говорити про те, що війна є найбільш вираженим негативним чинником, який впливає на психічне здоров'я особистості, оскільки цей чинник обумовлює пряму загрозу життя людини [4].

Складність феномену психічного здоров'я і об'єктивна необхідність його збереження під час воєнних подій, потребує засобів збереження і підтримки з урахуванням специфіки розвитку особистості.

У цьому контексті, саме арттерапія допомагає у вирішенні проблем, що стоять перед психологами, у роботі з біженцями з зони бойових дій, військовими, дітьми та сім'ям загиблих, пораненими, тобто усіма категоріями клієнтів, які потребують допомоги в опануванні психічної травми.

Шон Мак-Ніфф, експрезидент Американської Арттерапевтичної асоціації, вважає, що зцілювальні можливості мистецтва пов'язані з реалізацією творчого потенціалу людини.

Через творчість можливо відновлення власних ресурсів, упевненості, налагодження контактів із іншими, подолання психічних травм.

Мета статті – проаналізувати особливості використання засобів арттерапії для підтримки і збереження психічного здоров'я особистості в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Психічне здоров'я розглядається як відносно усталена характеристика особистості, яка пов'язана з психосоматичним і психологічним благополуччям, базується на відчутті сили й цінності власного «я», здатності досягати узгодженості із самою собою та іншими на основі доцільності, з огляду на умови навколишньої дійсності, регуляції поведінки й діяльності.

Дослідниця Л. Карамушка наголошує, що психічне здоров'я особистості в умовах війни включає такі основні складові: 1) здатність справлятися з повсякденними стресами життя в умовах війни; 2) здатність налагоджувати стосунки з людьми в умовах війни; 3) здатність ефективно працювати на допомогу своїй організації, громаді та суспільству в умовах війни; 4) здатність реалізувати свої здібності в умовах війни [4].

Зарубіжна психологія Ненсі Мак-Вільямс, пропонує наступні складові психічного здоров'я: здатність любити; здатність працювати; здатність грати; безпечні відносини; автономія; сталість себе як об'єкта; здатність відновлюватися після стресу (сила Его); реалістична і надійна самооцінка; система ціннісних орієнтацій; здатність виносити напругу емоцій; рефлексія; менталізація; широка варіативність захисних механізмів і гнучкість в їх використанні; баланс між тим, що я роблю для себе і для свого оточення; почуття вітальності; прийняття того, що ми не можемо змінити [5].

Ефективними шляхами збереження психічного здоров'я особистості науковці вважають засоби, пов'язані з творчістю (О. Васильєв, О. Кочерга, Л. Роговик, Л. Терлецька), метафорою, символами (Ю. Алімова, О. Вознесенська, Р. Ткач). Що сприяє розвитку соціально-особистісної, емоційної сфери, дозволяє відпрацювати травмуючий досвід, зрозуміти причинно-наслідкові зв'язки подій і вчинків. Художній твір надає почуттям і переживанням символічної форми, у результаті чого виникає можливість деякою мірою конструктивно відреагувати їх.

Арттерапія – терапія мистецтвом, метод психотерапії, заснований на образотворчій і творчій діяльності. Основна мета арттерапії полягає в гармонізації розвитку особистості шляхом розвитку здатності до самовираження й самопізнання [1; 2].

Терапія мистецтвом виникла в 30-ті роки ХХ сторіччя на теоретичній основі психоаналізу. Відповідно до психоаналітичної теорії, художня творчість являє собою один із видів сублімації, коли фантазії людини, її внутрішнє «Я» можуть бути виражені у візуальній формі за допомогою спонтанного малювання, ліплення та інших видів образотворчої діяльності.

Арттерапія дозволяє зайти у підсвідомість в обхід «цензури» (захисних механізмів) і вивільнити почуття, навіть не проговорюючи їх. А відтак, ризик повторної травматизації суттєво знижується [2; 3].

Як науковці в сфері психології, так і практики підкреслюють, що вчасна кризова психологічна допомога із залученням арттерапії дозволяє дуже ефективно запобігати розвитку ПТСР (посттравматичного синдрому).

Ніколь Портер Віллкокс наголошує, що травматичні спогади значною мірою базуються на образах, і арттерапія відкриває нескінченні можливості для вивільнення й трансформації цих образів [6].

Дослідженням у напрямку арттерапії займалися як вітчизняні так і зарубіжні науковці, зокрема: Дж. Аллан, М. Бетенські, О. Вознесенська, С. Вільтшіре, Д. Вуд, Р. Гудман, Т. Делі, Е. Кейн, К. Кейз, Н. Калька, З. Ковальчук, Е. Крамер, В. Назаревич, Л. Маркус, Д.М. Наумбург, Л. Пардоу, Л. Підлипна, О. Постальчук, Д. Пейслі, Л. Селфі та ін.

Зокрема Р. Гудман наголошував що, арттерапія дає можливість клієнту одночасно виступати й свідком і безпосереднім учасником образотворчого процесу, проводити рефлексію свого травматичного досвіду, «переводити» інформацію про нього з емоційного на когнітивний рівень. Ізотерапія, як варіант арттерапії, працює з почуттями, відображеними в образах, тому малювання дозволяє висловити, відреагувати і усвідомити різні емоційні стани [2].

На думку зарубіжних дослідників Н. Landgarten, G. Furth малюнок сприяє подоланню витіснення, прориву змісту пригнічених комплексів і супутнім їм негативним емоціям. Особливо у випадках, коли важко оформити свої переживання в слова, до того ж усі ми схильні витіснити травматичний досвід, буквально забувати про нього, коли включається так звана травматична амнезія, захисний механізм психіки. Проблема в тому, що пригнічені непрожиті почуття нікуди не діваються. Навпаки, все те, що ми витісняємо, рано або пізно починає контролювати наші вчинки, взаємодію з оточуючими [6].

Слід зазначити, що К. Юнг вважав, що уява і творчість є рушійними силами людського існування. Існують вікові особливості у використанні зображувальної терапії як корекційного, терапевтичного методу. Від 3 до 5 років діти лише починають освоювати матеріал і способи зображення. Тому перевага в цьому віці, безумовно, надається ігровій терапії. У віці від 6 до 10 років зображувальна терапія як метод корекції використовується поряд з ігровою терапією, а також іншими продуктивними видами діяльності. З підліткового віку вона широко застосовується як самостійний, так і додатковий метод корекції.

Працюючи з малюнками як дітей, так і дорослих клієнтів слід враховувати правила арттерапевтичного обговорення образотворчого матеріалу, запропоновані В. Оклендер:

- 1) клієнт розповідає про свою роботу так, як йому хочеться;
- 2) арттерапевт може попросити клієнта прокоментувати ті чи інші частини малюнку, прояснити їх значення, описати деякі форми, предмети та персонажі;
- 3) можна попросити клієнта описати роботу від першої особи, навіть від елементу зображення, побудувати діалоги між окремими частинами роботи;
- 4) треба спонукати клієнта фокусувати увагу на кольорах (кольори можуть використовуватися в різний час по-різному: відображати властивості об'єкта або ставлення автора до об'єкта);
- 5) необхідно намагатися фіксувати особливості інтонацій, положення тіла, виразу обличчя, ритму дихання клієнта;
- 6) завдання арттерапевта – допомогти клієнтові усвідомити зв'язок між своїми висловлюваннями про творчу роботу та життєвою ситуацією; обережно запитати про те, що і як із реального життя може відображати створений ним образотворчий продукт (обережно – тому що важливо, наскільки клієнт готовий інтегрувати інтерпретації);
- 7) треба звернути особливу увагу на відсутні частини зображення та порожні місця в малюнку [1].

У психологічній роботі є ефективним використання серійних малюнків та розповідей за ними. Дослідники Дж. Алан, В. Оклендер та ін., розробили підходи надання психологічної допомоги за допомогою методу серійного малювання.

Серійне малювання – ефективний метод психотерапії травми, причому не тільки дитячої, але й дорослої, який передбачає щотижневе проведення занять малюванням в присутності психолога, що дозволяє активувати вітальний потенціал, конфлікти знаходять вихід та вирішення, а дорослий отримує більш ясну та точну уяву про діяльність позасвідомого.

На думку науковців, казкотерапевтичні техніки дають можливість відносно безболісно приєднатись до глибинного психологічного матеріалу, стимулюючи опрацювання несвідомих переживань, забезпечуючи захищеність і знижуючи супротив змінам.

Заслуговують на увагу твердження дослідниці казок М.-Л. фон Франц стосовно того, що герой казки символізує здорову й доступну для усвідомлення ситуацію, виражає оптимістичну установку, втілює повернення до нормального й здорового функціонування.

Психологиня ілюструє казкотерапію як засіб підтримки психічного здоров'я і можливість налагодження діалогу між Тілом і Розумом, що свідчить про холістичний підхід до особистості.

Слід зазначити, що у процесі формування і створення казкових образів відбувається відтворення спогадів і життєвих подій, людина іноді навіть не усвідомлює психологічний зміст, яким насичені образи.

Засновник позитивної психотерапії Н. Пезешкіан вважав, що історії, казки впливають на зміну життєвих установок, підкреслював їх виховне і терапевтичне значення в роботі з життєвими сферами, які провокують конфлікт: ставлення до тіла, фізичне здоров'я; ставлення до інших людей; досягнень у діяльності; фантазії, ставлення до майбутнього.

Сучасна українська дослідниця М. Чумарна розглядає українську казку як код до розшифрування сакральних знань, який зберігається і передається від покоління до покоління, і допомагає людині протистояти викликам долі.

Дослідниця Т. Яценко розробила метод активного соціально-психологічного навчання – синтез різних теоретичних підходів, які використовують прийом метафоричності: малювання, роботу з казкою. Метафоричність казки в контексті методу активного соціально-психологічного навчання дає можливість зрозуміти внутрішні суперечності та особистісні труднощі суб'єкта, які пов'язуються з феноменом «психологічних захистів», що маскують почуття меншовартості, неповноцінності, провини, дія яких спричиняє перцептивне викривлення та втечу від реальності.

Проте, О. Вознесенська наголошує, що існують застереження щодо застосування арттерапії у воєнні часи, які стосуються обмежень у використанні матеріалів (під час гострої травми пропонується застосовувати лише графічні та пластичні матеріали); використання метафор та символів можливо лише з фокусом уваги на особистість клієнта (не рекомендуються метафори з природними явищами, певними тваринами, травмуваннями людського тіла тощо) [3].

Висновки. Отже, арттерапія, зокрема зображувальна і казкотерапія, мають наявний ресурс для ефективного використання в різних аспектах психологічного супроводу (діагностичному, розвивальному, корекційному, профілактичному, реабілітаційному, терапевтичному) і володіють потенціалом для вирішення завдань по збереженню і відновленню психічного здоров'я особистості, завдяки комплексному впливу на всі складові його компонентів.

Творчий процес в психотерапевтичному контакті набуває каталізуючого значення, що полегшує взаємодію з клієнтом. Певна інформація може бути засвоєна свідомістю лише завдяки її передачі за посередництвом образів. Образотворчі засоби забезпечують доступ до переживань у випадках, коли їх не можливо вербалізувати, що робить їх ефективним методом в роботі практичних психологів.

Список використаних джерел

1. Арттерапевтичні техніки у роботі практичного психолога: рекомендації щодо використання арттерапевтичних технік у роботі практичного психолога закладів освіти. URL: static.klasnaocinka.com.ua/.../art_terapiya_u_roboti_psiholo

2. Вознесенська О., Сидоркіна М. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник. К.: Золоті ворота, 2015. 148 с.

3. Вознесенська О. Ризики та обмеження застосування арттерапії в час війни. Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи / за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової: монографія. Львів: ЛьвДУВС, 2023. С. 37–57.

4. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 134 с.

5. Складові психічного та емоційного здоров'я за Ненсі Мак-Вільямс. URL: <https://altosvita.in.ua/post/mcwilliams-emo-health-points/>

Василега Ольга Юрївна,
викладач кафедри психології

Комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти

РОЗЛАДИ СНУ У ДІТЕЙ ЯК ОДНА З НАЙПОШИРЕНІШИХ РЕАКЦІЙ НА ПСИХОТРАВМУЮЧІ ПОДІЇ

Актуальність дослідження. Важливим критерієм фізичного та психічного здоров'я і розвитку дитини є її емоційний стан. Він впливає на розвиток сприйняття світу, уваги, пам'яті, мислення, уяви. В свою чергу, емоційний стан дитини залежить від багатьох факторів, одними з головних серед яких є кількість та якість сну [1].

Війна загострює проблему збереження психічного здоров'я наших дітей: надмірний стрес, загроза життю, переживання за близьких, постійні тривоги, страшні новини, труднощі у навчанні та обмеження у спілкуванні з однолітками, депривація основних потреб – все це негативно впливає на психоемоційний стан дитини, може призводити до розвитку посттравматичного стресового розладу, певних психосоматичних станів, панічних атак, загострювати особистісні риси (тривожність, боязливість, невпевненість, агресивність та ін.), провокувати порушення процесу соціалізації, освітні втрати тощо.

Тривалий якісний сон як один з природних способів саморегуляції психоемоційного стану, що має забезпечувати правильне функціонування організму, підсилювати мобілізацію його ресурсів, запобігати накопиченню залишкових явищ перенапруження, сприяти повноті відновлення сил, нормалізувати емоційний фон діяльності тощо, у наведеному контексті часто страждає першим.

Таким чином, **метою нашого дослідження** є теоретичний аналіз проблеми розладів та порушень сну у дітей.

Виклад основного матеріалу. Порушення сну є однією з найпоширеніших проблем у дітей та підлітків. Дослідження показують, що на безсоння страждають майже 50% дітей [3]. Однак медичний діагноз «порушення сну» встановлено лише у 4% випадків [3]. Тому якщо у дитини є певні проблеми зі сном не варто панікувати: причина може бути досить простою, а наслідки – незначними [3].

Здоровий сон забезпечує правильне функціонування організму людини. У дітей та підлітків він повинен тривати приблизно 8-10 годин на добу. Однак, бувають випадки, коли дитина не хоче чи не може спати. Такі ситуації непокоять батьків, адже безсоння негативно відображається на біхевіоральних патернах (поведінці) дитини, її самопочутті та настрої та часто є приводом для звернення до лікаря [3].

Порушення сну може бути симптомом певної хвороби або ж наслідком неправильної поведінки дорослих [3], коли загальний психоемоційний фон сімейних стосунків не є сприятливим чи наявні певні помилки сімейного виховання (надмірний тиск на дитину, завищені вимоги, депривація основних потреб тощо).

Нижче наводимо перелік основних проблем та розладів сну у дітей та підлітків, а також класифікацію їх найпоширеніших причин [3; 4].

1. Розлади поведінки сну:

– труднощі з вкладанням дитини. Проявляються тим, що дитина відмовляється вклатися до ліжка або ж лягає під тиском батьків, але як тільки з'являється можливість, встає й продовжує гратися чи робити щось інше. Такі проблеми поширені серед дітей, які загалом схильні до протестної поведінки/непослуху або ж мають труднощі з переключенням з одного виду діяльності на інший, легко перезбуджуються [4];

– труднощі із самостійним засинанням та власне сном. Є поширеною проблемою, коли дитина відмовляється засинати сама і потребує присутності батьків, щоб її «приспали». Під

час нічних пробуджень відчуває страх, кличе батьків або ж іде до них, бо інакше не зможе заснути [4];

– недостатній сон. Є поширеною проблемою у підлітковому віці, коли з одного боку зростає навчальне навантаження, є чимало стресів, а з іншого – важко відірватися від «гаджетів», соціальних мереж та вчасно лягти спати. Якщо недосипання має хронічний характер, то може призводити до порушення когнітивних функцій, здатності вчитися, а також до погіршення настрою, зниження емоційної регуляції, самоконтролю, фізичного та психічного здоров'я. Частим проявом недостатнього сну внаслідок пізнього засинання (про яке батьки іноді просто не знають) можуть бути значні труднощі при пробудженні вранці та денна сонливість. Проблема недостатнього сну є також поширеною проблемою дорослих – з огляду на кількість обов'язків і дефіцит часу для їх виконання, – однак, якщо депривація сну стає хронічним явищем, це вкрай небезпечно [4];

– безсоння. Про безсоння йдеться тоді, коли є стійке порушення сну, що проявляється складністю засинання, нічними пробудженнями з проблемою подальшого засинання або ж ранніми пробудженнями з відповідним відчуттям невиспаності та його наслідками вдень (труднощі з концентрацією уваги, навчанням, емоційною регуляцією та ін.). Безсоння може бути самостійним розладом, а може бути супутньою проблемою при інших психічних (депресія, тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад) та соматичних розладах [4];

– розлади циркадного ритму сну. Проявляються зсувом ритму сну або в бік дуже пізнього засинання і прокидання, або ж навпаки – дуже раннього засинання і прокидання [4];

– розлади сну через вплив зовнішніх чинників, наприклад, вживання медичних препаратів (деякі ліки можуть виводити з організму корисні речовини, а також руйнувати мікрофлору кишківника, що заважає повноцінному засвоєнню вітамінів та мінералів. Таким чином, відбувається порушення певних процесів в організмі, і як наслідок – порушення сну) чи кофеїну (діти та підлітки, які мають проблеми із засинанням, часто споживають продукти з кофеїном, який надто збуджує нервову систему) [3].

2. Розлади сну, спровоковані фізіологічними та соматичними проблемами. Порушення правильного функціонування організму внаслідок хвороби може спричинити безсоння. Навіть закладений ніс може впливати на якість сну дитини. У дошкільному віці дитина часто хворіє, що може значним чином вплинути на процес засинання.

У цьому контексті, причини порушень сну у дітей можуть включати [3]:

- різні соматичні захворювання;
- синдром дефіциту уваги;
- розумову відсталість;
- синдром Дауна;
- аутизм;
- синдром Туретта;
- синдром Прадера-Віллі;
- синдром неспокійних ніг тощо.

3. Патологічні проблеми сну та парасомнії. До патологічних проблем сну можна віднести страх дитини перед засинанням, який з'являється в результаті хвороби (наприклад, дитина боїться засинати, тому що мочиться у ліжку). Парасомнія – розлади, за яких спостерігається аномальна поведінка сну [4]. Наприклад:

– сомнамбулізм (лунатизм, сноходіння). Проявляється тим, що дитина під час сну ходить. Попри те, що очі дитини можуть бути розплющеними, вона не контактує з батьками, виконуючи певні рухи чи дії «на автопілоті». Сомнамбулізм пов'язаний з активацією автоматичних підкіркових програм у фазі глибокого сну і є проявом незрілості мозкових механізмів регуляції фаз сну. До сомнамбулізму є генетична схильність. Водночас він може посилюватися/виникати в періоди стресу. З віком, у значній частині випадків сомнамбулізм минає без лікування, втім за наявності повторних епізодів рекомендовано звернутися за фаховою допомогою [4];

– нічний енурез. Проявляється нетриманням сечі під час сну. Вважається розладом, коли повторні епізоди нетримання сечі (не спричиненого іншим соматичним захворюванням) тривають у дитини віком понад п'ять років. Переважно нічний енурез є генетично обумовленим і пов'язаний зі схильністю мозку до надто глибокого сну та відповідно втратою нічного контролю над рефлексом тримання сечі, часто може бути викликаний психологічними чинниками (стрес, авторитарний та гіперконтролюючий стиль сімейного виховання, надмірний психологічний тиск тощо). Потребує належного медичного обстеження та, за показаннями, лікування, яке переважно є поведінковим. Водночас з віком і дозріванням мозку у більшості дітей відбувається спонтанне одужання [4];

– бруксизм. Проявляється скреготанням зубами під час сну. Є ще одним розладом, що проявляється вмиканням автоматичних підкіркових програм (у даному випадку руху зубами) у фазі глибокого сну [4];

– нічні жахи. Проявляються сильним криком дитини посеред сну, супроводжуються частковим пробудженням зі сплутаністю свідомості (сномовлення, лунатизм), коли дитина швидко прокидається від сну в нажаханому стані. При цьому дитина може сидіти в ліжку, мати переляканий вигляд, розплющені очі, але водночас не реагувати на запитання, не реагувати на інші стимули (зокрема, тактильні). Спостерігаються симптоми активації симпатичної нервової системи (часте дихання, розширення зіниць, прискорене серцебиття, потовиділення та ін.). За якийсь час дитина може прийти до тями і почати реагувати на батьків, але при цьому не пам'ятає, що їй наснилося. Нічні жахи є поширеною проблемою, виникають у фазі глибокого сну, можуть бути час від часу в усіх дітей, особливо під час стресу, перезбудження, недосипання. У більшості випадків не потребують лікування і минають самі. Водночас, якщо вони є частими чи занадто тривалими, необхідно звернутися за фаховою допомогою [4];

– гіперсомнія. Є одним з розладів сну і характеризується надмірною сонливістю вдень, попри достатній нічний сон. При гіперсомнії загальна тривалість сну суттєво перевищує норму і водночас є відчуття недостатнього сну [4];

– порушення фаз сну, наприклад, нарколепсія. Проявляється приступами сильної сонливості вдень з раптовим засинанням (навіть, посеред активності). Приступи можуть супроводжуватися епізодами катаплексії (раптової втрати м'язового тону), які часто можуть бути асоційовані з сильною емоцією (наприклад, радістю, сміхом). Для осіб з нарколепсією можуть бути також характерні яскраві сновидіння на межі переходу зі стану свідомості в сон (так звані гіпнагогічні галюцинації). А також «сонний параліч» – короткий період після пробудження, коли неможливо порухати тілом. Нарколепсія є біологічним розладом пов'язаним з порушенням механізмів регуляції переходу між фазами сну [3; 4].

4. Психологічні проблеми сну (переважають у дітей дошкільного та шкільного віку):

– порушення сну внаслідок дії стресу. Дитяча психіка надзвичайно легко піддається впливу стресу, що може посилити симптоми інших захворювань, таких як тривожні розлади, депресія та манія [3]. В результаті, мозок перестає функціонувати правильно та дає команди організму виділяти гормони, які провокують безсоння. Наприклад, якщо батьки б'ють чи кричать на дитину, у неї «вмикається» інстинкт самозбереження – дитина не може дозволити собі заснути, бо уві сні не зможе захистити себе. В результаті, організм не відпочиватиме, дитина буде роздратованою то розсіяною. Схожою є ситуація з дітьми у підлітковому віці. Якщо у них проблеми в школі, конфлікти з однолітками чи вчителями, вони отримують негативні емоції вдома, то ці фактори однозначно матимуть вплив на сон. Такі переживання викликають надмірне збудження організму [3];

– страшні сновидіння. Характеризуються тим, що дитина пробуджується посеред сну, плаче через переляк. При цьому вона розповідає про те, що їй наснився страшний сон, може переказати його, і реагує на батьків, піддається заспокоєнню. Страшні сновидіння є поширеною проблемою і можуть траплятися у дітей і дорослих час від часу. Водночас, якщо вони є частими, провокують дистрес, необхідно звернутися за фаховою допомогою [4].

Сон дитини забезпечує її правильний ріст і розвиток. Розлади сну в дітей дошкільного віку переважно не вимагають медикаментозної терапії, варто лише створити правильні умови для підвищення його якості і тривалості [3]:

- у дитячій спальні не повинно бути жодних світлових та звукових подразників;
- потрібно встановити чіткий режим сну;
- необхідно ввести певні ритуали, які налаштовують дитину на сон: купання, читання

тощо;

- варто уникати напоїв, що містять кофеїн;
- дитина повинна засинати у власному ліжку;
- потрібно обмежити використання гаджетів;
- слід виконувати помірні фізичні навантаження протягом дня;
- необхідно вживати продукти, багаті на магній та вітамін В6;
- потрібно контролювати емоції поряд з дитиною – не кричати, не сварити та не критикувати її надмірно чи різко;

- варто подбати про відповідні вологість та температуру повітря в кімнаті для сну;
- необхідно вчасно лікувати захворювання дихальних шляхів та ін.

Щоб мінімізувати вплив негативних чинників на сон підлітка, йому необхідно [3]:

- займатися спортом;
- встановити чіткий режим активності та сну;
- не виконувати домашнє завдання пізно ввечері;
- не перевтомлюватися;
- правильно харчуватися;
- придбати ортопедичний матрац та подушку;
- обмежити використання гаджетів за дві години до сну.

Важливу роль у формуванні нормального сну дитини відіграють дорослі. Батьки мають стежити за стосунками дитини з однолітками, розмовляти з нею та допомагати вирішувати проблеми, що виникають [3].

Висновки. Проблеми та розлади сну можуть мати комплексні причини і механізми розвитку: певні з них спричинені дією генетичного фактору (зокрема, енурез, сомнабулізм, нарколепсія) [4], деякі можуть бути пов'язані з характеристиками середовища, режимом сну в родині, реакцією батьків на поведінку дитини [4], частина може провокуватися стресовими подіями, мати зв'язок з психотравмуючим досвідом, з супутніми психічними розладами (зокрема тривожними розладами, депресією, посттравматичним стресовим розладом) [4]. Іноді проблеми сну можуть бути варіантом нормального розвитку і минати без втручань (наприклад, страшні сновидіння бувають час від часу і в дітей, і в дорослих і у більшості випадків не потребують спеціальної уваги) [4]. Інші розлади сну можуть вимагати психотерапевтичної допомоги (повторювані нічні страхи) чи медикаментозної терапії (нарколепсія).

У будь-якому випадку батькам слід турбуватися про якісний сон своїх дітей, а в разі наявності проблем у даній сфері чи розладів сну – вчасно звернутися за допомогою – адже більшість порушень піддаються ефективній терапії чи корекції.

Список використаних джерел

1. Дитячий сон та нічні жахи з погляду педіатра. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://odrex.ua/ua/detskiy-son-i-nochnye-koshmary-s-tochki-zreniya-pediatra/>
2. Нічні жахи у дітей: поради батькам. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/491/>
3. Порушення сну у дітей: причини і їх рішення. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://inlor.com.ua/blog/porushennja-snu-u-ditej-prychyny-i-jih-rishennja/>
4. Проблеми та розлади сну. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://k-s.org.ua/resources/mh-academy/sleep/>

Василенко Тетяна Миколаївна,
практичний психолог
закладу дошкільної освіти гімназії №5
Кролевецької міської ради Сумської області

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ТА МЕТОДИ САМОРЕГУЛЮВАННЯ У ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Актуальність дослідження. Сучасний стан суспільства в нашій країні в умовах повномасштабного вторгнення вимагає від особистості високого рівня прояву гнучкості фізичних, психологічних і духовних якостей для необхідності збереження психічного та фізичного здоров'я, особистості і здоров'я в цілому. Актуальність вивчення вигорання під час війни та шляхів його подолання зумовлена тим, що воно впливає на все життя людини, змінюючи його психічне та соматичне становище, призводить до втрати здоров'я, до появи психологічних проблем та особистісних змін. Важливим у роботі з профілактики нервово-психічної напруженості, емоційного вигорання є те, що головна роль належить розвиткові і зміцненню життєрадісності, віри в людей, незламній упевненості в успіху справи, за яку взявся.

Мета статті полягає у теоретико-прикладному дослідженні емоційного вигорання під час війни та розкритті методів саморегуляції у педагогічних працівників.

Виклад основного матеріалу. Емоційне вигорання під час війни у наукових публікаціях має чимало дескрипторів (термін, який має кілька значень): психічне вигорання, емоційне вигорання, синдром емоційного вигорання, професійний стрес тощо. Як зазначають зарубіжні та вітчизняні дослідники, фахівці, які працюють у сфері суб'єкт-суб'єктних відносин, змушені постійно стикатися з негативними емоційними переживаннями своїх клієнтів (пацієнтів, вихованців), тому мимоволі стають залученими до цих переживань, через що й зазнають підвищеного емоційного напруження. Згідно визначення ВООЗ «синдром вигорання» – це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності в роботі, втому, безсонням, підвищеною схильністю до соматичних захворювань, а також вживанням алкоголю або інших психоактивних речовин з метою отримання тимчасового полегшення, що має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності і (у багатьох випадках) суїцидальної поведінки. Синдром розглядається як стрес-реакція на емоційно виснажливі умови роботи, відданість своїй роботі та знецінення відпочинку.

Причини, які викликають емоційне вигорання: підвищена тривога і почуття неконтрольованого страху; відсутність розуміння серед родини, друзів, колег або з боку керівництва, конфлікти всередині колективу чи родини; стреси, пов'язані з щоденними обов'язками; страхи пов'язані з тривогами та негативними новинами; страх втратити рідних, друзів, домівку; страх втратити роботу (наприклад, через вік) й підвищена конкуренція; внутрішній конфлікт, пов'язаний з роботою (наприклад, неможливість збалансувати роботу і сім'ю, невідповідний робочий графік, неможливість змиритися з інтенсивним навантаженням); тривога за майбутнє відсутність перспектив).

Також дуже важливо звернути увагу на внутрішні причини, які призводять до емоційного вигорання. Це зазвичай пов'язано з особливостями характеру й темпераменту, але також часто зі звичками й ставленням до життя й роботи, які при бажанні можна змінити: зайва замкнутість, невміння виражати й проживати негативні емоції. Якщо людина накопичує негативні емоції й переживання, не ділиться ними з іншими або не дає їм вихід в іншій прийнятній формі, це призводить до постійного емоційного напруження і стресу; висока самокритичність, невпевненість в собі, низька самооцінка, надмірна емоційність й нестабільність, постійне невдоволення собою; слабкі комунікативні навички, невміння спілкуватися й вирішувати конфлікти; наявність внутрішніх конфліктів (наприклад, небажання займатися обраною діяльністю, вимушена робота, що йде в розріз з особистими цілями, бажаннями й цінностями); загальне песимістичне ставлення до життя, звичка думати про себе, людей та події в негативному ключі й невміння бачити позитивні сторони.

Методи саморегуляції особистості:

1. Негативним емоціям потрібно давати вихід – регулярно «випускати пар» й скидати напругу. Наприклад, через активні фізичні заняття – спорт, боротьба, плавання або танці; як варіант – активне прибирання у будинку. Як результат – знизиться фізичне напруження та відбудуться зміни всередині організму, буквально на хімічному рівні – знизиться кількість гормонів стресу й натомість зросте кількість гормонів радості – серотоніну й ендорфінів. При регулярних фізичних навантаженнях організм буде відновлюватися емоційно та фізично.

2. Знайдіть свій спосіб безпечно звільнитися від негативних думок й переживань, особливо це актуально й важливо в період війни, який проживають наші співвітчизники, зокрема, наші колеги та підопічні – ділитися з друзями або близькими людьми, обговорювати робочі ситуації з колегами або консультації з психологом щодо питань, які вас турбують, а ви не можете самостійно їх вирішити. Це особливо важливо тим людям, кому потрібно почути зворотній зв'язок, отримати пораду або розібратися в якому-небудь питанні, про яке не вистачає знань або особистого досвіду. Для інтроверта хороший спосіб виписувати свої переживання в щоденник. Можна писати вірші, малювати шаржі або просто розмальовувати аркуші паперу кольоровими плямами, виражаючи негативні емоції. Можна покричатися на стадіоні або в лісі, побити тарілки з непотрібного сервізу, або побити боксерську грушу. Будь-який з цих способів може стати корисним засобом для емоційного відновлення. Сенс в тому, щоб якимось найбільш сприятливим для вас та екологічним способом виразити накопичені емоції, виплеснути їх й звільнитися від внутрішньої напруги. Це не скасовує необхідності вирішення проблемних ситуацій, якщо вони вимагають активних дій. Але після такого «сеансу емоційного звільнення» й наведення порядку в думках, ви відчуєте полегшення та зможете проаналізувати свої дії з ясною головою.

3. Для відновлення енергетичних ресурсів необхідно обов'язково висипатися – спати потрібну конкретно вам кількість годин, й подбати про поліпшення якості сну. Друге – це проводити час на свіжому повітрі. Брак кисню відразу ж позначається на занепаді сил. Третє – навчитися розслаблятися, особливо перед сном. Якщо ви засинаєте насилу долаючи плутанину думок у голові, або після перегляду десятка інформаційних передач, ви не зможете повноцінно відновитися вночі. Тут допоможуть будь-які способи релаксації – масаж, теплий душ, медитація, дихальні техніки або йогівські вправи.

4. Брати паузи в роботі та планувати відпустки, хоча б короткі. У проміжках між відпустками хоча б раз на місяць присвячувати один або два вихідних дні своєму відновленню та максимальному відпочинку від поточних справ й роботи.

5. Ставити цілі на перспективу і найближче майбутнє. Це дає мотивацію до роботи й розуміння, заради чого ви власне працюєте. А регулярне відстеження своїх досягнень і прогресу допомагає підтримувати впевненість в собі, оптимізм і бажання діяти.

6. Уміння радіти. Це одна з найважливіших навичок – мати свої способи наповнюватися позитивними емоціями кожний день. Робити те, що приносить вам радість та задоволення. Навіть якщо спочатку це будуть 10 хвилин перед сном. Ви будете засипати в гарному настрої й відчувати себе краще. З таких маленьких звичок з часом складається спосіб життя. Далі – виховайте в собі звичку помічати хороше в своєму житті, радійте всьому, що бачите позитивного, й найголовніше – відзначайте та святкуйте свої успіхи. Навіть невеликі перемоги потрібно вміти святкувати. Це буде надавати вам нових сил для руху вперед й в цілому сприйняття життя стане позитивним.

7. Самовдосконалення та професійний розвиток – один з основних способів профілактики професійного вигорання. Курси підвищення кваліфікації, тренінги, конференції, зокрема, обмін досвідом з колегами розширюють кругозір, генерують нові думки та ідеї, дають відчуття більшої причетності й потрібності, підвищують самооцінку та професіоналізм, відкривають нові горизонти й цілі. Живучи в потоці постійного розвитку, людині інколи буде фіксуватися на стресі, її світ стає набагато ширшим та цікавішим.

Немає загальних універсальних рекомендацій, як впоратися з надмірними емоціями під час війни. Але можна навчитися їх контролювати.

Природа людини така, що вона прагне до комфорту та усунення неприємних відчуттів. Існують природні способи регуляції, які включаються самі собою, спонтанно, їх називають неусвідомленими. До них належать тривалий сон, смачна їжа, спілкування з природою, тваринами, водні процедури, масаж, танці, музика і багато іншого. Для регуляції емоційних станів, нервово-психічної напруги використовують спеціальні прийоми, які називають методами саморегуляції, або засобами самовпливу (тобто передбачається активна участь самої людини). На жаль, не всі природні засоби можна використовувати під час занять, чи на роботі, безпосередньо в той момент, коли виникла напружена ситуація або накопичилася втома. Але є прийоми, які можна застосовувати. Саморегуляція може здійснюватися за допомогою чотирьох основних засобів, використаних окремо або в різних сполученнях: вплив слова, уявного образу, управління м'язовим тонусом та глибоким диханням. Унаслідок саморегуляції досягається три основних ефекти: заспокоєння (усунення емоційної напруги); відновлення (послаблення проявів втоми); активізація (підвищення психофізіологічної реактивності).

Своєчасна саморегуляція є своєрідним психогігієнічним засобом, що запобігає перенапруженню, сприяє відновленню сил, нормалізує емоційний фон діяльності, а також посилює мобілізацію ресурсів організму.

Природними прийомами регуляції організму є: сміх, посмішка, гумор; думки про щось гарне, приємне; потягування, розслаблення м'язів; спостереження за пейзажем за вікном; розглядання квітів у приміщенні, фотографій чи інших приємних або дорогих для людини речей; «купання» (реальне чи уявне) у сонячних променях; вдихання свіжого повітря; читання віршів; висловлення похвали, компліментів кому-небудь просто так.

До спеціальних засобів саморегуляції належать:

1. Дихання. Це ефективний засіб впливу на тонус м'язів і емоційні центри мозку. Повільне і глибоке дихання (за участю м'язів живота) зменшує збудливість нервових центрів, сприяє м'язовому розслабленню, тобто релаксації. Часте (грудне) дихання, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічне напруження.

2. Способи, пов'язані з керуванням тонусом м'язів. Під впливом психічних навантажень виникають м'язові затиски, напруження. Уміння їх розслаблювати дає змогу зняти нервово-психічну напруженість, швидко відновити сили.

3. Способи, пов'язані із впливом слова. Відомо, що «слово може вбити, слово може окрилити». Друга сигнальна система є вищим регулятором людської поведінки. Словесний вплив запускає свідомий механізм самонавіювання, відбувається безпосередній вплив на психофізіологічні функції організму. Формулювання самонавіювань будуються у формі простих і коротких тверджень із позитивною спрямованістю (без частки «не»).

4. Способи, пов'язані з використанням образів. Використання образів пов'язане з активним впливом на центральну нервову систему переживань та емоцій. Багато з наших позитивних переживань, спостережень, вражень ми не запам'ятовуємо, але якщо «розбудити» спогади й образи, з ними пов'язані, то можна пережити їх знову і навіть посилити. І якщо словом ми впливаємо в основному на свідомість, то образи уяви відкривають нам доступ до потужних підсвідомих резервів психіки.

Щоб використовувати образи для саморегуляції:

1. Спеціально запам'ятовуйте ситуації, події, у яких ви почували себе комфортно, спокійно, це – ваші ресурсні ситуації.

2. Робіть це в трьох основних доступних модульностях: зорові образи, події (що ви бачите: небо, хмари, квіти, ліс); слухові образи (які звуки ви чуєте: спів птахів, дзюркотіння струмка, шум дощу, музику); відчуття в тілі (що ви відчуваєте: тепло сонячних променів на своєму обличчі, бризки води, запах квітучих яблунь, смак полуниці).

При відчутті напруги, втоми: сядьте зручно, якщо є можливість, заплющте очі; дихайте повільно і глибоко; пригадайте одну з ваших ресурсних ситуацій; проживіть її знову, пригадуючи всі зорові, слухові та тілесні відчуття, які її супроводжували; побудьте «всередині» цієї ситуації кілька хвилин; відкрийте очі і поверніться до роботи.

Вправа «Поза Наполеона». Зараз я вам покажу три рухи (руки схрещені на грудях, руки витягнуті вперед з розкритими долонями і руки стиснуті в кулаки). Потім по моїй команді: «Раз, два, три!», Кожен з вас повинен показати одне з трьох рухів (яке сподобається). Ця вправа показує, наскільки ви готові до роботи. Якщо більшість показали долоні, значить, вони готові до роботи і досить відкриті. Кулаки показують агресивність, поза Наполеона – деяку закритість або небажання працювати.

Вправа «Драбина». Мета: усвідомлення себе як особистості, що знаходиться на певному проміжку життєвого шляху і професійної діяльності. На листочку зі схематичним зображенням сходів, потрібно відзначити своє місцезнаходження на сходах на сьогоднішній день. «Подумайте і дайте відповідь, Ви піднімаєтесь вгору або опускаєтесь вниз? Чи влаштовує Вас Ваше місце розташування на сходах? Що заважає Вам перебувати нагорі? Ви в змозі усунути причини, які заважають вам рухатися вгору?».

Вправа «Лимон». Мета: управління станом м'язового напруження і розслаблення. Сядьте зручно: руки вільно покладіть на коліна (долонями вгору), плечі і голова опущені, очі закриті. Подумки уявіть собі, що у вас в правій руці лежить лимон. Починайте повільно його стискати до тих пір, поки не відчуєте, що «вичавили» весь сік. Розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття. Тепер уявіть собі, що лимон знаходиться в лівій руці. Повторіть вправу. Знову розслабтеся і запам'ятайте свої відчуття. Потім виконайте вправу одночасно двома руками. Розслабтеся. Насолоджуйтеся станом спокою.

Висновки. Отже, головна рекомендація щодо емоційного вигорання – це вміння підтримувати баланс всіх сил свого організму (психофізіологічний рівень), а також всіх сфер свого життя. А стреси просто показують, де цей баланс порушений й куди варто скерувати свою увагу та своєчасно приймати конструктивні рішення щодо збереження свого психологічного здоров'я. Головним завданням практичних психологів в умовах війни полягає в психологічній підтримці постраждалих, зменшенні стресових реакцій та соціально-психологічній адаптації. Емоційному вигоранню людини може запобігти лише системний підхід, одним з ефективних інструментів – є комплекси вправ, що запобігають емоційному вигоранню.

Список використаних джерел

1. Андреевкова В. Л., Войцях Т. В., Ковальчук Т. В. Правила безпеки та можливості отримання допомоги у період повномасштабної війни в Україні / упор. В. Л. Андреевкова, Н. Лунченко. К.: Агенство «Україна», 2022. 48 с.
2. Гаркава В. Перетворюйте тривожність на конструктив. *Порадниця*. 2022. №13. С. 5.
3. Емоційне вигорання під час війни, як розпізнати та впоратись з ним. Режим доступу: <https://medgorodok.org.ua/emociino-vogoranna/>
4. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посіб. Київ: Ніка-Центр, 2009. 576 с.
5. Тохмашин О. М. Реабілітаційна психологія: навч.-метод. посіб. Вінниця: ТОВ Віндрук, 2004. 102 с.

Вознюк Алла Вікторівна,

доктор психологічних наук, професор,

завідувач кафедри психології

Комунального закладу Сумський обласний

інститут післядипломної педагогічної освіти

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ:

СУТНІСТЬ, РІВНІ ПРОЯВУ, ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ

Актуальність дослідження. Проблема стійкості людини перед обличчям складних життєвих ситуацій завжди була цікава і привертала увагу дослідників, що вивчали різні

аспекти людського життя – психологів, соціальних працівників, педагогів та медиків. Сьогодні резилієнс як особливість людської психіки набуває великого значення через необхідність опору стресам, пов'язаним із актуальними соціально-економічними проблемами – життям в умовах пандемії, соціально-політичних конфліктів, загостренням економічних проблем у державі, війни тощо. Саме тому вивчення сутності, чинників розвитку резильєнтності набуває у сучасній психології актуального статусу, особливо це стосується специфіки діяльності педагогічних працівників, які в сучасних умовах працюють складних умовах.

Мета статті – охарактеризувати сутність та рівні прояву резильєнтності у педагогічних працівників в умовах війни, розкрити особливості її розвитку.

Виклад основного матеріалу. Проблема резильєнтності розглядалася у роботах багатьох авторів таких, як Д. Асонов, Л. Березовська, Ж. Вірна, К. Волков, Ю. Гонтар, Г. Лазос, О. Руденко, О. Хамініч, О. Хаустова, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, О. Штепа. Питаннями розвитку резильєнтності займалися ряд вчених таких, як: С. Божик, Г. Волошина, К. Гуцол, О. Лісова, Л. Любіна, Л. Пляка, В. Паробій, О. Чиханцова. Слід відмітити, що Ж. Вірна та А. Лазько досліджували як резильєнтність впливає на адаптацію до умов воєнного часу. У свою чергу, О. Милославська та В. Каразіна вивчали резильєнтність як складову психічної витривалості військовослужбовця. Т. Цюман, О. Нагула, З. Адамська у своїх дослідженнях визначали психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. О. Чиханцова та К. Гуцол досліджували психологічні аспекти розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19.

На основі аналізу літератури, можна зробити припущення, що резильєнтність – це психологічний ресурс особистості з подолання стресу та адаптації після травмуючої ситуації до нових обставин життя, що забезпечує її повноцінне функціонування та обумовлений регулятивними (здатність до саморегуляції, життєстійкості, самоконтроль, мотивація успіху, активні копінги), когнітивними (оптимістичний атрибутивний стиль, когнітивна гнучкість, осмисленість життя, його націленість на досягнення певної мети, розвинутий духовний інтелект), емоційними (перевага позитивних емоцій, доброго настрою, здатність регулювати емоції) та соціально-поведінковими (ефективний холдинг у дитинстві, добре виховання, добрі стосунки із дорослими у дитинстві, наявність партнерів та друзів, наявність соціальної підтримки та спроможність звертатись за підтримкою до інших) якостями та здатностями.

Науковці виділяють три види феноменів резильєнтності: індивіди, схильні до ризику, які адаптувалися краще, ніж можна було очікувати; позитивна адаптація, попри стресовий досвід; швидке відновлення після психологічної травми.

Резильєнтність як якість розвивається в результаті взаємодії людини зі своїм оточенням і в конкретному соціальному середовищі, внаслідок чого дана якість не може бути абсолютною або постійною в умовах мінливого світу. Підхід, заснований на резильєнтності, розглядає життя як еволюційний процес, який передбачає існування кількох шляхів вирішення проблем. Це дозволяє при дефіциті одних ресурсів замінити їх на інші, що істотно розширює адаптаційні можливості особистості.

Резильєнтність впливає на: доброзичливе ставлення до себе; здатність реалістично планувати; розвиток асертивних, доброзичливих і разом з тим переконливих, комунікативних навичок; плекання своїх цінностей; розвиток власної «системи ресурсу»; плекання надії; розвиток здатності вирішувати проблеми.

Дослідники виділяють кілька основних чинників, що сприяють розвитку та підтримці резильєнтності: здатність будувати реалістичні плани і здійснювати цілеспрямовані дії їхнього втілення у життя; позитивна самооцінка та впевненість у власних силах та здібностях; комунікативні навички та навички вирішення проблем; здатність керувати сильними спонуканнями та власними почуттями.

Для визначення рівня прояву резильєнтності у педагогічних працівників нами було підібрано методика «Шкала резилієнсу Коннора-Девідсона», яка спрямована для дослідження загального рівня резильєнтності. З метою визначення чинників, які впливають на рівень прояву резильєнтності у педагогічних працівників, було підібрано три опитувальники:

методика визначення рівня тривожності (Шкала Дж. Тейлора); методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є.Ейдмана; методика «Індикатор копінг-стратегії» (Д. Амірхан).

Емпіричне дослідження проводилося в 2023–2024 навчального року на курсах підвищення кваліфікації на базі Комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

Аналіз результатів показав, що переважна більшість опитаних респондентів (57,8 %) мають середній рівень резильєнтності, а це означає, що вони посередньо стійкі до нових стресових ситуацій. У свою чергу, лише 31,3 % опитаним педагогічних працівників притаманний високий рівень резильєнтності. Це означає, що вони мають високу здатність до відновлення, зміцнення, вони добре пристосовуються до стресових ситуацій та негараздів. Важливо відмітити той факт, що лише у 10,9 % респондентів мають низький рівень резильєнтності.

Встановлено, що приблизно половині опитаних педагогічних працівників (43,8 %) притаманний середній рівень тривожності. 37,5 % опитаним педагогічним працівникам притаманний низький рівень тривожності. У значно меншій кількості опитаних педагогічних працівників визначено високий рівень тривожності (18,7 %).

Доведено, що рівні вольової саморегуляції у педагогічних працівників розподілилися майже рівномірно: високий рівень (37,5 %); середній рівень (34,4 %); низький рівень (28,1 %).

Встановлено, що найбільше у педагогічних працівників виявлено із середнім рівнем копінг-стратегії для подолання стресу (53,2 % – «дозвіл проблем»; 50,0 % – «пошук соціальної підтримки»). Спостерігаємо, що копінг-стратегія «вирішення проблем» готова обирати лише четверта частина опитаних респондентів (25,0 %), тобто прагнуть активно вирішувати ситуацію, що склалася; «пошук соціальної підтримки» також переважає як стратегія подолання стресу серед третини опитаних респондентів (28,2 %), що свідчить про те, що педагогічні працівники воліють не тримати в собі переживання труднощів. Слід відмітити той факт, що рівень вибору копінг-стратегії «уникнення» у респондентів розподілилися майже рівномірно: високий рівень (34,4 %); середній рівень (37,5 %); низький рівень (28,1 %).

Встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем прояву резильєнтності та такими чинниками як тривожність, вольова саморегуляція, копінг-стратегії для подолання стресу.

З метою підвищення рівня резильєнтності у педагогічних працівників нами було підібрано психологічні рекомендації від психологів.

Так, американська психологічна асоціація в 2014 році опублікувала 10 способів розвитку резильєнтності: підтримання добрих відносин із членами сім'ї, друзями та іншим оточенням; уникнення розгляду криз та стресогенних подій як нестерпних проблем; прийняття життєвих обставин, які не можна змінити; постановка реалістичних цілей та діяльність, спрямована на їх досягнення; готовність зробити рішучі дії, опинившись у несприятливій ситуації; пошук можливостей для самопізнання після переживання втрати; розвиток впевненості у собі; збереження довгострокової перспективи та розгляд негараздів у ширшому життєвому контексті; підтримка віри у перспективи, позитивні очікування та візуалізація бажаного; турбота про тіло і дух, регулярні заняття спортом, увага до власних потреб та почуттів.

Галина Волошина визначила деякі поради щодо розвитку резильєнтності, які зможуть посприяти життєвій стійкості.

1. Подивіться на ситуацію під іншим кутом. Замість того, щоби вишукувати тільки суцільний негатив у ситуації, яка склалася, спробуйте пошукати способи здорового вирішення ситуації чи принаймні способи підтримати вас. Для більш глибокого аналізу можете відповісти на такі запитання: Чи мої думки про цю ситуацію допомагають її вирішити? У моменти, коли я би не переживав/ла цих емоцій, як тоді я дивився/лася на цю ситуацію? Які є сильні або позитивні сторони в мене або в ситуації, на які я ще не звернув/ла уваги? Після подолання негараздів більшість людей переоцінюють свої погляди, наважуються на позитивні зміни та починають цінувати прості, радісні моменти і життя загалом.

2. Зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати або змінити. Іноді при зіткненні із труднощами нам здається, що ми наче збиваємося з ніг та не можемо за щось вхопитися, щоб втриматися «на плаву». Тим самим «рятувальним кругом» може слугувати повернення відчуття контролю. Саме для цього знайдіть і зосередьтеся виключно на тих елементах ситуації, на які ви можете вплинути, якими ви здатні керувати. Це може повернути відчуття безпеки або кращої стійкості.

3. Складіть «абетку ресурсу». Потрібно на кожну літеру алфавіту написати своє джерело задоволення. В результаті ви отримуете список дій, які завжди покращуватимуть емоційний стан. Добре, якщо там будуть справи, які можна зробити одразу, а також більш складні, які потребують планування.

4. Ведіть щоденник станів та емоцій. Коли змінюється настрій, ставте все на паузу та запитуйте себе: «Яка думка пронеслася в мене в голові?». Спробуйте її сформулювати та проаналізувати.

5. Практика «Вдячність». Можете вести також окремий щоденник, в якому записувати 5–10 речень, за що ви вдячні за день.

Любов Любіна визначила одинадцять порад щодо розвитку навичок резильєнтності, які допоможуть захистити ментальне здоров'я та попередити розлади:

1. Орієнтуйтеся на власні цінності та плануйте життя згідно з ними. Цінності вказують нам на те «Якою людиною (студентом, другом) я хочу бути?», «Як я хочу ставитись до себе, до інших і до світу навколо?». Для розвитку цієї навички нам важливо кожен раз перевіряти Як те що я роблю, як себе поведжу, спілкуюсь з іншими, наближає мене до власних цінностей, до того, якою/яким я хочу бути? Для визначення системи власних цінностей, складіть перелік значущих для вас речей у житті за допомогою дієслів. Наприклад, «спілкуватись про себе та інших», «бути хорошим другом та прикладом для наслідування своїм близьким», «поводити себе так, щоб можна було пишатись собою» та ін. Цінності визначають націленість нашого життя на певну мету та розвивають почуття узгодженості життя.

2. Будьте зосередженими та «включеними» у життя. Тренуйте свою здатність зосереджувати увагу безпосередньо на тому, що ви робите в даний конкретний момент, не відволікаючись на сторонні думки та дії. Здатність бути «включеним» у діяльність означає приділяти цій діяльності всю свою увагу. Визнайте ситуацію такою, якою вона є в реальності, опишіть її, спробуйте усвідомити своє ставлення та почуття відносно цієї ситуації: «Зараз я дуже хвилююсь через те, що не отримала зворотного зв'язку від своїх рідних. Я чекаю їх відповіді. Мені тривожно та страшно». Усвідомивши власну оцінку ситуації, ми можемо керувати реакцією на неї.

3. Визначте межі своєї компетентності (відповідальності VS безпорадності). Зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати, що ви можете зараз змінити, на що конкретно вплинути, що саме від вас залежить. Повернення відчуття контролю є помічним, тому знайдіть і зосередьтеся на тих елементах ситуації, на які ви можете вплинути, якими ви здатні керувати. Це повертає відчуття безпеки та стійкості, визначає зону вашої ефективності. «Що конкретно я можу в цій ситуації зробити самостійно?», «До кого я можу звернутись по допомогу?», «Хто саме мені може допомогти?», «Яка саме допомога мені потрібна?» та ін.

4. Навчіться техніки «заземлення» – це вміння допомагати собі у ситуації «емоційного спалаху», стан в якому вас охоплюють неймовірно важкі думки та почуття, ви відчуваєте паніку або тривогу, пригнічені або переживаєте панічні атаки, маєте флешбеки або нав'язливі спогади. У такому стані корисними є використання певних технік (вправ), які допоможуть «заземлитись», скерувати свою увагу на навколишнє середовище, зосередитись на тому, де саме зараз ви знаходитесь, в якому місці, що саме робите в цей момент часу, що відчуваєте тощо. До таких технік належить вправа «5–4–3–2–1»: «Що я бачу? Назвіть 5 речей, які ви можете побачити. До чого я торкаюсь? Назвіть 4 речі, які ви можете відчути тілом («мої ноги на підлозі»). Які звуки я чую?» Назвіть 3 речі, які ви можете почути («рух

на вулиці», «спів птахів»). Які запахи відчуваю? Назвіть 2 речі, які ви відчуваєте. Який смак я зараз відчуваю? Назвіть 1 річ, яку ви можете скуштувати». Для заспокоєння корисними є також дихальні практики (вправа «Квітка-свічка» та ін.). Для цього потрібно звернути увагу на своє дихання: вдихайте через ніс (ніби аромат улюбленої квітки) і повільно видихайте через рот (задувайте свічку). Покладіть руки на живіт. Спостерігайте, як ваші руки рухаються вгору і вниз, коли ви дихаєте.

5. Вирішуйте проблеми, а не уникайте їх. Розвиток здатності вирішувати проблеми є навичкою здорової особистості, що дозволяє попередити емоційне вигорання, і як наслідок, депресії. Чим більше ви будете намагатись відгородитися від проблем, тим складніше їх подолати, коли зрештою доведеться з ними зустрітись. «Замість того, щоб тримати проблеми за зачиненими дверима, їх треба випустити, вишикувати в чергу та поступово розв'язувати», – радять психологи. У цьому вам допоможуть такі запитання: «Що би сказала про цю ситуацію моя близька людина?», «Що би я порадив/ порадила своєму другу чи подрузі в подібній ситуації?», «Чи те що роблю/думаю про цю ситуації допомагає мені її вирішити?» «Якщо би я не переживав/не переживала цих емоцій, як тоді я дивився/дивилась на цю ситуацію?», «Яких навичок, знань або умінь мені ще не вистачає, щоби краще зрозуміти цю ситуацію?» та ін. Часто після подолання негараздів, люди переоцінюють свої погляди, створюють міцніші стосунки, наважуються на позитивні зміни та починають цінувати прості, радісні моменти життя.

6. Використовуйте правило «маленьких кроків». Будь-яку справу чи вирішення проблемної ситуації починайте з маленьких кроків (нехай крок за кроком, у своєму темпі, проте не уникаючи і не накопичуючи їх). Приймайте невеличкі рішення та вживайте можливі заходи, які хоч трохи допоможуть вам впоратися з труднощами або покращити якість вашого життя. Корисними можуть бути такі запитання собі: «Що я можу зробити саме зараз для того, щоб хоч якось вирішити цю ситуацію (допомогти собі чи іншим)?», «З чого я можу почати?», «Як я можу подати про себе саме зараз?». Або інші запитання, які налаштовуватимуть вас почати щось робити у напрямку вирішення ситуації. Керуйтеся правилом: «Якщо не можеш зараз щось зробити у напрямку вирішення проблеми, ляж і лежи у цьому напрямку!».

7. Плануйте життя на майбутнє. Можливість складати плани на майбутнє (коротко чи довгострокові), здатність робити реалістичні плани та втілювати їх – також є характеристикою здорової особистості. Деякі цілі, які ми ставили перед собою, зараз можуть бути недосяжними, або просто втратили свою актуальність. Плануйте щось приємне в межах сьогоденної реальності. Подумайте про улюблену справу, яка вас потішить в найближчому майбутньому – наприклад, кава з друзями, смачний обід, ванна з піною, читання цікавої книги чи дрімання під улюбленою ковдрою.

8. Турбуйтеся про своє фізичне здоров'я та міцний сон. Регулярна фізична активність сприяє зниженню рівня гормонів стресу та стимулює вироблення ендорфінів. Здорова поведінка спирається на турботу про себе та задоволення потреб у русі, регулярному та достатньому сні (відпочинку) та здоровому харчуванні, навичках особистої гігієни. Психолог з когнітивної психології Паробій зазначає: «...прожити день без руху – це як отримати ін'єкцію депресанта, а депривація сну аналогічна добровільній евтаназії...». Ми жертвуємо сном та проводимо дні за комп'ютером, і в результаті крапля дощу або косий погляд викликають у нас стрес».

9. Практикуйте майндфулнес та інші методи зниження стресу. Навички використання технік усвідомлення (майндфулнес) та релаксації (наприклад, читання, прослуховування музики, медитація, аутогенне тренування), дають можливість справлятися зі складними емоціями, ефективно вирішувати конфлікти та відновлювати стосунки. Це відбувається завдяки вмінню зосереджуватися на відчуттях тіла, диханні та потоці думок без того, щоб у них занурюватися.

10. Плекайте добрі і змістовні стосунки з іншими людьми та шукайте соціальну підтримку. Підтримуйте добрі та близькі взаємини у своїй родині чи поза нею. Дбайте про

те, щоб укріплювати свою «систему підтримки» – людей, з якими ви можете відчувати довіру, взаєморозуміння, повагу і підтримку, поділяти цінності чи захоплення. Розвивайте свої комунікативні навички, зокрема асертивність (це вміння у ввічливий та доброзичливий спосіб відстояти себе, виразити свої почуття та думки, не ображаючи і не порушуючи гідності інших людей). Розвитку цієї навички сприяють вміння до відкритої розмови про емоції з близькими людьми та спроможність звертатись за підтримкою до інших. Поділіться своїми переживаннями зі своїми рідними чи друзями, з якими ви маєте добрі та довірливі стосунки. Запитайте в них, що їм допомагає впоратись у подібних ситуаціях. Це допоможе вам отримати розуміння або нові ідеї, які можуть бути помічними, щоби впоратися з проблемами. Якщо у вас немає таких людей поруч або ви відчуваєте себе знесиленими, це може стати нагодою, щоб звернутися до фахівця-психолога. Адже це також може стати вашим безпечним і ресурсним простором.

11. Доброзичливо ставтесь до себе та своїх здібностей. Будьте добрими до себе, спілкуйтесь із собою з позиції подруги чи друга. Що б ви сказали близькій людині, якби вона думала те, що ви зараз? Коли ми міняємо позицію на дружню, стаємо значно більш співчутливими, аніж коли даємо слово внутрішньому критику. Підтримуйте себе: «Я сильна/ий», «Я справлявся/лася з цим раніше», «Це пройде», «Зараз я в безпеці». Підбадьоруйте себе, і не сваріть за помилки, часто повторюйте собі: «Я маю значення», «Мені важко, але я переживу це», «Я дуже стараюся і виходить дуже добре». Аналізуйте свої думки з огляду на те, чи корисні вони для вас. Замисліться, чи корисно так думати та чи наближає це вас до ваших головних цінностей. Припустіть, що буде, якщо ви думатимете інакше, та виходьте з того, що буде кориснішим для вас. Подумайте про речі, які є для вас підтримуючими (ресурсними) у складні моменти життя. Складіть свою «валізу ресурсів»: згадайте і запишіть, що допомагає/ло вам у складні періоди життя, і що є джерелом вашого задоволення. Ви отримуете перелік справ/дій, які завжди покращуватимуть емоційний стан. Добре, якщо там будуть справи, які можна зробити одразу, наприклад, увімкнути улюблену музику, а також більш складні, які потребують планування.

Висновки. Визначені тенденції прояву резильєнтності у педагогічних працівників та чинники, які впливають на їх рівень розвитку, допоможуть практичним психологам закладів освіти при проведенні індивідуальних консультацій й реалізації тренінгової роботи. Підібрані рекомендації будуть корисними для педагогічних працівників з метою самопомоги та допомоги іншим.

Список використаних джерел

1. Адаменко Л. С. Актуальні підходи до проблеми дослідження резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2020. №5 (58). С. 5–13.
2. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика. Дніпропетровськ: РВВ ДНУ, 2006. 336 с.
3. Божик С. Як плекати у собі резильєнтність та чому це важливо? URL: <https://fisis.net/psychologichna-gramotnist/iak-plekaty-u-sobi-rezylientnist-ta-chomu-tse-vazhlyvo/>
4. Вірна Ж. П., Лазько А. М. Резильєнтність та адаптація до умов воєнного часу. *Психологія ревіталізації: вікові та педагогічні виміри*. монографія; за заг. ред. Я. Гошовського. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки. 2023. С. 83–106.
5. Волошина Г. Вправа на резильєнтність. URL: <https://dubovychi.krolevec-osvita.gov.ua/news/16-04-51-06-06-2022/>
6. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія»*. 2021. Випуск 64. С. 62–81. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>
7. Ігнатенко К. Як не розсипатися під час війни й що таке резильєнтність. URL: <https://sd.ua/news/15629>

8. Коқун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
9. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К.: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
10. Лісова О. Як формувати та підтримувати резильєнтність в собі та дітях. URL:https://zaxid.net/yak_sformuvati_v_dityah_stiykist_do_stresu_poradi_psihologa_n1564724
11. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Вінниця, ФОП Рогольська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26–64.
12. Лісова О. Як формувати та підтримувати резильєнтність в собі та дітях. URL:https://zaxid.net/yak_sformuvati_v_dityah_stiykist_do_stresu_poradi_psihologa_n1564724
13. Павленко В. В. Стрессова стійкість як професійна якість вчителя. *Психологія у XXI столітті: перспективи розвитку*: матеріали VI Костюківських читань (28-29 січня 2003 р.). Т. 2. К. : Міленіум, 2003. С. 320–323.
14. Паробій В. 10 порад від психолога, які допоможуть натренувати в собі резильєнтність. URL: <https://osvitanova.com.ua/posts/5185-10-porad-vid-psykholoha-iaki-dopomozhut-natrenuvaty-v-sobi-rezylientnist>
15. Цюман Т., Нагула О., Адамська З. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. *Педагогічна освіта: Теорія і практика*. Психологія. Педагогіка : збірник наукових праць. 2022. № 38 (2). С. 83–89.
16. Чиханцова О.А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. Том 34 (73) № 1 2023. С. 35–40.

Гальцова Світлана Василівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології

Комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти

ПСИХОЛОГІЧНЕ ВІДНОВЛЕННЯ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД

Актуальність дослідження. Війна між росією та Україною, що триває з 2014 року, створила надзвичайно складні соціальні та психологічні умови для українського суспільства. Наслідки військового конфлікту стосуються всіх верств населення. Особливу увагу привертає психологічний стан учасників освітнього процесу – школярів, студентів, педагогів і науковців. Вони є не лише частиною молодого покоління, яке потребує стабільного середовища для навчання, але й виступають символом відновлення країни. Тому дослідження особливостей психологічного відновлення цієї категорії людей є одним з аспектів у процесі післявоєнної реабілітації України. Війна викликає значний стрес на когнітивному та емоційному рівнях. У школярів та студентів воєнні події можуть призвести до порушення концентрації, зниження мотивації до навчання, розлади сну та підвищення рівня тривоги та депресії. Для педагогів, крім професійних викликів, додаються соціально-психологічні складнощі, втрата почуття безпеки, нагальна потреба в адаптації навчальних програм до нових реалій.

До проблеми відновлення психічного здоров'я неодноразово зверталися такі сучасні дослідники, як В. Ананьєв, Н. Водоп'янова, І. Галецька, Г. Ложкін, С. Максименко, К. Мілютіна, Г. Никифоров, В. Піскун, М. Тимофієва, Н. Шевченко та ін. Важливі аспекти психологічної допомоги учням, студентам, педагогам досліджують такі українські вчені як: Н. Володарська, П. Волошин, А. Грись, О. Даценко, М. Дворник, О. Залеська, І. Губеладзе, З. Кисарчук, В. Климчук, Н. Пророк, Л. Сердюк, Т. Титаренко, Н. Чепелева, О. Чиханцова та інші. У сучасних наукових дослідженнях проблеми благополуччя людей, що пережили катастрофу, британські вчені виявили вплив таких важливих для нашої тематики соціально-психологічних чинників, як перикатастрофічні (життєві події, здоров'я), перикатастрофічні (перитравматичний досвід, сприйняття безпеки, травми), соціальні (організаційна підтримка,

соціальна підтримка в цілому) та посткатастрофічні (вплив на подальше життя). Врахування цих чинників, безумовно, сприятиме не лише подоланню посттравматичних стресових станів, а й підвищенню якості життя різних верств населення.

Мета статті – теоретичний аналіз проблеми психологічного відновлення учасників освітнього процесу в воєнний період.

Виклад основного матеріалу. Психологічний вплив війни можна розділити на короткострокові та довгострокові наслідки. Короткострокові включають реакцію на раптову загрозу життя, евакуацію та можливу втрату близьких. Довгострокові наслідки можуть з'явитися вже після завершення бойових дій і негативно вплинути на здатність до адаптації у воєнний період.

Зокрема, О. Залеська наголошує, що учасники освітнього процесу в умовах війни мають особливу потребу в підтримці, яка включає не тільки базові навички подолання стресу, але й спеціальні стратегії адаптації до невизначеності. Зокрема, діти дошкільного віку часто відмовляються залишатися на самоті, й іноді це набуває для всіх дуже хворобливих форм. Адже діти вірять, що батьки чи інші дорослі завжди захистять їх і допоможуть. Молодші школярі почуваються та поведуться розгублено, неуважні, розсіяні. Підліток гостро відчуває свою відповідальність за те, що не зміг взяти участь у вирішенні проблеми. Події, які асоціюються з нещастям, можуть викликати у підлітка як погані спогади, так і страх повторення того, що сталося. Роль соціальної підтримки в цей час стає критичною – як від рідних та близьких, так і з боку школи, університету чи коледжу. Позитивний вплив на емоційний стан особистості можуть мати різні форми групової підтримки, зокрема психосоціальні ініціативи, спрямовані на об'єднання дітей, підлітків і дорослих, які стикаються з подібними проблемами [2].

На сучасному етапі та після завершення активної фази війни потреба у відновленні психічного здоров'я стає одним із ключових завдань національної системи охорони здоров'я та освіти. Психологічне відновлення включає адаптацію до нових умов, реінтеграцію в мирне життя та побудову нових життєвих цілей.

Т. Титаренко виокремлює критерії відновлення психологічного здоров'я: 1) можливість оновлення власної цілісності і безперервності шляхом реконструкції каузального зв'язку минулого, теперішнього і майбутнього та вибудовування нових життєвих перспектив, це відновлення віри в себе, без якої неможливі ефективна самопідтримка і самодопомога; 2) можливість посилення потребово-мотиваційних, ціннісно-сміслових ресурсів особистості, що забезпечують особистісну динаміку, задають горизонти самозмін і є енергетичним джерелом зростання; 3) можливість підтримання продуктивності і самоефективності особистості, оновлення здатності до самореалізації, підвищення креативності у ставленні до власного життя; 4) можливість відновлення відповідного рівня емоційного інтелекту і комунікативної компетентності, що передбачає здатність налагоджувати і підтримувати продуктивні, теплі, щирі стосунки з оточенням [4].

К. Сахарова в своїх дослідженнях зазначає, що формування життєстійкості психолого-педагогічними засобами може знизити ступінь психічного травмування особистості та пришвидшити її відновлення. Автор стверджує, що життєстійкість особистості – це інтегральна характеристика особистості, що дозволяє чинити опір негативним впливам середовища, ефективно долати життєві труднощі, трансформуючи їх в ситуації розвитку. Життєстійкість не тільки детермінує характер особистісної реакції на зовнішні стресові і фруструючі обставини, але і дозволяють ці обставини звернути в можливості самоудосконалення. Життєстійка особистість характеризується наступними ознаками: високий рівень розвиненості вольових якостей; оптимальна смислова регуляція; розвинена соціальна компетентність; норма розвитку когнітивних структур; повноцінність орієнтування в реальній ситуації; адекватність самооцінки; благополуччя комунікативної сфери; самостійність; стійкість до фрустрації. В своїх дослідженнях К. Сахарова приходить до висновку, що швидкість психологічного відновлення підвищиться, якщо сукупність педагогічних умов формування життєстійкості буде адекватна її структурним компонентам.

До цих умов належать: 1) цілеспрямоване включення дітей і підлітків в різні види діяльності, що вимагають подолання перешкод (спортивна, трудова, ігрова тощо) і розвивають волюві якості; 2) робота з ціннісно-сисловою сферою; 3) формування досвіду рефлексії власної поведінки в стресових ситуаціях; 4) розвиток комунікативних здібностей; навчання способам релаксації, психічної і фізіологічної саморегуляції; 5) засвоєння підлітками досвіду прийняття рішень в екстремальних ситуаціях; 6) зниження конфліктності за допомогою програвання конфліктних ситуацій з їх конструктивним вирішенням; 7) розвиток соціальної компетентності, навичок цілепокладання та ціледосягнення [3].

У дослідженні проблеми психологічного відновлення має значення концепція Д. Леонтєва про особистісний потенціал. Особистісний потенціал, на думку автора, представляє собою інтегральну характеристику рівня особистісної зрілості, головним показником і формою прояву якої є самодетермінація. Особистісний потенціал складається з тих ресурсів, за допомогою яких можна активізувати устремління людини до перетворення умов існування та самоздійснення; дозволяє людині бути стійкою та незалежною від впливу ситуативних подразників. У зв'язку із цим особистісний потенціал відображає міру застосування актуальних ресурсів для виходу за межі заданих обставин [1].

Як зазначає Т. Титаренко, комплексний підхід до збереження і відновлення психологічного здоров'я особистості, що постраждала внаслідок тривалих воєнних дій, передбачає роботу в трьох напрямках: 1) дослідження специфіки психологічного здоров'я особистості та особливостей його підтримки і відновлення; 2) розроблення технологій реабілітації постраждалих, зокрема учасників бойових дій і внутрішньо переміщених осіб; 3) визначення способів мобілізації ресурсів особистості, що забезпечують ефективність соціально-психологічної реабілітації. Головною умовою збереження психологічного здоров'я є готовність особистості до творчого конструювання власного життя, а засобом відновлення – реабілітаційний процес, що сприяє активізації життєтворення, підвищує рівень суб'єктивного благополуччя в сімейній, особистій, професійній сферах. Ефективність відновлення забезпечується завдяки врахуванню індикаторів, критеріїв, векторів, змістових мішеней реабілітаційних інтервенцій. Не менше значення мають також поетапна специфікація реабілітаційних впливів, можливості цільового долучення спільнот до системної підтримки своїх членів, командний підхід з боку спеціалістів різного профілю [5].

Довгострокове психологічне відновлення після війни має передбачати інтеграцію учасників освітнього процесу в соціум, підтримку їх почуття особистої значущості та розвитку. У міжнародному досвіді ефективною стратегією є впровадження програми когнітивно-повідінкової терапії, спрямованої на корекцію негативних емоційних станів. Додатково, технології саморегуляції, медитації, спортивної активності, а також культурні заходи можуть стати найбільшими компонентами для відновлення відчуття захищеності, впевненості у майбутньому.

Висновки. Наслідки військового конфлікту мають значний вплив, на психологічний стан учасників освітнього процесу, тому забезпечення ефективних умов для їх відновлення є важливим завданням, зокрема у воєнний період. Індивідуалізований підхід до психологічного супроводу учасників освітнього процесу, а також систематичне вдосконалення національної політики в цьому напрямку, будуть сприяти швидкій реабілітації українського суспільства, поверненню до стабільного та розвиненого соціально-економічного стану. Навчальні заклади можуть виступати максимально ресурсом у процесі реабілітації, адже вони мають значний вплив на розвиток молоді та здатні забезпечити стабільність у воєнний період. Роль педагогів як носіїв психологічної підтримки є важливою. З огляду на це важливо впровадити в освітній процес спеціалізовані програми, що передбачають розвиток емоційної грамотності та навичок саморегуляції, самопомоги. Ці програми можуть включати компоненти арт-терапії, групових сесій, когнітивно-поведінкової терапії, фізичної активності, які підвищують ефективність, зменшують симптоми стресу, сприяють психологічному відновленню особистості.

Список використаних джерел

1. Даценко О. А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. Том 31 (70). 2020. №4. С. 22–27. DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/03>
2. Психологічна травма: як допомогти дитині: методичні посібник / уклад. О. Залеська. К.: Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2019. 48 с.
3. Сахарова К. О. Життестійкість як складова відновлення психічного здоров'я. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 3. С. 123–128. DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.3.21>
4. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практ. посіб. / Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
5. Титаренко Т. М. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни: комплексний підхід. URL: <https://sppstudios.com.ua/web/uploads/pdf/24-Article%20Text-42-1-10-20191225.pdf> (дата звернення: 03.11.2024).

Глущенко Катерина Володимирівна,
інструктор з фізичної культури
Косівщинського закладу дошкільної освіти
(ясел-садка) «Золота рибка»
Степанівської селищної ради Сумської області

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ У СУЧАСНОМУ ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Актуальність дослідження. Формування, збереження та зміцнення здоров'я дітей – одна з актуальніших проблем нашого суспільства. Розбудова держави, її подальший розвиток прямо залежить від здоров'я нашого населення, від збільшення кількості здорових, міцних, сильних тілом і духом людей. Виховання міцного, фізично підготовленого підростаючого покоління є одним із найважливіших завдань в системі національної дошкільної освіти. Фізично здорова дитина – це: здорова психіка, здорова духовність та достатній обсяг набутих знань. Проблема здорового способу життя, подолання хвороб нині надзвичайно актуально. Але тільки гарних намірів для її розв'язання замало – потрібні реальні дії, щодення праця вихователів, батьків, самих дітей. Важливою умовою повноцінного фізичного розвитку дитини дошкільного віку – правильна організація її життєдіяльності та системна фізкультурно-оздоровча робота у закладі освіти.

Мета статті – розкрити особливості фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку у закладі дошкільної освіти.

Виклад основного матеріалу. Фізичне виховання, як один з елементів суспільного життя розглядали Т. Круцевич, А. Ляхович, М. Єфименко та ін. Питаннями теорії і методики фізичного виховання дітей дошкільного віку займались Е. Вільчковський, О. Курок, Н. Ревнівцева, М. Терехова та ін.

Особливості організації оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі досліджували Л. Калуська, Л. Швайка та ін. Зокрема, Н. Денисенко з'ясувала особливості оздоровчих технологій в освітньому процесі; І. Жидкова упровадження здоров'язбережувальних технологій у освітній процес сучасного закладу дошкільної освіти. Доведено необхідність дотримання оптимального рухового режиму в закладах дошкільної освіти. (Т. Дмитренко та ін.). У наш час проблема здоров'я дітей дошкільного віку набула особливої актуальності через стійку тенденцію погіршення їх здоров'я. Тому не випадково

завдання щодо збереження і зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку стали пріоритетними в сучасних нормативних документах організації дошкільної освіти в країні. Закон України «Про дошкільну освіту» [2] визначає збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини як першочергове завдання розвитку, навчання і виховання наймолодших громадян країни. За Базовим компонентом дошкільної освіти в Україні [1] фізична життєва компетентність пов'язана зі станом здоров'я, руховою активністю, будовою тіла, зовнішністю, роботою організму, м'язовою та предметно-практичною активністю.

Зважаючи на окреслені завдання, зусилля працівників закладів дошкільної освіти сьогодні як ніколи спрямовані на оздоровлення дитини-дошкільника, культивування його здорового способу життя. Формування основ здорового способу життя в дітей дошкільного віку передбачає широке використання у процесі організації дитячої життєдіяльності в закладах дошкільної освіти комплексу різних засобів, серед яких: гігієнічні фактори (режим харчування, сну, діяльності й відпочинку, гігієна одягу, взуття, приміщень, обладнання тощо), фізичні вправи (гімнастика, ігри, елементи спорту і туризму, праця), чинники природного середовища (повітря, сонце, вода) [3, с.37].

Одним із основних завдань будь-якого дитячого садка є така організація та методика проведення всіх оздоровчих та освітньо-виховних заходів, за якої не тільки буде збережений відмінний рівень розумової працездатності, але й відбудеться її подальший психологічний та розумовий розвиток без шкоди для здоров'я дитини. Тому в закладах дошкільної освіти розробляється та втілюється в роботу з дітьми система організації фізкультурно-оздоровчої роботи, яка має мету:

- виховання відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточення;
- формування в дітей навичок здорового способу життя;
- оптимізація режиму навчально-виховного процесу;
- збільшення рухової активності дітей;
- активізація фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах дошкільної освіти [5, с.11].

Пріоритетним напрямом роботи з дітьми дошкільного віку у нашому закладі дошкільної освіти стала організація фізкультурно-оздоровчої роботи, що органічно пов'язана з активною руховою діяльністю дітей та має на меті забезпечити оптимальний стан їхнього здоров'я, успішний фізичний розвиток, подолання гіподинамії, формування рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей та формування інтересу до різних видів рухової діяльності. Ця робота спрямовується на виявлення резервів повноцінного фізичного розвитку дітей та формування основ здорового способу життя. Для цього система фізичного виховання дітей володіє багатим арсеналом різноманітних фізкультурно-оздоровчих засобів. Чим різноманітніші засоби виховного впливу на дітей використовуємо у своїй роботі, тим динамічнішим є перебіг процесу фізичного розвитку дошкільнят.

У системній фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми дошкільного віку у нашому закладі дошкільної освіти використовується комплекс різних засобів з фізичного виховання та розвитку малюків: фізичні вправи (гімнастика, ігри, елементи спорту), природне середовище (повітря, сонце, вода), гігієнічні чинники (режим харчування, сну, занять і відпочинку, гігієна одягу, взуття, обладнання тощо).

Основними формами фізкультурно-оздоровчої роботи у нашому закладі дошкільної освіти стали такі форми: ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультурні хвилини, паузи, загартовувальні процедури. Ранкова гімнастика – обов'язково проводиться в ранкові години в кожній віковій групі. Вона сприяє поглибленню дихання, посиленню кровообігу, обміну речовин, розвитку різних груп м'язів, правильній поставі, розгальмовуванню нервової системи після сну, викликає позитивні емоції. Головна вимога до гімнастики у літній період – проведення її на свіжому повітрі, а взимку – у добре провітреному приміщенні. Тривалість ранкової гімнастики: для дітей раннього віку – 4-5 хвилин, молодшого дошкільного віку – від 6 до 9 хвилин, старшого – 8-12 хвилин. Комплекси ранкової гімнастики розучуються на заняттях з фізичної культури, діють 2 тижні з ускладненням на другому.

Гімнастика після денного сну проводиться після поступового підйому дітей у спальній, групових кімнатах або залі. Комплекс такої гімнастики включає загальнорозвивальні вправи на різні м'язові групи із зміною вихідних положень та спеціальні вправи для формування стопи і постави. Тривалість від 6 до 9 хвилин залежно від віку дітей.

Фізкультурні паузи (динамічні перерви) проводяться в перерві між малорухливими видами діяльності та організованими заняттями з метою зняття втомлюваності дітей через використання нескладних рухливих вправ. Їх тривалість – 5-10 хвилин.

Фізкультурні хвилинки – проводяться під час організованих занять у вигляді короткотривалих комплексів фізичних вправ, що дає можливість зменшити втомлюваність дітей і відновити їхню працездатність для подальшої успішної роботи. До комплексів фізкультурних хвилинوک входять 3-4 вправи, кожна з яких повторюється 4-6 разів. Їх тривалість 1-2 хвилин.

Загартувальні процедури – система заходів, спрямованих на підвищення опірності організму дітей, розвитку у них здатності швидко й без шкоди для здоров'я пристосовуватися до змінних умов навколишнього середовища [5, с. 14].

У закладах дошкільної освіти застосовуються два види загартувальних заходів: повсякденні та спеціальні. До повсякденних належать: відповідний температурний режим, використання прохолодної води для миття рук, обличчя. Спеціальні загартувальні процедури – повітряні й сонячні ванни, різноманітні водні процедури (наприклад: сухе та вологе обтирання тіла махровою рукавичкою, обливання ніг, тіла), сон при відкритих фрамугах тощо.

Також у нашому закладі дошкільної освіти активно проводяться Дні здоров'я, які організовуються один раз на місяць. Цей день насичується різноманітними фізкультурно-оздоровчими формами: загартувальні та лікувально-профілактичні процедури, дитячий туризм, фізкультурне свято або розвага, самостійна рухова діяльність, рухливі ігри на прогулянках, фізкультурні заняття тощо. Більшість з них бажано проводити на свіжому повітрі. У день здоров'я вся освітня робота пов'язується з темою здоров'я та здорового способу життя (бесіди, читання художньої літератури, ігрова, пізнавальна, трудова, самостійна художня діяльність тощо). Програма дня здоров'я передбачає як загальні для всього дошкільного закладу заходи, так і розраховані на кожен вікову групу.

Поряд з традиційними засобами фізичного виховання, оздоровлення дошкільників у практиці роботи нашого закладу дошкільної освіти застосовуються і нетрадиційні технології фізичного розвитку дітей та збереження їх здоров'я.

Вибір нетрадиційних здоров'язберігаючих технологій залежить від програми, за якою працюють педагоги, конкретних умов закладу дошкільної освіти, професійної компетентності педагогів, а також показників захворюваності дітей. Таким чином, дуже важливо, щоб кожна з технологій мала оздоровчу спрямованість, тоді в результаті у дитини буде сформована стійка мотивація на здоровий спосіб життя, повноцінний і неускладнений розвиток [4].

Так, у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми дошкільного віку активно застосовуємо такі технології збереження і стимулювання здоров'я як динамічні паузи, рухливі і спортивні ігри, релаксація, гімнастика пальчикова, гімнастика для очей, гімнастика дихальна, гімнастика підбадьорлива, гімнастика коригуюча, гімнастика ортопедична. Цікавою для дітей стала, наприклад, фітбол-гімнастика – вправи з використанням м'яча, що має певні властивості (розмір, колір, запах, пружність), які застосовуються з оздоровчою метою.

Також застосовуємо технології навчання здоровому способу життя: проблемно-ігрові (ігротренінги та ігротерапія, комунікативні ігри); різні види масажу та самомасаж. До роботи з фізичного виховання та оздоровлення наших дошкільників залучаємо їх батьків, бо саме у сім'ї закладаються основи багатьох умінь, навичок і звичок. Тож, системна фізкультурно-оздоровча робота з дітьми дошкільного віку у закладі дошкільної освіти, застосування здоров'язберігаючих технологій та спільна оздоровча діяльність з батьками дошкільників підвищують результативність освітнього процесу, формують у педагогів і батьків ціннісні орієнтації, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я дітей.

Висновки. Підсумовуючи все вище сказане, відзначимо, що дошкільний вік обґрунтовано вважається найбільш важливим періодом в процесі формування особистості людини. Саме в цьому віковому періоді закладається і зміцнюється фундамент здоров'я і розвитку фізичних якостей, необхідних для ефективної участі дитини в різних формах рухової активності, що, в свою чергу, створює умови для активного і спрямованого формування і розвитку психічних функцій і інтелектуальних здібностей дошкільника.

Список використаних джерел

1. Базовий компонент дошкільної освіти (Державний стандарт дошкільної освіти) (нова редакція) / О. М. Баєр, О. К. Безсонова, О. Г. Брежнєва, Н. В. Гариш, Л. П. Загородня та ін. Науковий керівник Т. О. Піроженко. Київ, 2021, 37 с. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/doshkilna/bazovij-komponent-doshkilnoyi-osviti-na-sajt-ostatochnij.pdf> (дата звернення: 13.10.2024).
2. Закон України «Про дошкільну освіту» від 06.06.2024. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3788-20#Text> (дата звернення: 21.10.2024).
3. Калуська Л. Бережемо здоров'я змалку. Харків: Ранок-НТ, 2007. 96с.
4. Рубан Н. Здоров'ятворчі та здоров'язбережувальні технології. *Палітра педагога*. 2010. №2. С. 13–19.
5. Шамрай А.І. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи в ДНЗ. *Дошкільний навчальний заклад*. 2017. №10. С. 9–15.

Горова Наталія Олександрівна,

практичний психолог

Комунального закладу дошкільної освіти (ясел-садка) «Казка»

Тростянецької міської ради Сумської області

ГАРМОНІЙНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ДОШКІЛЬНИКА ЗА ДОПОМОГОЮ КАЗКОТЕРАПІЇ

Актуальність дослідження. Як свідчить практика, сучасна дитина отримує значний обсяг небажаної інформації з телебачення, вулиці, а також із дитячої літератури, а батьки, на жаль, сьогодні приділяють замало уваги сімейному вихованню, мають недостатні знання з теорії та практики дошкільного виховання. Для розв'язання цього питання та проблеми виховання творчої особистості потрібні нестандартні форми педагогічного впливу як на дітей, так і на батьків. Таким засобом є казкотерапія. Казкотерапія застосовується як один із методів психологічної роботи з дошкільнятами та молодшими школярами, котрі мають певні емоційні та поведінкові проблеми. На прикладі позитивних персонажів дитина вчиться діяти правильно; негативні герої казок вказують їй на моделі неналежної поведінки.

Мета статті – теоретичний аналіз можливостей казкотерапії як засобу гармонійного розвитку особистості дошкільника.

Виклад основного матеріалу. Сутність казкотерапії полягає у створенні особливого ментального простору, в якому фантазії дитини стають подібними до дійсності та сприяють подоланню її страхів і комплексів. Кожна казка – це ланцюжок пригод, незвичайних ситуацій, що виникають у житті персонажів, а отже, і їхніх дій щодо розв'язання певних завдань. Казкові проблеми та способи їх вирішення, що подаються, хай навіть і гіперболізовано, сприяють вихованню певних рис характеру, підготовці дитини до сприймання світу. Занурюючись у казковий світ, дитина зазирає у глибини своєї душі, вчиться оволодівати цим підсвідомим простором. Повернувшись із казкової подорожі до реального світу, вона відчувається впевненіше, починає усвідомлювати власну спроможність упоратися з очікуваними труднощами.

Для дітей дошкільного віку характерним є емоційно-чуттєве сприйняття світу, а важлива для дитини інформація краще засвоюється через яскраві образи. Саме тому, такий метод психотерапії як казкотерапія вважають найбільш вдалим та ефективним під час роботи із емоційними та поведінковими порушеннями у дітей. Саме психотерапевтичні казки дають змогу дитині побороти власні страхи, тривожність, виправити негативні риси характеру. А ще

вони допомагають дітям засвоювати загальноприйняті морально-етичні норми і вчити соціально прийнятним способам виявлення власних емоцій.

Безперечно, саме у дошкільні роки життя дитини казки є неодмінною складовою її світу і чудовим інструментом психотерапії. Педагогам, психологам і батькам варто пам'ятати, що від виявлення проблем дитини і вчасно наданої допомоги залежить її подальший розвиток. І тут саме казкотерапія якнайкраще допоможе скоригувати поведінку дитини, пояснити їй основні закони світу, прищепити правильні цінності та розкрити творчий потенціал.

Казка... її можливості значні. Мова перших казок, що чує дитина дошкільного віку, ритмічна, слова часто заримовані, а героям надаються незвичайні визначення. Людство із покоління в покоління, передаючи зміст казок, давало відповіді на основні життєво важливі; питання, адже історію розвитку взаємин між людьми закладено в сюжетах багатьох казок. Кожній людині для того, щоб розвиватися, необхідно перш за все знати:

- своє походження (Хто я, звідки взявся і яким є мій родовід?);
- про оточуючих (Хто вони – свої та чужі, як їх можна розрізнити? Чого можна навчитись у іншої людини? Як це знадобиться мені в майбутньому?);
- про свій шлях (Як знайти свій шлях? Як ставити свою мету і досягати її?);
- про своїх помічників (Як їх розгледіти і не втратити?);
- про віру і місію (Навіщо я прийшов у цей світ? Якою є моя віра у власні сили? Як зробити світ світлішим, добрішим?).

Якщо звернутись до знайомих нам казок, то відразу можна сказати, що їх герої шукають відповіді саме на ці запитання. А разом із героями і кожна людина поповнює свою «життєву скриньку» нормами і правилами поведінки, важливими людськими цінностями.

Казкотерапія – це метод, у якому казкова форма застосовується для інтеграції особистості, розвитку її творчих здібностей, удосконалення взаємодії з навколишнім світом.

Казкотерапія відрізняється від решти методів тим, що психологічна дія відбувається на ціннісному рівні. Тобто, взаємодіючи з іншою людиною, ми завжди спираємось на базові життєві цінності: Співпрацю, Істину, Любов, Віру, Гідність, Спокій, Ентузіазм, Доброту тощо. Коли ми говоримо з людьми про ці найважливіші речі «прямим» текстом, то це виглядає дуже дидактично. Усі й так знають, «що таке добре і що таке погано». Казкові історії, легенди, міфи, притчі дають можливість розповісти про цінності у вигляді ненав'язливих цікавих і захоплюючих сюжетів. Тому інформація, запропонована в такому вигляді, дуже легко, без опору сприймається людьми. Казки попереджають про наслідки тих чи інших наших учинків, але не нав'язують життєвих програм.

Принципи казкотерапії: перший принцип казкотерапії – донести до свідомості дитини інформацію про базові життєві цінності у доступному, ненав'язливому, цікавому для неї вигляді.

Другий принцип казкотерапії – принцип Життєвої Сили, що є необхідною умовою для позитивних змін. На підставі другого принципу вихователь і психолог роблять усе можливе щоб дитина вчилася знаходити і відновлювати власну Життєву Силу. Казки, які ми складаємо або добираємо, обов'язково зміцнюють віру дитини у власні сили, несуть позитивну життєву програму.

Третій принцип – принцип багатогранності, що розглядає будь-яку життєву ситуацію і казкову історію як кристал із безліччю граней або пиріг із безліччю шарів. Бачення цього дає можливість розширюватись світогляду дитини.

Четвертий принцип – зв'язок між реальностями, де, пізнаючи психічну реальність дитини, психолог допомагає їй взаємодіяти в соціальній реальності.

Функції казкотерапії: казки мають вагоме значення у вихованні та розвитку дітей, виконуючи різні функції: діагностичну; прогностичну; виховну; коригувальну.

Залежно від того результату, який необхідно отримати, ставиться певна мета і вже після цього добираються казки, основні функції яких могли б допомогти в реалізації мети.

Діагностична функція відіграє важливу роль на первинному етапі казкотерапії. Вона дозволяє визначити стан дитини і поставити основну мету для подальшої роботи.

Прогностична функція казок полягає в тому, що ми можемо побачити не тільки сьогодення людини, але і заглянути в її майбутнє. Цієї мети ми можемо досягти, аналізуючи казки разом із дитиною, даючи відповіді на її запитання. У кінцевому результаті завдяки цій функції нам відкриваються особливості поведінки дитини, бачення нею навколишнього світу і стратегії своєї подальшої поведінки.

Виховна функція допомагає нам за допомогою простих сюжетів і яскравих, барвистих образів навчити дитину простих істин, виховати в ній якості та властивості особистості, що потрібні їй в певний момент для розв'язання ситуації, що склалася, і знадобляться в подальшому житті.

Коригувальна функція є тим кінцевим результатом, який ми хочемо отримати наприкінці казкотерапії. Вона полягає в заміні «небажаної» поведінки на необхідну. Саме за допомогою корекції в стані та поведінці дитини спостерігаються зміни на краще.

Але ж як знайти казки, які потрібні саме вашій дитині? Для початку потрібно просто «спіймати» проблему. Що турбує вашого малюка? Тривоги? Страхи? Відсутність друзів? Невміння зав'язувати контакти? Сором'язливість? Чи може ви самі хвилюєтесь, що дитина часто лінується, не може доводити почате до кінця, не вміє співчувати, піклуватися про оточення? Проблема може бути одна або кілька. Пошукайте казки, в яких герої мають схожі труднощі, особливості характеру.

Пропоную вашій увазі серію з 6 книжок, автором яких є Наталія Чуб – відомий дитячий психолог, письменниця, автор книг для дітей і книг для батьків про дітей. За допомогою казки Наталія допомагає легко вирішувати багато питань.

У книжці «Про сонну мишку і вередливу пилінку» міститься чотири історії про дівчинку Наталку, яка не хотіла засинати, ходити в дитячий садочок, боялась темряви, постійно вередувала. І якщо ваш малюк, як і Наталка, вередує та має схожі страхи, то Сонна Мишка, ворона Варвара, тріо мишенят музикантів, таксик Батончик допоможуть непомітно все подолати.

Розповідь історії в книжці про маленьку пташку Міллі, яка дуже хотіла мати друзів, але соромилася познайомитися з іншими пташками. Якщо ваш малюк так само хоче, але боїться зробити перший крок і завести нові знайомства, то ця казка допоможе йому стати більш рішучим, впевненим у собі та знайти багато хороших, добрих друзів.

Головний герой книжки – маленький кит, який дуже хотів знайти собі друзів, захищати слабких і допомагати тим, хто потрапив у біду. Завдяки цій добрій історії малюк навчиться цінувати дружбу, бути щирим, співчутливим і завжди залишатися собою, попри думку оточення.

Книга про двох друзів-черв'ячків, які по-різному бачать світ. Один з них думає тільки про їжу, а другий мріє про прекрасне. Історія про їхню невеличку подорож допоможе малюкові бачити красу навіть у простих речах. І тоді навколишній світ заграє для нього новими барвами, а кожен день буде наповнений новими дивовижними відкриттями. Потрібно лише вміти зупинитися та роздивитися...

Головний герой казки «Подорож листочка» – маленький листочок, який залишив рідний ліс і вирушив у подорож, назустріч новим відкриттям і пригодам. Якщо ваша дитина важко адаптується до нового оточення і не любить змін, казкотерапія допоможе йому впоратися зі своїми страхами та переживаннями.

Книжка «Бетсі, не плач!» познайомить малюка з маленькою лисичкою Бетсі, яка дуже часто плакала і засмучувалася через дрібниці. Історія навчить дитину перемагати свій поганий настрій, дивитися на світ з усмішкою та радіти життю в усіх його проявах.

Таким чином, кожна казка є сукупністю структурних елементів, що допомагають здійснити основні функції казок і досягти поставленої мети. Поступово, проходячи з головним героєм усі етапи, дитина засвоює необхідні життєві цінності, учить долати труднощі та розв'язувати проблеми.

Казки з різною тематикою обираються залежно від мети казкотерапії, від віку, індивідуальних особливостей дитини та конкретної ситуації.

Основною темою дитячих казок є боротьба добра зі злом. Такі казки образно розкривають перед дитиною головну проблему протиборства доброго і злого начал, Присутніх у кожному з нас. Вони вчать дітей доброти, чуйності, співчуття. З них дитина дізнається, що, здійснюючи хороші вчинки, роблячи добро не тільки близьким людям, але і навіть зовсім незнайомим, отримуєш винагородження, а, коли заподіюєш біль і зло, обов'язково будеш за це покараний, хай не людьми, але долею, яка незалежно від людини та її бажання розпорядиться по-своєму.

Також казки можуть бути спрямовані на боротьбу зі страхами. Ці казки застосовуються для роботи як із дітьми, так і з дорослими. Страх – це фізіологічна реакція організму на навколишню дійсність, він за своєю природою властивий кожному незалежно від його статі, віку, матеріального положення тощо.

Не можна однозначно сказати, що страх – негативне явище. Страх може, навіть, приносити користь людині, стимулюючи її життєві сили, її приховані ресурси для боротьби з різними труднощами в житті.

Якщо страх є безпідставним, починає спричиняти незручності, стає всеосяжним, тоді людина неодмінно потребує допомоги. Її можна надати, використовуючи казки.

Казки, спрямовані на позбавлення від страхів, за допомогою яскравих образів і сюжетів ненав'язливо пояснюють, що не слід боятися невідомого і незрозумілого, необхідно всього лиш придивитися до дійсності і все стане не таким уже і страшним.

Наступною темою казок є позбавлення людини від негативних особливостей, які їй заважають, наприклад агресії.

Не варто забувати, що агресія є в кожній людині, але якщо вона виявляється в міру і тільки з потреби – це норма, якщо ж вона заважає повноцінному спілкуванню з оточуючими, адаптації до змінних умов, то необхідно працювати над собою, намагаючись поводитись інакше.

У кожній казці обов'язково присутній негативний герой, який проявляє свою агресію стосовно інших героїв. Саме на прикладі таких негативних героїв дитина розуміє, що своєю агресією можна зашкодити не тільки іншим людям (казковим героям), але, в першу чергу, собі. Тобто агресія має властивість бумеранга – повертатися в початкове положення, в цьому випадку – до агресивної людини. Коли ж людина творить добро, вона викликає у інших людей тепле і позитивне ставлення. Не дарма всі казки завершуються перемогою добра над злом.

Не менш важливими є казки, спрямовані на підвищення самооцінки дитини, що розвивають у неї впевненість у собі. Самооцінка і віра в себе безпосередньо залежать від образу мислення людини, від її уявлень про щастя і від бажання його досягти. На прикладі таких казок дитина розуміє, що, для того, щоб досягти своєї мети, не обов'язково бути найрозумнішим і найгарнішим, щастя залежить зовсім не від цього, а від віри в себе і завзятості в розв'язанні поставлених завдань.

Казки, спрямовані на розвиток у дитини сміливості, рішучості та завзятості в досягненні своєї мети, тісно пов'язані з іншими видами казок. Необхідно спочатку розібратися в причинах: чому дитина проявляє боязкість і нерішучість у своїй поведінці та спілкуванні. Причин може бути багато. Наприклад, це може відбуватися через те, що дитина боїться засудження з боку однолітків. У такій ситуації дітям необхідні казки, у яких вони могли б дізнатися, що їхні слова і вчинки не стануть предметом засудження, а їхні думки є важливими і не мають бути осміяні.

Невпевнена поведінка дитини може свідчити про деякі особливості прояву темпераменту. У такому разі дитині необхідно читати казки, безпосередньо спрямовані на розвиток сміливості та впевненості в собі. Наприклад, такі, в яких герой винагороджується за свою активність і сміливість.

Боязкість у поведінці дитини може бути пов'язана зі стресом. Багато хто помилково вважає, що таке напруження можливе тільки в житті дорослих людей, але насправді це не так. До стресових ситуацій діти теж схильні, просто через свій вік вони ще не можуть пояснити нам, дорослим, у чому полягає їхня причина. Якщо батьки помітили у дитини боязкість і

невпевненість у поведінці, сором'язливість, яких раніше не помічали, то слід їй більше читати казок із позитивним змістом, з яких легко зрозуміти, що життєві труднощі не існують одвічно, усі печалі та тривоги минають, і все завершується добре.

Прихованою темою деяких казок може бути їхня спрямованість на розвиток у дитини фантазії та творчих здібностей, що особливо необхідно в ранньому віці. Прикладом може бути казка про Царівну-Жабу. Головна героїня знаходила вихід зі складних ситуацій, вона не просто виконувала те, про що її просили (наказували), а ставилася до цього неординарно, проявляючи фантазію і творчі здібності.

Такі казки вчать дітей не пасувати перед труднощами, проявляти кмітливість і фантазію для розв'язання проблем. Чим більше дитина слухатиме і читатиме таких казок, тим природнішим для неї буде творчий підхід до будь-якої справи.

Діти зможуть утілити свої мрії та бажання в життя тільки в тому випадку, якщо батьки і вихователі розвиватимуть у них здібності, що допоможуть їм багато чого досягти.

Звісно, це не всі теми, що можуть порушуватися в казках, вони добираються для кожної людини індивідуально, зважаючи на потреби.

Підбиваючи підсумок, можна зробити висновок про те, що майбутнє наших дітей – цілком у руках дорослих. Тільки завдяки дорослим та їхній активності діти засвоюють необхідні для них знання і набувають основних навичок.

Розвиваючи дітей за допомогою казок, батьки та вихователі допомагають їм краще адаптуватися в навколишній дійсності, долати труднощі та проблеми, що виникають у житті.

Висновки. Цінність казок для психокорекції і розвитку особистості дитини полягає у наступному: відсутність прямих моральних повчань. Події казкової історії логічні, природні, витікають одна з одної, а дитина опосередковано засвоює причинно-наслідкові зв'язки, які існують у світі. Через образи казки дитина стикається з життєвим досвідом багатьох поколінь. В казкових сюжетах зустрічаються ситуації та проблеми, які переживає у своєму житті кожна людина: відокремлення від батьків, життєвий вибір, взаємодопомога, любов, боротьба добра зі злом. Наприклад, перемога добра у казках забезпечує дитині психологічну захищеність: щоб не відбувалось у казці – все закінчується добре. Випробування, які випадають на долю героїв, допомагають їм стати розумнішими, добрішими, сильнішими, мудрішими. У такий спосіб дитина засвоює, що все, що відбувається в житті людини, сприяє її внутрішньому росту. Відсутність заданості в імені головного героя і місці казкових подій. Головний герой – це узагальнений образ, і дитині легше ідентифікувати себе з героєм казки і стати учасником казкових подій. Ореол таємниці та чарів, інтригуючий сюжет, несподіване перетворення героїв – все це дозволяє слухачу активно сприймати і засвоювати інформацію, яка знаходиться у казках. Казкотерапія включає в себе різноманітні прийоми і форми роботи, які дозволяють розвивати творче мислення, уяву, увагу і пам'ять, сприймання та координацію рухів, позитивну комунікацію та адекватну самооцінку, використання яких неможливе без врахування психологічних особливостей віку.

Список використаних джерел

1. Деркач О. О. Педагогіка творчості: Арт-терапія та казкотерапія на допомогу вчителю, вихователю, практичному психологу. Вінниця: ВДПУ, 2009. 27 с.
2. Євтушенко І. В., Аврамченко С. М. Використання казок в роботі психолога. К.: Марич, 2011. 44 с.
3. Жук Н. Казкотерапія як спосіб формування «Я» молодшого школяра. *Рідна школа*. 2006. 18 с.
4. Замелюк М. В. О. Сухомлинський про роль казки у творчому розвитку дитини дошкільного віку. *Актуальні проблеми педагогічної освіти: європейський і національний вимір*: матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції (3–5 червня 2016 р.); А. В. Лякішева (заг.ред.). П. П. Гусак, І. М. Брушневська та ін. у 2 т. Т. 1 (А–Н). Луцьк: ФОП Покора І.О., 2016. С. 5–9.

5. Замелюк М. І. Казкотерапія як інноваційна здоров'язбережувальна технологія у просторі сучасного дошкільного закладу. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки* / серія: Педагогічні науки № 2/35. Луцьк, 2017. С. 8.

6. Замелюк М. І. Майстер-клас «Майстерня казкотерапії» *Вектор пошуку в сучасному освітньому просторі*: матеріали IV обласної науково-практичної конференції (15 лютого 2018 р. м. Луцьк). Луцьк, Волиньполіграф, 2018. С. 24–28.

7. Зборовська Н. Казки як психотерапія для дорослих і дітей. Українська мова й література в середніх школах, гімназіях, ліцеях та колегіумах. 2008. 12 с.

8. Магдисюк Л. І. Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. III-IV рівнів акредитації / Людмила Іванівна Магдисюк, Раїса Петрівна Федоренко, Марія Іванівна Замелюк. Луцьк: Вежа-Друк, 2019. 152 с.

9. Соловійова Л. Казкотерапія у навчально-виховному процесі. *Початкова освіта*. 2010. С. 4.

Грачова Вікторія Миколаївна,

практичний психолог

Угроїдського закладу дошкільної освіти

Краснопільської селищної ради

СЕНСОРНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Актуальність дослідження. Сенсорний розвиток дитини – це розвиток її відчуттів і сприймань, формування уявлень про зовнішні властивості предметів: їх форму, колір, розмір, положення у просторі тощо. Він становить фундамент її розумового розвитку. Актуальність даної теми полягає в тому, що сенсорний розвиток, з одного боку, є фундаментом загального розумового розвитку дитини, з другого боку, має самостійне значення, оскільки повноцінне сприймання необхідне і для успішного навчання дитини у дитячому садку, у школі, і для багатьох видів праці.

В дошкільному закладі освіти дитина навчається малюванню, ліпленню, конструюванню, знайомиться з явищами природи, починає засвоювати основи математики і грамоти. Оволодіння знаннями і вміннями з усіх областей вимагає постійної уваги до зовнішніх якостей предметів, їх обліку та використання. Так, для того щоб отримати схожість в малюнку з зображеним предметом, дитина повинна досить точно вловити особливості його форми, кольору. Конструювання вимагає дослідження форми предмета, його будови. Дитина вивчає взаємовідношення частин у просторі і співвідносить якості зразка з якостями наявного матеріалу. Без постійної орієнтації у зовнішніх якостях предметів неможливо отримати чітке уявлення про явища живої та неживої природи, а саме про їх сезонні зміни. Формування елементарних математичних уявлень включає знайомство з геометричними формами та їх різновидами, порівняння об'єктів за величиною. При засвоєнні грамоти дуже велику роль відіграє фонематичний слух – точне диференціювання мовних звуків – і зорове сприймання окреслення букв. На сторінках сучасних дошкільних видань розповсюджується досвід роботи педагогів-новаторів. Видатні педагоги – Ф. Фребель, М. Монтессорі, О. Декролі, К. Ушинський, Є. Тихеева, С. Русова відзначали сенсорний розвиток дитини як одну з основних сторін дошкільного виховання.

Мета статті – охарактеризувати сенсорний розвиток дітей дошкільного віку як необхідну вимогу сучасної дошкільної освіти.

Виклад основного матеріалу. Сенсорний розвиток дошкільника включає дві взаємопов'язані сторони – засвоєння уявлень про різноманітні властивості предметів і явищ та оволодіння новими діями, які дають змогу повніше та більш диференційовано сприймати світ.

Ще в ранньому віці у дитини накопичилося певне коло уявлень про ті чи інші властивості предметів, і деякі з таких уявлень виконували роль зразків, з якими порівнювалися нові предмети у процесі їх сприймання. Тепер же починається перехід від предметних зразків,

що базуються на узагальненні індивідуального досвіду дитини, до використання загальноприйнятих сенсорних еталонів, тобто вироблених людством уявлень про основні різновиди властивостей і відношень (кольору, форми, розмірів предметів, їх розташування у просторі, висоти звуків, тривалості проміжків часу тощо).

Поступове ознайомлення дітей з різними видами сенсорних еталонів та їх систематизація – одне з найважливіших завдань сенсорного виховання в дошкільному віці. Його основою має бути організація дорослими дій дітей з обстеження та запам'ятовування основних різновидів кожної властивості, що здійснюється передусім у процесі їх навчання малюванню, конструюванню, ліпленню та ін.

Сучасна психологія розглядає сприймання не як процес одномоментного відбитка предмета, що його сприймає людина, на сітківці ока або в корі мозку. Сприймання – це процес, пов'язаний за своїм походженням із зовнішньою практичною дією [4]. Причому ця практична дія не зводиться лише до сприймання предмета очима або рухами пальців.

Сприймання дитини, починаючи зі сприймання часу та простору, ще примітивне та своєрідне, і повинно пройти багато часу, перед тим як воно виллється у звичайні для сприймання дорослих форми. Дитина, у якої на початку життя переважали, лише органічні відчуття (спокою або неспокою, напруги, болю, дотику, тепла і перш за все подразнення найбільш чутливих зон), звісно, позбавлена такого сприймання простору, яке маємо ми. Кожному доводилося бачити як дитина тягнеться руками, щоб взяти місяць, упіймати пташку, яка летить у небі і т.д. Перспективи для дитини 2-4 років не існує, зорове сприймання працює за іншими, значно примітивнішими принципами, зовнішній світ сприймається ще примітивно, і притому сприймається звичайно як дещо близьке, досягне для дитини та її дотику, хапання, обмацування, для всіх цих примітивних форм оволодіння. Дитина спочатку пізнає світ ротом, потім – руками і вже тоді зір закладає основні цеглини тієї споруди сприймань, яка повністю розгортається лише в значно старшому віці.

Спостерігаючи за розвитком сприймання у дітей дошкільного віку, вчені виявляють ще чіткіше, ніж у дітей раннього віку, складність цієї форми чуттєвого пізнання дійсності.

Вивчаючи сприймання дітей-дошкільників, вчені встановили, що колір предмета є для них розпізнавальною ознакою лише тоді, коли інша, звичайно більш вагома ознака (форма), чомусь не набула сигнального значення (наприклад, під час складання килимка з кольорової мозаїки). Орієнтуватися у відстані на основі зорового сприймання дитина може лише після 5-6 років. У цьому виразно виявляється практика пересування і маніпулювання предметами. Діти з порушенням опорно-рухового апарату нерідко помилково оцінюють відстань. Рано діти починають розрізняти предмети за їх величиною і формою.

Засобом виділення форми є насамперед зіставлення і порівняння однорідних, але різних за формою предметів. Засобом диференціювання форми є і слово. Велика роль слова і в засвоєнні величини предметів, а також відстані (далеко, близько), напряду (вертикально, горизонтально, навскіс) і просторових відношень (праворуч, ліворуч, позаду, між тощо).

Іншим важливим видом сприймання, що вирізняється за формами існування матерії, є сприймання часу. Цей вид сприймання важко дається дитині через відсутність безпосередніх наочних виявлень часу. Хід часу позначається за допомогою годинника та виявляється як процес виконання діяльності, як набуття предметом певних змін, як зміни, що виникають у зовнішності живих організмів (зростання, старіння). Відносність у фіксації проміжків часу ще більше виражена, ніж у просторовому сприйманні: незабаром, завтра, вчора, наступного дня мають сенс тільки стосовно певного моменту часу. Точність сприймання часу залежить від змісту і характеру діяльності, стану людини на даний момент. Тривалість проміжків часу може переоцінюватись (пройшло 5 хвилин, а людині здається, що 8), або недооцінюватись. Тривалість приємних подій, періоду виконання цікавої роботи недооцінюється. Діти довго не розуміють логіки часових відношень, плутаються у їх розрізненні, не сприймають дуже тривалі часові періоди (рік, століття).

Сприймання дошкільниками живопису залежить від рівня їхнього естетичного розвитку. На першому рівні (3-4 роки) дитина емоційно радіє зображенню знайомих

предметів, які вона впізнавала на картинці. Ставлення до них має предметний або життєвий характер (вибрав листівку тому, що «вдома такої немає», «тому, що тут човен, можна покататися», тому, що яблуко, воно смачне»). На другому рівні (до 5-ти років) дитина починає бачити й усвідомлювати елементарні естетичні якості, які роблять для неї картину привабливою, може отримувати елементарну естетичну насолоду, оцінюючи колір, їх поєднання, рідше – форму і композиційні прийоми. На третьому (6-7 років) – діти сприймають більше, ніж закладено у зовнішніх ознаках зображувальних явищ, вловлюють внутрішню усвідомленість художнього образу.

Діти молодшого дошкільного віку можуть помітити на одному малюнку не більше 4-х предметів; середнього – 5-ти; старшого дошкільного віку – до 10-ти предметів. Більша їх кількість опиняється поза полем зору дитини, яка, зосереджуючись на деталях, пропускає головне. Тому, добираючи картинки для розгляду дітьми, слід враховувати, що багатопредметність гальмує процес сприймання зображеного.

Тривалість розглядання картинки залежить від віку дитини: 3-4-річна зосереджується на ній 6 хв, 5-7-річна – до 12 хв. У цих часових межах доцільно демонструвати картинки дошкільникам, оскільки триваліший показ знижуватиме гостроту сприймання і послаблюватиме розвивальний ефект.

Помилки у сприйманні дошкільнятами малюнків зумовлені недостатньо розвиненими розумовими здібностями, знаннями просторових відношень та ознак предметів. Для подолання цього потрібні різноманітні вправи під час проведення дидактичних ігор, конструювання, малювання.

Під час сприймання картинок їх приваблює насамперед святковість, барвистість – те, що подобається у декоративно оформлених іграшках і предметах. Це загострює естетичну сприйнятливність дошкільнят, робить їх чутливими до кольору і колориту, дає простір творчій уяві. 5-7-річні діти, вибираючи найкрасивішу художню листівку, вже керуються не випадковими, а стійкими естетичними враженнями.

Так, у процесі сприймання дитина набуває власного досвіду, засвоюючи одночасно досвід суспільний. Розвиток сприймання характеризується, таким чином, не тільки зміною його точності, обсягу, осмисленості, а й перебудовою самого способу сприймання.

Висновки. Отже, проаналізувавши сенсорний розвиток дітей дошкільного віку, зробили висновок, що ця проблема займала одне з центральних місць на всіх етапах розвитку дошкільної педагогіки та психології. Сенсорні можливості дитини формуються у процесі життєдіяльності. Розвиток відчуттів і сприймань взаємопов'язаний із загальним рівнем розумового розвитку дитини, оволодінням нею мовленням. Особливе значення у розвитку сенсорики має засвоєння дитиною суспільного сенсорного досвіду, опанування діями сприймання, удосконалення їх.

Таким чином, у процесі сприймання дитина набуває власного досвіду, засвоюючи одночасно досвід суспільний. Розвиток сприймання характеризується, таким чином, не тільки зміною його точності, обсягу, осмисленості, а й перебудовою самого способу сприймання. У дошкільному віці відбувається зниження порогів чутливості (зорової, слухової та ін.). Зростає гострота зору, спроможність розрізняти відтінки кольорів, розвивається звуковисотний та фонематичний слух, відчуття дотику тощо. Усі ці зміни є наслідком того, що дитина оволодіває новими способами сприймання, які мають забезпечити обстеження предметів та явищ дійсності, їх різноманітних властивостей та взаємозв'язків.

Список використаних джерел

1. Бочелюк В., Панов М., Спицька Л. Класифікація розладів аутичного спектру. Перспективи та інновації науки. К. 2022.
2. Конопляста С. Ю., Косинкіна В. О. Особливості емоційної сфери аутичних дітей. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. К. 2014. С. 281–285.

3. Миронова С. Основи корекційної педагогіки: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка. 2010. 264 с.

4. Психолого-педагогічна діагностика розвитку дітей раннього дошкільного віку: Навчально-методичний посібник. Кременчук: Християнська Зоря, 2008. 217 с.

Дегтяр Володимир Васильович,

викладач Сумського навчального центру №116

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПРИ ПОДОЛАННІ СТРЕСУ В УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність дослідження. Проблема стресу сьогодні, коли ритм життя стає все більш інтенсивним, усім нам доводиться пристосовуватися до умов існування на нашій планеті, очікуваннями і вимогами її мешканців незаперечно актуальна. Життя в сучасному суспільстві набрало шаленого темпу, що починає загрожувати не тільки нервово-психічному, але і фізичному здоров'ю людей. Варто зауважити, що поняття «стресостійкості» в сучасному суспільстві використовується досить часто. Щоб ефективно справлятися зі стресом, необхідно певною мірою вдосконалити наші психічні процеси мислення. Рівень стресу можна знизити з допомогою внутрішніх механізмів, що створюють і утримують в нашій свідомості. Якщо ми страждаємо від спалахів гніву, коливань настрою, пригніченості і самознищення, то цілком доречно зрозуміти, в чому причина наших страждань. Встановлено, що наше сприйняття самих себе і навколишнього світу залежить від наших внутрішніх станів, що виникають раніше, ніж ми встигаємо зрозуміти те, що відчуваємо.

Мета статті – розкрити психологічні особливості виникнення стресу, виокремити суттєві поради для подолання стресу в учасників освітнього процесу в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Стрес – сукупність захисних фізіологічних реакцій, що виникають в організмі тварин і людини у відповідь на вплив різних несприятливих факторів (стресорів). Стрес – це індивідуальна реакція, яка може відрізнитися від реакції будь-якої іншої людини. В її основі лежить ставлення до цієї ситуації, а також вашої думки й почуття. Змінюючи свої думки й реакцію, ви отримувате можливість цілком змінити своє відчуття й понизити рівень стресу. Отже, ваша реакція на ситуацію залежить від вас, від ваших думок, якими можна керувати.

Певні чинники викликають у людині реакцію стресу, при якій вона свідомо або підсвідомо намагається пристосуватися до нової ситуації. Потім настає вирівнювання або адаптація. Людина або знаходить рівновагу в ситуації, що склалася, і стрес не дає ніяких наслідків, або не адаптується до неї. Як наслідок цього можуть виникнути різні психічні або фізичні відхилення.

Часті стреси можуть призвести до виснаження адаптаційної захисної системи організму, що у свою чергу, може стати причиною захворювань. У цілому, організм людини по-різному реагує на стрес.

Ознаки стресового стану:

- посилення тривоги, відчуття кризи або великої перешкоди;
- неможливість зосередитись на чомусь;
- занадто часті помилки в роботі;
- погіршується пам'ять;
- занадто часто виникає почуття втоми;
- дуже швидка мова;
- відчуття втрати контролю над собою;
- думки часто змінюються;
- досить часто з'являються болі (голова, спина, шлунок);
- підвищена збудливість, дратівливість;
- робота не дає колишньої радості;

- утрата почуття гумору;
- різко зростає кількість цигарок, що випалюються;
- пристрасть до алкоголю;
- постійне відчуття недоїдання;
- зникає апетит;
- неможливо вчасно закінчити роботу.

Способи саморегуляції:

Спосіб 1. Вивільнення дихання – один із способів, який допоможе викинути з голови проблеми та одночасно розслабитись. Забудьте про всі неприємності, просто дозвольте собі це. Ви зможете до них повернутися, коли побажаєте, але немає біди в тому, щоб дати собі відпочити. Протягом трьох хвилин дихаєте поволі, спокійно й глибоко, можете навіть закрити очі, якщо вам так більше подобається. Якщо хочете, порахуйте до п'яти, поки робите вдих, і до семи, коли видихаєте. Уявіть, що коли ви насолоджуєтеся цим глибоким, неквапливим диханням, всі ваші неприємності і неспокій випаровуються.

Спосіб 2. Повторення коротких, простих тверджень дозволяє впоратись із емоційною напругою, знімає неспокій. Ось декілька прикладів:

- зараз я відчуваю себе краще;
- я можу повністю розслабитися, а потім швидко зібратися;
- я можу управляти своїми внутрішніми відчуттями;
- я справляюся з напругою у будь-який момент, коли побажаю;
- життя дуже коротке, щоб витратити його на всякий неспокій;
- що б не трапалося, постараюся зробити все, від мене залежне, щоб уникнути стресу;
- внутрішньо я відчуваю, що все буде в порядку.

Можете придумати свої твердження. Головне – повторювати їх декілька разів у день (вголос або записувати).

Спосіб 3. Якщо ви не знаєте, як підступитися до вирішення якоїсь проблеми, можна зробити таке: запишіть усі свої думки, що стосуються даної проблеми. Це повинен бути список позитивних дій, тобто що треба зробити, щоб її вирішити, або чого не треба робити.

Виберіть з них 2-3 найбільш ефективних, на вашу думку. Намагайтеся пристосуватися до ситуації, переконавши себе сприймати все так, як є. Почніть із найбільш термінової проблеми. Попросіть ради в кого-небудь, хто здатний оцінити ситуацію об'єктивно.

Спосіб 4. Даний спосіб допомагає вгамувати сум'яття. Сум'яття – це безліч проблем плюс прагнення вирішити кожен з них саме в цю хвилину. Воно також призводить до напруги. Цей спосіб є ефективним як на роботі, так і при виконанні щоденних домашніх справ. Коли ви відчуваєте, що стаєте розсіяними, що вас щось бентежить, подивіться на годинник і намагайтеся повністю зосередитися на тому, що ви робитимете в подальші 10 хвилин. Не дозволяйте собі відволікатися або ухилитися від основної справи. Зосередьтесь на майбутній діяльності, незалежно від того, що це (заняття, домашнє прибирання, розмова).

Після концентрації уваги на чомусь одному протягом 10 хвилин ви, швидше за все, відчуєте себе спокійно, а попрактикувавшись, зможете досягати доброго результату за 2-3 хвилини.

Спосіб 5. За допомогою заспокійливих слів або фраз потік негативних думок можна перервати. Виберіть прості слова наприклад «мир», «відпочинок» «спокій», «заспокоїтись», «врівноважений» або фрази типу: «глибоке й ще глибше розслаблення». Закрийте очі й зосередьтесь. Повторюйте слово, фразу вголос або мовчки протягом 60 секунд. Хай думки проносяться у вашій голові, не давайте їм оволодіти вами. Дихайте поволі й глибоко.

Спосіб 6. Даний спосіб допомагає протидіяти очікуванням, негнучкості й пред'явленню до себе дуже високих вимог. Коли ви відчуєте себе незадоволеним, сформулюйте вимоги, які лежать в основі цього відчуття. Вам допоможе відповідь на запитання, звернене до себе: «Що я повинен мати, щоб відчувати себе щасливим?» Чудово мати те, що вам подобається, але при цьому враховуйте, що дана вимога може призвести до напруги. Дозвольте своїй вимозі лагідніти до рівня переваги, а потім робіть з нею все, що захочете.

Спосіб 7. Коли ви відчуваєте, що перебільшуєте значення якоїсь проблеми, поставте собі наступні запитання:

- це насправді така велика справа?
- чи піддається в даний момент ризику що-небудь по-справжньому важливе для мене?
- чи дійсно це гірше, ніж те, що було раніше?
- чи здаватиметься мені це таким же важливим за два тижні?
- чи варте це того, щоб так переживати?
- чи варто за це померти?
- що може трапитися і чи зможу я справитися з цим?

Стрес здатен суттєво та негативно впливати на організм, знижуючи здатність до раціонального мислення, опору, може також викликати нові чи загострювати хронічні захворювання. Тому важливо докладати зусиль, щоб боротися зі стресом, та звертатися по допомогу, якщо це необхідно.

Існують деякі способи, які сприятимуть посиленню захисту від зовнішніх факторів, а саме:

– Відпочинок від інформації. Кожного дня сучасна людина отримує великий потік інформації, який щороку тільки збільшується, що зумовлено розвитком науки та техніки. Тому важливо зорієнтуватися та вирішити для себе: коли саме ви впускаєте інформацію до свого мозку. Якщо не зупинити споглядання усіляких месенджерів, відео, а також комунікацію із колегами, знайомими, то це призведе до виснаження, відтоку життєвої енергії до зовнішніх чинників. Отже, варто обмежити час, витрачений на вищезазначені подразники, що і буде дієвим інструментом самоконтролю за стресом.

– Емоційна підтримка інших людей. Відомо, що внаслідок комунікації з іншими людьми ми можемо покращити свій емоційний стан, особливо, якщо нас розуміють, підтримують. Тому необхідно знаходити час та теми для спілкування з іншими людьми. У випадку наявності бажання можна запропонувати допомогу іншим як фінансово, так і шляхом розмов (адже багатьом цього якраз і не вистачає – вони потребують співчуття, хочуть бути почутими). Розмовляти варто на нейтральні теми, які не завдають шкоди особистості. На теми війни, страждань не слід затримуватись, тим більше якщо відчуваєте стрес після таких розмов.

– Фізична активність. Виявлено, що регулярні фізичні навантаження сприяють відволіканню від важких думок, зменшують психологічну напругу.

– Здоровий спосіб життя. Майже всім відомо, що алкоголь, тютюн шкідливо впливають на наше здоров'я. Наслідком може бути порушення мовлення, здатності нормально реагувати. Також людина перестає раціонально приймати рішення, її судження не можна назвати повністю усвідомленими. Внаслідок цього людина може проявляти неконтрольовану агресію, сприймати за правду неправдиву інформацію, тому становить загрозу. Особливо це може бути небезпечно під час обстрілів, у випадках необхідності укриття, прийняття швидких рішень в несприятливих та непередбачуваних умовах війни. Від таких рішень може залежати збереження життя не тільки однієї людини, а й близьких, які знаходяться поруч і потребують вашої допомоги. Тому варто зберігати ясний розум, швидко реакцію, бути свідомими у цей важкий для нашої країни час.

– Вміння розслабитися. До цього можна віднести безліч різноманітних способів релаксації, що допомагають переключитися з проблеми, забезпечити організм силою та енергією. Медитація, прогулянка по парку, фітнес, аеробіка, танці.

Висновки. Отже, вищезазначені види занять дозволяють зняти напругу з тіла і розслабити психіку. Навіть просте перебування на свіжому повітрі здатне зменшити стрес, тривогу та заспокоїти. Наявність плану дій. Здатність людини швидко зорієнтуватись та скласти покроковий план дій у випадку надзвичайних непередбачуваних випадків наповнює її впевненістю, почуттям контрольованості ситуації. Такий план може бути на декілька днів, тижнів і навіть місяців. Впевненість, контрольованість власного життя дозволяють розвивати стресостійкість.

Список використаних джерел

1. Профілактика стресів у педагогічній практиці. Режим доступу: http://osvitamukachevo.ucoz.ua/load/metodichna_skarbnichka/psikhologichna_sluzhba/profilaktika
2. Пікуліна К. Як зняти стрес і тривожність під час війни: поради психологів. Режим доступу: <https://www.unian.ua/health/yak-znyati-stres-i-trivozhnist-pid-chas-viyni-poradi-psihiologiv-11735053.html>
3. Психологія стресу : підручник / Л. Б. Наугольник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
4. Як впоратися зі стресом під час війни. Режим доступу: <https://www.rv.gov.ua/yak-vporatisya-zi-stresom-pid-chas-vijni>
5. Як надавати першу психологічну допомогу. Режим доступу: <https://phc.org.ua/news/yak-nadavati-pershu-psihiologichnu-dopomogu>
6. Як заспокоїтись і контролювати стрес? 6 методик. Режим доступу: <https://life.pravda.com.ua/health/2022/02/27/247580/>

Денисенко Олеся Юріївна,
вчитель української мови та літератури,
живопису та художньої культури
Комунального закладу Сумської обласної ради
«Путивльський мистецький ліцей»

АРТТЕРАПІЯ НА УРОКАХ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ ТА ЛІТЕРАТУРИ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ САМОЗЦІЛЕННЯ УЧНІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність дослідження. Наразі, в період війни, одним з найпріоритетніших завдань освіти є охорона, зміцнення й відновлення ментального, фізичного та психічного здоров'я українських дітей. Вважаю, що це найважливіша задача для батьків, педагогів, громадськості та держави в цей складний період життя нашого народу, де має місце постійна загроза ментальному здоров'ю, систематичне травмування та збільшення навантаження на психіку дітей. Саме сьогодні українське суспільство все більше починає розуміти, що найбільш цінний його здобуток – це психічне здоров'я дитини, а найголовніше питання – питання буття дитячої душі! Тому на перше місце в системі освіти повинна виходити така особистісно-орієнтована модель спілкування педагога з учнями, де провідна роль відводиться емоційній і комунікативній сфері дитини, підвищенню її адаптивних можливостей до викликів часу та психокорекції її станів.

Третій рік триває війна Росії проти України. У нас немає дітей, на яких би вона не вплинула: вони постійно переживають сильний стрес, деякі вимушено покинули свої домівки та отримали травматичний досвід втрати рідних, батьків, друзів, дехто став свідком чи жертвою воєнних злочинів. Після пережитого діти мають повторні переживання: «картинки наяву», повторне переживання того, що сталося, у нічних снах, постійні спогади про жахливі події, підвищену збудливість з яскравими спалахами гніву чи, навпаки, емоційний ступор. Травматичний досвід отримують практично всі діти, які зараз в Україні чи поза її межами.

Психологиня Оксана Шльонська, яка є авторкою програми допомоги дітям «Захищені любов'ю» наголошує, що навіть якщо дитина, на щастя, не зазнала безпосередньо травми, вона травмована тим, що відчуває постійну небезпеку, чуючи тривоги, відчуваючи настрій батьків. Якщо один із них захищає Україну, дитина, безумовно, хвилюється та переживає за тата або маму. Посилився страх смерті, бо в інформаційному просторі ми щодня чуємо про смерті дорослих і дітей. Навіть якщо ми оберігаємо дітей від інформаційного перевантаження, ця інформація не може пройти повз.

Війна призводить до навчання в укриттях, частого переховування українських жінок з дітьми в бомбосховищах, метро чи власних підвалах. Діти втомлені, часто плачуть, істерять або, навпаки, перебувають в емоційному ступорі чи проявляють нетипову поведінку. Ці прояви наповнюють життя українців тривогами та переживаннями, а разом з тим й стресом, болем, страхом за майбутнє наше й наших дітей.

Мета статті – проаналізувати особливості застосування арттерапії на уроках української мови та літератури як ефективного засобу самоцілення учнів в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. У стресовій ситуації для дитини дуже важлива реакція дорослих: батьків, учителів. Тож як педагог усвідомлюю свою ключову роль головного джерела емоційної безпеки, допомоги та підтримки для своїх учнів. Моя щоденна праця – це пошук відповідей на запитання: «Як створити для дітей війни особливі умови, середовище для зцілення?», «Як дібрати слова до учня, в якого знайомий чи близький загинув, безвісти пропав або знаходиться в полоні?», «Як допомогти їхній психіці почати відновлюватись після подій, що травмували?».

Готуючись до занять з учнями, щоразу ставлю перед собою такі першочергові завдання: як «створити атмосферу любові та поваги до дитячої душі», або «формувати в кожній дитини позитивне ставлення до процесу навчання через творчу діяльність», або «працювати в умовах безпеки та психологічного комфорту», «підтримувати дитячу радість пізнання та творчості», «формувати почуття насолоди від навчання та творчої діяльності» тощо. І саме звернення до такого педагогічного засобу як арттехнології допомагає мені реалізувати свої завдання, зокрема у викладанні української мови та літератури.

Дослідження науковців [2; 3], мої власні спостереження за поведінкою учнів підтверджують, що впровадження в процес навчання та виховання арттехнологій допомагає дитині залучитися до призабутої за часи війни радості самовираження, самопізнання, самостворення, дарує незабутні враження й відчуття, наснажує вірою в себе, активізує внутрішній потенціал особистості й осягає нові шляхи вирішення існуючих проблем [1; 5].

Використовуючи на уроках музику, спів, танець, малюнок, ліплення, прозу, поезію, театр, ми можемо допомогти учням пережити страхи й тривожність, навчити знову пізнавати хвилюючі життєві переживання, почуття й фантазії. Адже власне мистецтвотворення відкриває витoki натхнення, ініціює творче зростання дитини та зцілює її душевні рани. Практика показує, що творча діяльність дитини дає надзвичайні результати, адже процес творення (не за вимогою, не за зразком) завжди приносить радість, і це вже важливо незалежно від того, народжується ця радість у глибинах підсвідомості чи є результатом розуміння можливості порозважатися чи навіть покепкувати. А радість – це найкращий вітамін, який ми можемо собі сьогодні дозволити.

Скільки існує людство – стільки існує й мистецтво. Так мистецтво ХХ століття розсунуло межі своїх функціональних можливостей і з'явилась «арттерапія» – технологія цілеспрямованого використання мистецтва як засобу психотерапевтичного та психокорекційного впливу на особистість, яка ґрунтується на переконанні, що внутрішнє «Я» людини відтворюється у візуальних образах щоразу, коли вона малює, співає чи займається ліпленням, не надто розмірковуючи над результатами своєї праці, тобто спонтанно, на відміну від ретельно організованої навчальної діяльності.

Вперше термін арттерапія (art-therapy, дослівно означає «терапія мистецтвом») був застосований британським художником Андріаном Хілом у 1938 році під час опису своєї роботи з туберкульозними хворими (тоді група художників і психіатрів США та Великобританії якраз зацікавилась можливістю використання мистецтва в терапевтичних цілях) [1; 4].

Епохи змінювали одна одну, держави народжувалися і вмирили, та незмінним залишався той невидимий і водночас дуже вагомий зв'язок між людиною та мистецтвом, яке тисячоліттями вважалось для людей джерелом насолоди. Проте цілеспрямоване лікування, навчання та виховання за допомогою мистецтва – феномен відносно новий. В основі сучасної арттерапії лежать ідеї З. Фрейда та К. Юнга.

За З. Фрейдом, внутрішнє «Я» людини виявляється у візуальній формі кожного разу, коли особистість спонтанно щось малює чи ліпить, а образотворче мистецтво, маючи багато спільного з фантазіями та сновидіннями, виконує роль, що компенсує та знімає психічну напругу, а також проявляє проблеми автора. Юнг наголошував на важливості використання персональних та універсальних символів, та вважав образотворче мистецтво надзвичайно

важливим інструментом для реалізації самозцілюючих можливостей психіки. Також дослідниками арттерапії, її теоретичних і методологічних основ є Л. Мова, Ю. Гундертайло, М. Андерсен-Уорен, А. Лоуен, Р. Мартін, Л. Подкоритова, Н. Роджерс, К. Росс і багато інших [1; 3; 4].

Дослідження українських вчених також підтверджують важливість мистецтва та творчості для сучасної особистості. Так, наприклад, у наукових пошуках Л. Подкоритової було виявлено, що творча діяльність і мистецтво є одним з основних джерел психологічної енергії та натхнення у студентів: 97% досліджуваних відмітили споживання творів мистецтва й культури та власну творчість серед провідних засобів самовідновлення та натхнення. Зокрема з них 36,92% провідним засобом самопомоги визначають саме власну творчість (малювання, рукоділля, танці, писання віршів та творів тощо).

У різних джерелах ми можемо зустріти чітке розмежування поняття арттехнологій з поняттям арттерапія. Вони, звичайно, мають багато спільного, але, користуючись одними засобами, вирішують різні завдання. Арттерапія спрямована на психологічну корекцію й лікування, в свою ж чергу арттехнології сприяють досягненню цілей і вирішення завдань розвитку особистості та її освіти.

Отже, арттерапія – це технологія створення та використання різних творів мистецтва з метою передачі почуттів, емоцій та інших проявів психіки людини; це інструмент для дослідження й гармонізації тих сторін внутрішнього світу людини, для вираження яких слова не підходять. Техніки арттерапії застосовують у досить широкому спектрі проблем. Це можуть бути психологічні травми, втрати, кризові стани, внутрішні та міжособистісні конфлікти, постстресові, невротичні та психосоматичні розлади тощо. Разом з тим арттерапія наголошує на тому, що у людини не обов'язково мусять бути проблеми, аби зайнятися арттерапією.

Тож головна мета застосування арттерапії в освітньому процесі – допомогти дитині саморозкритися. Якщо з дорослими ми можемо проговорити якісь моменти, то з дітьми все інакше: вони проявляючи себе через творчість, самостійно знаходять внутрішній ресурс, щоби впоратися з проблемою, яка їх турбує. Ми можемо комунікувати з ними невербально, часто на символічному рівні. І це допомагає не нашкодити їм, розкриваючи ще один важливий фактор арттерапії – її безпечність, екологічність. Адже дитина може навіть не озвучувати свої проблеми, а виконуючи які-небудь дії, починає сама опрацювати свої внутрішні переживання [5].

У своїй роботі на уроках української мови та літератури, живопису та художньої культури пропоную учням ряд вправ та технік арттерапії, що дозволяють зацікавити, заохотити їх до творчого пошуку, аби не тільки покращити якість навчально-виховного процесу шляхом організації інтерактивної роботи на уроці, а й намагатися здійснити психокорекцію стану дитини через художні прийоми, як-от: малювання, ліплення, музика, фотографія, кінофільми, книги, акторська майстерність тощо. Іноді те, що зовні дитина не може змінити, можна на символічному рівні програти, промалювати, проліпити й пережити.

Залежно від виду художньо-творчої діяльності використовую такі напрямки арттехнологій: бібліотерапія, музикотерапія, драматерапія, казкотерапія, ізотерапія та ін. Різноманітність форм і напрямків дозволяє використовувати їх на різних етапах уроку і в позакласній роботі зі школярами.

Бібліотерапія – напрямок арттерапії, заснований на цілющій дії слова, тобто самовираження через літературний твір. «Книголікування» (з грецьк.) або бібліотерапія – психологічна допомога, зняття душевного стресу й самозцілення, в основі якого лежить читання учнями книжок певного змісту й тематики, використання готових творів будь-якого жанру, листи, вірші (іноді без рим), написання будь-якого літературного твору, розповідь на вільну тему, автобіографія, ведення щоденника, створення легенд, складання казки, твір по колу, продовження або закінчення худ. твору за своїм сценарієм, сюжетом, драматургія, кіносценарій, сенкан, есе, фанфік (сиквел, пріквел, інтерквейл), складання діалогів, монологів-роздумів героїв над проблемами морально-етичного характеру тощо [1; 4].

Одним із способів розкріпачення й мотивування школярів на уроках української мови та літератури є казкотерапія. Її використовують і як інструмент психотерапії. По-перше, казкотерапія – лікування казками, це відкриття тих знань, які живуть в душі і є в даний момент терапевтичними, по-друге, це процес пошуку сенсу, розшифровки знань про світ і системи взаємовідносин в ньому. По-третє, казкотерапія – процес екологічної освіти й виховання дитини, і по-четверте, це терапія особливим казковим середовищем, в якому людина може реалізувати свою мрію.

Драмотерапія у педагогіці – це вид ігрової діяльності (орієнтований на процес і на задоволення в цьому процесі), яка пов'язана зі здатністю виражати події і переживання яскраво й точно; здатністю подивитися на них іншими очима. Це гра, спрямована на розвиток спонтанності, імпровізації, пластичності (тілесної, емоційної), харизматичності; розширення поведінкових реакцій, можливості пережити життєві сценарії [5].

Перед тим, як перейти безпосередньо до опису технік ізотерапії, що з успіхом можуть використовуватися у навчально-виховному процесі на моїх уроках, наголошу, що, на відміну від занять образотворчим мистецтвом, живописом (спеціально організованої діяльності з навчання малюванню, основам композиції), використання арттерапевтичних методик мають спонтанний характер, а наявність художніх талантів чи спеціальної підготовки не відіграє значущої ролі. Іноді діти вважають, що для ізотерапії треба мати відповідні навички. Пропоную учням не думати про кінцевий результат або про те, як інші відреагують на вашу творчість. І це, до речі, стосується будь-якого напрямку арттерапії.

Види ізотерапії на уроках української мови та літератури: малюнок, колаж, малюнок-переказ, малюнок-карта, малюнок-глумачення, ілюстрація, комікс, ліплення, скульптура та ін. Наприклад, створення колажу полягає в приклеюванні чи прикріпленні будь-яким способом на основу різноманітних вирізок на обрану тему. Це можуть бути частини листівок, фотографій, газет чи журналів. Колажування сприяє розвиткові прогностичного мислення. Візуалізація бажань сприяє розвитку уяви. Темі для колажу: «Коли закінчиться війна», «Моя мрія», «Подарунок воїну», тощо [3; 6].

Ще одна методика – малювання мандал чи малюнка в колі. Ця вправа допомагає заспокоїтися, прислухатися до себе, переосмислити те, що відбувається. Завершений малюнок сприяє відновленню відчуття контролю над ситуацією, що дуже важливо під час жахів війни. Ізотерапія покликана допомогти дітям, які постали перед труднощами у вербалізації почуттів і думок. Складні для них теми можуть спочатку відкритися через художню експресію, образи і вже потім бути проговореними й осмисленими [4].

Ідея використання музики й пісень у вивченні мови та літератури не нова. Музикотерапія – вплив музики на психічні структури особистості за допомогою складання мелодії до тексту, малювання музики; вокалотерапії з драматизацією; слухання музики та обговорення виниклих асоціацій; створення розповідей, віршів після прослуховування музики й т.п. Цікавим продуктом музикотерапії на сьогодні є пісні, руханки, скоромовки, які демонструють, наприклад, алгоритм дії під час тривоги або правила мінної безпеки, поведінки в укритті. Діти інакше, екологічно для психіки, сприймають такі моменти, складаючи та наспівуючи хором подібні музичні твори.

До креативних методів арттехнології належить також метод «Вигадування» як спосіб створення невідомого учням раніше продукту за результатами певних розумових дій; метод «Якби...», коли учням пропоную скласти опис та намалювати малюнок того, що відбудеться, якщо в Україні, у світі щось зміниться, наприклад «Якби люди перестали воювати...», «Якби я зараз побачила тата...», «Якби я міг...»; гіперболізації – збільшується чи зменшується об'єкт пізнання, його окремі частини або якості; аглюцінації – учням пропонується поєднати непоєднувальні у реальній якості, властивості, частини об'єкта та зобразити, наприклад, Котика ЗСУ, бойового лебедя чи комара-вимишувача і т. под. [3; 6].

Висновки. У своїй педагогічній діяльності замислюючись, часто запитую себе, чи справді ж технології арттерапії є кращим, засобом формування та розвитку життєвих компетенцій, кращим прикладом плекання дитячої душі в цей жахливий час. Однозначно, так.

Складно зараз назвати більш ефективний інструмент, ніж арттерапія. Діти приходять на урок з різними симптомами: страх, тривога, агресія тощо. І арттерапія допомагає дитині самотійно зцілитися, адже вона створює ту історію, яку їй треба прожити. При цьому дитина навчається спілкуватися з навколишнім світом, вона має змогу самотійно висловлювати свої почуття, потреби та мотивацію своєї поведінки, діяльності та спілкування, необхідні для її повноцінного розвитку та пристосування до навколишнього середовища. Через малюнок або інший вид творчої діяльності дитина може «виплеснути» негативне та поділитися позитивними емоціями.

Упевнена, що арттехнологія здатна не лише реалізувати основні функції освіти: виховну, розвивальну, навчальну, а й здійснити терапевтичний чи корекційний вплив на психічний та фізичний стан дитини. Особливо зараз, в період війни і її руйнівного, травмуючого впливу на психіку наших дітей відбувається формування нового, педагогічного напрямку арттерапії – артпедагогіки, що може стати інноваційною, здоров'язберігаючою технологією особистісно орієнтованого навчання та виховання.

Війна принесла випробування у наше життя. Втім наш вибір – вистояти, перемогти й відродитися. А для цього нам потрібна психологічна стійкість – індивідуальна й колективна. Це те уміння, яке дозволить пройти крізь усі випробування, залишаючись людьми світла, правди й любові, зберігаючи, відновлюючи та плекаючи при цьому наше психічне здоров'я, особистісну цілісність та зростання.

Список використаних джерел

1. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. К.: Шк. світ, 2007. 120 с.
2. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію. Львів: Видавництво УКУ: Свічадо, 2014. 120 с.
3. Назаренко Е. Арт-терапія. URL: <http://live-andlearn.ru/Art-terapiya.html>
4. Підлипна Л. Терапія мистецтвом. 2-ге вид., оновл. Івано-Франківськ: ОШПО; Снятин: Прут Принт, 2009. 136 с.
5. Подкоритова Л. Багатовимірність арт-терапії як професійного буття психолога. Зб. наук. ст. / УМО, 2010, ГО «Арт-терапевтична асоціація», Золоті ворота, 2011. С. 15–19.
6. Полчанова Г. С. Психологічна підтримка під час війни: збірка листівок. Житомир, 2022. 61 с.

Дзюба Тетяна Михайлівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри кризової психології
Полтавського національного педагогічного
університету імені В. Г. Короленка
м. Полтава

ЕКЗАМЕНАЦІЙНА ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ФОРМА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПЕРЕВТОМИ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність дослідження. Екзаменаційний стрес займає одне з перших місць серед причин, які викликають психоемоційне напруження у студентської молоді. Екзаменаційні випробування доволі часто стають потужним психотравмуючим фактором, який здійснює негативний вплив на нервову, серцево-судинну та імунну системи студентів. Окрім того, екзаменаційний стрес, особливо в поєднанні з вживанням кофеїну, може призводити в подальшому до стійкого підвищення артеріального тиску: у студентів, реєструються виражені порушення вегетативної регуляції серцево-судинної системи [1]. Інформаційна перевтома стає одним із додаткових факторів, які посилюють екзаменаційну тривожність та порушують цілісність образу «Я» особистості.

Мета статті – проаналізувати особливості прояву екзаменаційної тривожності студентів в умовах інформаційного перевантаження та інформаційної перевтоми.

Виклад основного матеріалу. Екзаменаційна тривожність доволі поширене явище серед студентської молоді, яке може суттєво впливати на їхнє навчання та загальне самопочуття. В сучасному інформаційному суспільстві, де студенти постійно стикаються з величезними обсягами інформації, цей вид тривожності набуває нових рис і стає більш складним для подолання.

У наукових дослідженнях екзаменаційну тривожність визначають як сукупність фізіологічних, психологічних та поведінкових реакцій на стимули, які асоціюються індивідом із ситуацією перевірки або оцінки.

Екзаменаційна тривожність – це окремий випадок загальної тривожності, яка характеризується почуттями зростання усвідомлення своїх дій і сприйняття безпорадності, що часто призводять до погіршення результатів виконання тестових завдань або, в більш широкому контексті, всіх типів когнітивних і академічних випробувань.

Американський психолог С. Сарасон був одним із перших, хто показав негативний вплив тривожності на тестові результати [2]. Згодом Дж. Мендлер узагальнив результатів численних досліджень на цю тему й показав, що загальна тривожність у цілому негативно впливає на показники результатів тестових випробувань. Більш специфічна тривожність, наприклад, математична або комп'ютерна, асоціюється з низькими результатами з цих предметів [3].

До несприятливих факторів, пов'язаних із екзаменаційними випробуваннями можна віднести: інтенсивну розумову діяльність; підвищене статичне навантаження; крайнє обмеження рухової активності; порушення режиму сну; емоційні переживання, пов'язані з майбутньою задачею іспитів та ін.

Сукупність і тривалість впливу зазначених факторів призводить до перенапруження вегетативної нервової системи, яка забезпечує оптимум активності та здійснює регуляцію нормальної життєдіяльності організму людини. *Під час тестування (екзамену)* значно підвищується частота серцевих скорочень, підвищується артеріальний тиск, рівень м'язового і психоемоційного напруження. *По закінченню екзаменаційних випробувань* фізіологічні показники не відразу повертаються в норму, потрібно кілька днів, щоб ці параметри повернулися до початкових величин.

Отже, екзаменаційний стрес є серйозною загрозою здоров'ю студентів.

Водночас, ученими зазначається, що екзаменаційний стрес не завжди носить шкідливий характер («дистрес»). У певних ситуаціях психологічне напруження може мати стимулююче значення, допомагаючи студентові мобілізувати всі свої знання і особистісні резерви для складання іспиту. У зв'язку з цим слід оптимізувати (коригувати) рівень екзаменаційного стресу у надто тривожних студентів з надмірно лабільною психікою і, можливо, дещо підвищувати його в інертних, мало вмотивованих студентів.

Інша сторона зазначеної проблеми стосується феномену інформаційного перевантаження та перевтоми студентської молоді. Інформаційна перевтома – це реальність буття сучасного студента, оскільки він постійно перебуває в інформаційному потоці. Соціальні мережі, новини, навчальні матеріали – все це створює колосальне навантаження на нервову систему. Тому в даному контексті, *інформаційна перевтома* розуміється нами як стан, коли мозок просто не в змозі обробити такий обсяг даних.

Ознаками прояву інформаційної перевтоми можуть бути: *погіршення концентрації уваги* (студенту важко зосередитися на конкретному завданні, він постійно відволікається на сторонні стимули); *проблеми із запам'ятовуванням значного об'єму потрібної інформації* (інформація, яку студент намагається запам'ятати, швидко забувається через перевантаження мозку); *емоційна нестабільність* (перевтома може призводити до дратівливості, апатії, безсоння та інших емоційних зсувів); *зниження мотивації* (коли студент відчуває, що не може ефективно засвоїти матеріал, у нього з'являється відчуття безпорадності та знижується мотивація до навчання); *прокрастинація* (відкладання виконання завдань на останній момент через страх невдачі); *соматичні прояви* (головний біль, безсоння, розлади шлунку та інші фізичні симптоми, пов'язані зі стресом).

Важливо також розуміти *механізми посилення інформаційної перевтоми* серед студентської молоді, зокрема: *недостатня підготовка* (через проблеми з концентрацією уваги та пам'яттю окремі студенти не можуть якісно підготуватися до іспитів); *страх невдачі* (розуміння того, що вони не готові до екзамену, посилює тривогу і страх отримати низьку оцінку); *відчуття безпорадності* (студенти можуть відчувати, що вони нічого не можуть змінити і заздалегідь орієнтовані на неуспіх).

У методах, спрямованих на корекцію психоемоційного стресу, простежується спроба розробити особливі стратегії навчання і мислення. Також навчають методам релаксації. В одній, вельми інтригуючій методиці, розробленій Дрейком, Фрідом і Хантером учням з метою зниження тривожності під час тесту дозволялося використовувати шпаргалки.

Методи за допомогою яких викладач може попередити, знизити екзаменаційну тривожність.

1. Змістити акцент навчальних та оцінювальних стратегій на очікування позитивного результату. Таким чином знижуючи очікування провалу;

2. Збільшити час виконання завдань, щоб позбутися ефекту тиску часу або пояснити студентам як максимально корисно використовувати час, відведений на тест;

3. Змінити рівень складності тестових завдань у відповідності з реальними можливостями студентів.

Огляд 562 досліджень по екзаменаційній тривожності, проведений Р. Хембрі показав, що ці методи справді ефективні при зниженні екзаменаційної тривожності і вони дійсно сприяють поліпшенню результатів тестування. Р. Хембрі зауважував, що тести інтелекту або стандартизовані тести досягнень і навіть тести, розроблені викладачами, як правило, недооцінюють здібності тривожних учнів [2]. Таким чином, екзаменаційна тривожність є реальним фактором, який об'єктивно впливає на результат екзаменаційних випробувань.

Висновки. Екзаменаційна тривожність студентської молоді як форма інформаційного стресу є складною проблемою, яка вимагає комплексного підходу до її вирішення. Вона значно ускладнює підготовку до іспитів і посилюється різними факторами інформаційної перевтоми. Основною характеристикою екзаменаційної тривожності є специфічні переживання, що полягають у хвилюванні, остраху, порушенні спокою та нервування тощо. Тривожність студентів часто пов'язана з нестачею життєвого досвіду, розгубленістю, опануванням нових соціальних ролей, ситуаціями екзаменаційних випробувань тощо.

Список використаних джерел

1. Журавльов, С. О., Михайленко, В. М., Лускань, О. Ю., Хоружева, Л. Є., & Юнак, В. Г. (2023). Стресостійкість та психологічні особливості, у студентів першого курсу під час екзаменаційної сесії. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 11 (171). С.72-75.

2. In D. Kuhn & R. Siegler (Eds.), Cognition, perception, and language, Vol. 2, of W. Damon (Ed.), Handbook of Child Psychology, 1998

3. Maloney, E. A., and Beilock, S. (2012). Math anxiety: who has it, why it develops, and how to guard against it. *Trends Cogn. Sci.* 16, 404-406.

Сфремова Марія Олексіївна,

практичний психолог

Кролевецького закладу дошкільної освіти (ясел-садка) №7

Кролевецької міської ради Сумської області

ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

ПРАКТИЧНИМ ПСИХОЛОГОМ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Актуальність дослідження. Соціологічне дослідження «Проблеми українських дітей під час війни», що проводилося соціологічною групою «Рейтинг» на замовлення проекту «Дій для дітей України» (Ukraine Children's Action Project) [4], показало масштабність проблеми

збереження психічного та фізичного здоров'я маленьких українців. Так, серед факторів, які можуть викликати у дітей травматичні психологічні стани, матері найчастіше фіксували страх перед гучними звуками (особливо це стосується найменших дітей до 9 років). Також відносно частіше фіксували дратівливість та апатію, байдужість до навчання і минулих захоплень (більш поширені ці прояви у дітей середнього та старшого шкільного віку). Крім того відносно частою проблемою є спалахи гніву, агресії (серед усіх дітей).

Мета статті – теоретично проаналізувати та окреслити можливі шляхи збереження психологічного здоров'я у дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану.

Виклад основного матеріалу. Проведене нами теоретичне дослідження визначення поняття «психологічне здоров'я», засвідчило, що у сучасній науковій думці однозначного підходу до даного поняття не існує. І. Галецька у своїй роботі «Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки» (2012) виділяє три основні підходи до трактування психологічного здоров'я у сучасній літературі: 1) психологічне здоров'я та психічне здоров'я вживають як синоніми, не визначаючи, у чому полягають відмінності; 2) психологічне здоров'я розглядають як аналог індивідуально-психологічних властивостей особи у контексті соціально-психологічної адаптації, самосвідомості, суб'єктивного благополуччя; 3) психологічне здоров'я трактують як аналог особистісної зрілості, своєрідний ідеальний гіпотетичний стан досконалості [1]. Разом з тим у науковій площині активно вживається поняття «ментального здоров'я». Аналіз різних джерел дозволив зробити висновок про те, що здебільшого поняття «психічного» та «ментального» здоров'я ототожнюються.

У нашій статті поняття психологічного здоров'я ми будемо розглядати як синоніми психічного та ментального здоров'я.

На думку А. Пасічніченко та Н. Ковалевської характеристика психологічно здорової дитини включає: адекватність психічного відображення навколишньої дійсності; гармонійний розвиток відповідно віку; успішну адаптацію у соціумі; здатність активно розвиватись як особистість; ефективно регулювати свою поведінку і діяльність відповідно до загальноприйнятих норм і правил [3]. Відтак, психічне здоров'я виступає важливою умовою соціалізації дітей дошкільного віку, відповідного виконання ними вікових, соціальних і культурних ролей, забезпечує можливість безперервного повноцінного розвитку та сприяє ефективній самореалізації особистості. А. Пасічніченко психологічне здоров'я називає «своєрідним резервом сил дитини, завдяки якому вона може подолати стресові ситуації із якнайменшою шкодою для її фізичного здоров'я» [2].

Дослідники проблеми психологічного здоров'я виділяють дві групи чинників, які визначають його стан: психологічні та соціальні. До психологічних чинників відносять індивідуально-психологічні особливості, а саме: нездатність особистості контролювати власні емоційні стани, низький рівень стійкості до стресових ситуацій, схильність до конфліктів, невпевненість особистості у собі, занижена самооцінка, недостатня комунікабельність, недовірливість. Група соціальних чинників включає категорії: сім'я, педагоги, ровесники, ЗМІ. Схарактеризуємо їх детальніше. Так, сім'я як соціальний чинник, що впливає на психологічне здоров'я дітей, розглядається з точки зору дисгармонії сімейних відносин і сімейного виховання, порушення у сфері дитячо-батьківських відносин. Не маючи достатній об'єм знань про вікові особливості психічного розвитку дітей, відсутність або незначний досвід у вихованні, небажання змінювати усталені стосунки, часто провокують появу проблем у психологічному здоров'ї дітей. Важливим чинником виступає також і спілкування вихователя з дітьми. Наприклад, авторитарний стиль спілкування, де переважають накази, критика, погрози та ін. може стати причиною виникнення неврастенічних чи психастенічних, компульсивних реакцій, імпульсивних дій, афектів та тривожності. Відсутність у дитини позитивних контактів з її мікро-середовищем (дитячим садком) також має негативний вплив на психоемоційний розвиток дошкільника. Незадоволеність потреби у спілкуванні формує дитячі фобії, невротичні реакції, негативізм по відношенню до освітньої установи. ЗМІ, як чинник впливу на психічний стан, при неконтрольованому та недоцільному споживанні інформаційного контенту, може спричинити відставання дитини у психічному розвитку

(мовлення, увага, мислення, ува) та негативні прояви у поведінці (агресивність, конфліктність), гальмування формування навичок соціальної комунікації тощо.

В умовах російської військової агресії діти дошкільного віку, як одна із найуразливіших категорій, потребують підвищеної уваги та консолідації спільних зусиль важливих для них соціальних груп (батьки, родина, заклад дошкільної освіти та ін.). Як засвідчує практика, війна позначається на дітях інакше, ніж на дорослих. Перебування в укриттях, вимушений переїзд, втрата звичного середовища, друзів, іграшок – ці та інші фактори викликають порушення фізичного та психологічного здоров'я дошкільників. Саме тому практичний психолог закладу дошкільної освіти повинен побудувати свою роботу таким чином, щоб допомогти дитині подолати означені труднощі.

Розглянемо можливі шляхи збереження психологічного здоров'я дітей дошкільного віку з досвіду роботи практичного психолога закладу дошкільної освіти з прифронтової території (Сумська область). Упродовж періоду воєнного стану робота закладу дошкільної освіти відбувалася у змішаній та очній формі.

Робота практичного психолога передбачала взаємодію із усіма учасниками освітнього процесу: вихованцями, педагогами та батьками вихованців. Адже лише психологічне здоров'я учасників усіх груп може дати позитивний результат. Робота з вихованцями будувалася на організації ігрової діяльності для упередження чи подолання (при можливості) негативних психічних явищ. З цією метою широко використовувались технології для створення емоційного комфорту та формування позитивного психологічного самопочуття, наприклад, психогімнастика, релаксація, сміхотерапія, арт-терапія та інші.

Психогімнастичні вправи легко виконувати не лише в групі, а й у сховищі, так як вони, здебільшого, не потребують спеціального обладнання. Такі вправи допомагають дошкільникам запобігти емоційним розладам, знизити емоційну напругу, набути навички ауторелаксації, передати свій емоційний стан тощо. При підборі вправ-завдань з психогімнастичним змістом потрібно враховувати чергування протилежних за характером рухів. Наприклад, напруження і розслаблення, різких та плавних тощо. Такий підхід допоможе впорядкувати психічну і рухову активність, покращити настрій дитини. У своїй діяльності широко використовували такі психогімнастичні ігрові вправи-завдання:

Вправа «Добра чарівниця». Мета цієї гри (інсценування казки): навчити малят виражати один одному свою вдячність, співчуття, піклування, бажання захистити й допомогти в разі потреби.

Інструкція до проведення. Вихователь моделює ігрову ситуацію: «Довідалась якось Добра Чарівниця, що Чаклун перетворив добрих дітей на злих чудовиськ, і вирішила піти до лісу й усіх їх урятувати. Чудовиська хотіли її налякати: кричали жахливими голосами, погрожували кулаками, гримасували, вишкірялися, стрибали, але вона їх анітрішечки не злякалася. Вибравши слухний момент, Чарівниця доторкнулася своєю чарівною паличкою до одного чудовиська – сторукого, стозубого, стоголосого, – і воно вмить перетворилося на лагідну й веселу дівчинку. Дівчинка підбігла до Чарівниці, обняла її, подякувала, і тепер вони вже вдвох, тримаючись за руки, стоять у колі страшних чудовиськ. Раптом чудовисько – триголове, триноге, тривухе – наблизилось до них і, ненароком доторкнувшись до палички, зойкнуло й перетворилося на вродливого сміливого хлопчика. Дівчатка злякалися, бо подумали, що зробили йому боляче, але хлопчик заспокоїв своїх рятівниць, подякував їм за допомогу, обійняв їх за плечі, і тепер вони вже втрьох продовжували рятувати зачарованих дітей...».

Вправа «Зайченя в телевізорі». Інструкція до проведення. Вихователь-ведучий моделює ігрову ситуацію: «Утікаючи від Вовка, Зайченя забігло в телеательє. Там було ввімкнено багато телевізорів, а деякі стояли ще без екранів. Зайченя залізло в порожній корпус і почало повторювати все те, що робив Заєць на екрані справжніх телевізорів». Ведучий зображує здивування, радість, гнів, страх, співає, жестикулює, а всі діти намагаються як найточніше копіювати його дії.

Вправа «Веселі друзі». Інструкція до проведення. Діти діляться на пари. Кожна пара по черзі розіграє таку сценку. Двоє друзів, які все літо не бачилися, нарешті зустрічаються в дворі. Вони з радісними вигуками підбігають один до одного, обіймаються, стрибають від радості, сміються, кружляють у танці або бігають із підскоком, тримаючись за руки.

Вправа «Врятоване кошеня». Інструкція до проведення Вихователь-ведучий моделює ігрову ситуацію: Діти побачили, як великий собака погнався за маленьким кошеням. Кошеня дуже злякалося, кинулось у двері й сховалося в дитсадку. Один хлопчик узяв пухнастого втікача на руки, погладив його, притулив до себе та й каже: «Не бійся, ми не віддамо тебе собаці, ми тебе сховаємо». Кошеня немов зрозуміло – замуркотіло, потерлося головою об руку хлопчика й заплющило очі від задоволення. Потім одна з дівчаток підійшла до хлопчика й сказала: «Дай і мені потримати кицьку». Хлопчик обережно передав їй кошеня, і дівчинка теж приголубила й заспокоїла малюка. Так діти по черзі передавали один одному кошенятко й утішали його. Ефективними для внутрішньої стабілізації, зняття психологічної та фізичної напруги стали техніки релаксації. Особливо корисними вони були для подолання негативних психологічних наслідків при переживанні дітьми тривоги, наприклад, через гучні сторонні звуки (рух шахедів, робота ППО тощо). Як приклад, це вправи:

Вправа «Сонечко і хмарка». Інструкція до проведення Вихователь-ведучий моделює ігрову ситуацію: уявіть собі, що ви засмагаєте на сонечку. Але ось сонце зайшло за хмаринку, стало холодно – всі стиснулися в грудочку щоб зігрітися (затримати дихання). Сонечко вийшло з-за хмаринки, стало жарко – всі розслабилися (на видоху). Повторити 2 - 3 рази.

Вправа «Спляче кошеня». Інструкція до проведення Вихователь-ведучий моделює ігрову ситуацію: уявіть собі, що ви веселі кошенята. Кошенята ходять, вигинають спинку, махають хвостиком. Але от кошенята втомилися (пауза), почали позіхати, лягають на килимок і засинають. У кошенят рівномірно піднімаються й опускаються животики, вони спокійно дихають (повторити 2–3 рази).

Вправа «Лимон». Інструкція до проведення Опустити руки вниз і уявити собі, що в правій руці знаходиться лимон, з якого потрібно вичавити сік. Повільно стискати якомога сильніше праву руку в кулак. Відчути, як напружена права рука. Потім кинути «лимон» і розслабити руку:

Я візьму в долоню лимон.

Відчуваю, що круглий він.

Я його злегка стискаю –

Сік лимонний вичавляю.

Все в порядку, сік готовий.

Я лимон кидаю, руку розслабляю.

Виконати це ж вправу лівою рукою.

Вправа «Кулька». Інструкція до проведення Уявіть, що ви надуваєте повітряну кулю. Покладіть руку на живіт. Надувайте живіт, ніби це велика повітряна куля. М'язи живота напружуються. Це сильне, неприємне напруження! Зробіть спокійний вдих животом так, щоб рукою відчувати невелике напруження м'язів. Плечей не піднімайте. Вдих – пауза, видих – пауза. М'язи живота розслабилися, стали м'якими. Тепер легко вдихніть знову. Повітря легко входить всередину. І видих вільний, ненапружений.

От як кульку надуваємо! А рукою перевіряємо (вдих)

Кулька лопнула, видихаємо. Наші м'язи розслаблюємо

Дихається вільно... легко... рівно... глибоко...»

Вправа «Метелик». Інструкція до проведення Заплющте очі і слухайте мій голос. Дихайте глибоко і спокійно. Уявіть собі, що ви сидите на галявині у прекрасний літній день. Просто перед собою бачите чудового метелика, який пурхає із квітки на квітку. Простежте за рухами його крил. Рухи легкі та граціозні. Тепер нехай кожен уявить, що він метелик, що в нього гарні великі крила. Відчуйте, як ваші крила повільно і плавно рухаються вгору-вниз. Насолоджуйтеся відчуттям ширяння в повітрі. А тепер гляньте на строкату галявину, над якою летите. Подивіться, скільки на ній яскравих квітів. Знайдіть очима найгарнішу квітку й

поступово починайте наближатися до неї. Ви вже відчуваєте її аромат... Повільно і плавно ви сідаєте на м'яку пахучу середину квітки. Вдихніть ще раз її пахощі і... розплющте очі. Розкажіть про свої відчуття.

Вправа «Пружинки». Інструкція до проведення Уявіть, що на підшвах ваших ніг – пружини. Починаємо стрибки на місці, ноги поступово напружуються все більше і більше, немов ви дійсно стрибаєте на пружинах. Після максимального напруження – в черговий раз приземляємося і повністю розслаблюємо ноги і все тіло, наче пружинки з вас нарешті зняли. До речі, ця вправа може допомогти і в екстремній ситуації. Якщо ви відчули сильний стрес, то швидко розслаблення здатні дати саме стрибки на місці (20 стрибків) або присідання (теж 20 разів).

Доступними і дієвими для збереження психологічного здоров'я дітей стали арттерапевтичні техніки: ізотерапія, казкотерапія, лялькотерапія, танцювальна терапія тощо.

Окрім вихованців, педагогічні працівники теж охоплені комплексом заходів щодо збереження психологічного здоров'я. Упродовж двох років для педагогічних працівників реалізується програма «Завжди поруч», яка передбачає проведення рефлексивних зустрічей з актуальних проблем: постресова симптоматика та стресотравмивні ситуації, самопомога в умовах хронічного стресу, формування «інформаційного бронезилету», вікові реакції дітей на травматичні події, «що ми маємо знати про гнів та погані емоції», «нормалізуємо дихання, зменшуємо напругу» та інші.

Враховуючи важливу роль сім'ї у збереженні психологічного здоров'я дошкільника активно проводилася робота з батьками вихованців. Так, для них постійно функціонує онлайн-кабінет практичного психолога, де подані корисні матеріали щодо вікових особливостей розвитку дитини, поради для батьків з попередження негативних психологічних проявів, добірки корисних вправ та розваг для зняття психологічної напруги тощо. За запитами батьків проводяться групові або індивідуальні консультації.

Висновки. Проблема збереження психологічного здоров'я дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану передбачає комплексний підхід та залучення усіх учасників освітнього процесу до її вирішення. Напрямок подальших досліджень вважаємо вивчення можливостей співпраці сім'ї та практичного психолога закладу дошкільної освіти для збереження психологічного здоров'я дітей.

Список використаних джерел

1. Галецька І. І. Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. № 2 (1). С. 49–58. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2012_2%281%29_8
2. Пасічніченко А. В. Арт-техніки як ресурс психічного здоров'я дитини. *Інноваційний потенціал та правове забезпечення соціально-економічного розвитку України: виклик глобального світу*: матеріали VI міжнар. наук.-практ. конф. Полтава: ППЕП. С. 420–422. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/19738/1/%D0%90%D1%80%D1%82-%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D1%96%D0%BA%D0%B8%20%D1%8F%D0%BA%20%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83%D1%80%D1%81.pdf>
3. Пасічніченко А. В., Ковалевська Н. В. Психолого-педагогічні умови збереження психологічного здоров'я дошкільника. *Витоки педагогічної майстерності*. Київ : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2023. Вип. 31. С. 182–186. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/21544/1/PASICHNICHENKO.pdf>
4. Проблеми українських дітей під час війни (27 січня – 1 лютого 2023). URL: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/problems_of_ukrainian_children_in_conditions_of_war_january_27-february_1_2023.html

Журавльова Ірина Вячеславівна,
практичний психолог

Сумського дошкільного навчального закладу

КІНЕЗІОЛОГІЯ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА РОЗВИТОК ДИТИНИ

Актуальність дослідження. Останнім часом спостерігається збільшення кількості дітей з труднощами в навчанні, різними порушеннями в розвитку, труднощами в адаптації, також збільшилася кількість дітей із загальним недорозвиненням мовлення та дітей з особливими освітніми потребами. Для подолання та попередження порушень необхідно зміцнювати їхнє психічне здоров'я за допомогою проведення комплексної психокорекційної роботи. Одним зі складових елементів такої роботи є кінезіологічна корекція. Кінезіологія належить до здоров'язберезувальних технологій. Її вправи спрямовані на збереження здоров'я дітей, корекцію та профілактику порушень розвитку.

Мета статті полягає в обґрунтуванні більш широкого впровадження та використання засобів кінезіології спеціалістами психологічної служби з метою гармонізації психофізичного стану, формування та збереження здоров'я дітей.

Виклад основного матеріалу. Відомо, що старіння організму починається зі старіння мозку. Підтримуючи мозок у стані молодості, ми не даємо змоги старіти всьому тілу. Фундаментальні роботи відомих вчених довели вплив маніпуляції рук на функції вищої нервової діяльності та розвиток мовлення. Загальновідомо, що будь-які дії рук або ніг спочатку імпульсами проходять через мозок. Саме такий зв'язок головного мозку і дій взяли за основу засновники цієї науки. Вони стверджують, що обидві півкулі головного мозку можуть ефективно розвиватися через спеціальні дії – кінезіологічні вправи.

Кінезіологія – це наука про розвиток головного мозку через рух. Її використовують у всьому світі. Засновником наукової кінезіології в Стародавній Греції вважався Асклепід, який жив понад 2000 років тому. Елементи кінезіології містила давньоіндійська йога, Конфуцій та Гіппократ також користувалися кінезіотерапією. Засновником кінезіології вважають Джорджа Гудхарда, який у 1964 році виклав власні напрацювання в книзі «Прикладна кінезіологія». Послідовники вченого (А. Бердал, Л. Віліамс, Дж. Даймонд, К. Хонц, Дж. Тай, К. Келуей, Г. Стокс, Д. Уайтсайд, К. Ханнафорд) створили цілу науку про взаємозв'язок та вплив роботи м'язової системи на психоемоційний стан людини.

Розвиток головного мозку дитини починається внутрішньоутробно і активно триває після народження. За дослідженнями фізіологів права півкуля головного мозку – гуманітарна, образна, творча - відповідає за тіло, координацію рухів, просторове зорове сприйняття. Ліва півкуля головного мозку – математична, знакова, мовленнєва, логічна, аналітична – відповідає за сприйняття слухової інформації, постановку цілей і побудову програм. Єдність мозку складається з діяльності двох півкуль, тісно пов'язаних між собою системою нервових волокон (мозолисте тіло). Мозолисте тіло (міжпівкульні зв'язки) знаходиться між півкулями головного мозку в тім'яно-потиличній частині і складається з двохсот мільйонів нервових волокон. Воно необхідне для координації роботи мозку і передачі інформації з однієї півкулі в іншу. Порушення мозолистого тіла спотворює пізнавальну діяльність дітей. Якщо порушується провідність через мозолисте тіло, то провідна півкуля бере на себе велике навантаження, а інша блокується. Обидві півкулі починають працювати без зв'язку. Порушується просторова орієнтація, адекватне емоційне реагування, координація роботи зорового і слухового сприйняття з роботою моторики руки.

Дитина в такому стані не може читати і писати, сприймати інформацію на слух або очима.

Значну частину кори великих півкуль мозку людини займають клітини, пов'язані з діяльністю кисті рук, особливо її великого пальця, який, у людини протиставлений всім іншим пальцям. Основний розвиток міжпівкульних зв'язків формується у дівчаток до 7-ми років, у хлопчиків до 8-ми – 8,5 років.

Удосконалення інтелектуальних і розумових процесів необхідно починати з розвитку рухів пальців і тіла. Розвиваюча робота повинна бути спрямована від рухів – до мислення, а не навпаки.

Міжпівкульна взаємодія – особливий механізм об'єднання лівої і правої півкуль головного мозку в єдину цілісно працюючу систему. Ця взаємодія є основою не тільки для функціонування вищих психічних функцій людини, а й повноцінного інтелектуального розвитку в цілому. Таким чином, розвиток міжпівкульних зв'язків та їх синхронної роботи позитивно впливає на розвиток вищих психічних функцій – покращується розумова діяльність, поліпшується пам'ять та увага, полегшується процес читання і письма.

Наукові дослідження, що проводяться в психології і нейрофізіології виявили, що певні фізичні рухи впливають на розвиток інтелекту людини. На підставі отриманих висновків виникла нова система – Освітня кінезіологія, спрямована на вивчення зв'язків розум-тіло, і оптимізацію діяльності мозку через фізичні рухи.

На теоретичній базі освітньої кінезіології американськими психологами Полом і Гейлом Деннісонами була розроблена програма нейрогімнастики «Гімнастика мозку». Це методика активації природних механізмів роботи мозку за допомогою фізичних вправ, поєднання руху і думки. За допомогою спеціально підібраних вправ організм координує роботу правої і лівої півкулі і розвиває взаємодію тіла і інтелекту.

Кожна з вправ нейрогімнастики, сприяє збудженню певної ділянки мозку і вмикає механізм об'єднання думки і руху. В результаті цього новий навчальний матеріал сприймається більш цілісно і природно, як би розумом і тілом, і тому краще запам'ятовується. Крім цього вправи для мозку також сприяють розвитку координації рухів і психофізичних функцій. У програмі «Гімнастики мозку» поєднано два навчальних принципи: вплив на збереження ланки регуляції психофізіологічних функцій та вплив на порушені ланки регуляції психофізіологічних функцій.

Рухи з комплексу програми «Гімнастики мозку» впливають на різні системи організму та поділяються на групи:

- вправи, що покращують тонус та підвищують енергетику кори головного мозку: дихальні вправи, масаж біологічно-активних точок;
- вправи, які поліпшують контроль і регуляцію діяльності: рухи перехресного характеру;
- вправи, що відновлюють порушені міжпівкульові зв'язки та баланс функціональної асиметрії мозку, поліпшують переробку інформації: рухи кінцівками перехресно характеру.

Під впливом кінезіологічних тренувань в організмі відбуваються позитивні структурні зміни. Сила, рівновага, рухливість, пластичність нервових процесів здійснюється на більш високому рівні. Удосконалюється регулююча і координуюча роль нервової системи. Гімнастика мозку дозволяє виявити приховані здібності людини і розширити межі можливостей діяльності її мозку.

Мета кінезіологічних вправ: розвиток міжпівкульної спеціалізації; розвиток міжпівкульної взаємодії; розвиток комісур (міжпівкульних зв'язків); синхронізація роботи півкуль; розвиток дрібної моторики; розвиток здібностей; розвиток пам'яті, уваги; розвиток мовлення; розвиток мислення.

Також кінезіологічні вправи є гарним засобом профілактики негативних емоційних станів, таких як образа, туга, тривога, розчарування, апатія, відчай, стрес, зняти зайве психо-емоційне напруження, подолати стрес.

Наведемо окремі зразки вправ.

Тілесні рухи:

Вправа «Перехресна маршрутовка». Хід вправи. Починаємо крокувати високо піднімаючи коліна, поперемінно торкаючись правою і лівою рукою по протилежній нозі. Зробити 6 пар рухів. Потім крокувати, торкаючись рукою однойменного коліна. Зробити 6 пар рухів. Закінчити торканнями по протилежній нозі.

Вправа «Млин». Хід вправи. Рука і протилежна нога обертаються круговими рухами спочатку вперед, потім назад, одночасно з обертанням очей управо, вліво, вгору, вниз. Час виконання 1–2 хвилини. Дихання довільне.

Вправа «Паровозик». Хід вправи. Праву руку покласти під ліву ключицю, одночасно роблячи 10 кругів зігнутою в ліктьовому суглобі лівою рукою і плечем вперед, потім стільки ж назад. Поміняти положення рук і повторити вправу.

Вправа «Маршировка». Хід вправи. Виконувати краще під ритмічну музику. Крокувати на місці. При цьому крок лівою ногою супроводжується помахом лівої руки. Крок правою ногою супроводжується помахом правої руки.

Вправа «Людина – павук». Хід вправи. Стати обличчям до стіни, ноги на ширині плечей, долоні покласти на стіну на рівні очей. Пересуватися вздовж стіни вправо, потім уліво приставним кроком, руками й ногами рухати паралельно. Далі робити рухи лівою рукою і правою ногою, правою рукою і лівою ногою.

Дихальні вправи:

Вправа «Свічка». Хід вправи. Початкове положення – сидячи за столом. Уявіть, що перед вами стоїть велика свічка. Зробіть глибокий вдих і постарайтеся одним видихом задути свічку. А тепер уявіть перед собою 5 маленьких свічок. Зробіть глибокий вдих і задуйте ці свічки маленькими порціями видиху.

Вправа «Дихаємо носом». Хід вправи. Початкове положення – лежачи на спині або стоячи. Дихання тільки через ліву, а потім тільки через праву ніздрю (при цьому праву ніздрю закривають великим пальцем правої руки, інші пальці дивляться вгору, ліву ніздрю закривають мізинцем правої руки). Дихання повільне, глибоке.

Гімнастика мозку:

Вправа «Гаки». Хід вправи. Щоб зняти напругу, заспокоїти нервову систему, зосередитися і швидко відновити психоемоційну рівновагу – необхідно сісти на стілець, схрестити ноги, поклавши кісточку лівої ноги на гомілку правої ноги. Потім схрестити руки, поклавши зап'ясті правої руки на зап'ясті лівої руки, після чого з'єднати пальці в замок, так, щоб великий палець правої руки виявився поверх великого пальця лівої руки. Вивернути з'єднані в замок руки перед грудьми «навиворіт», щоб зчеплені пальці були спрямовані догори. Дивитися прямо, погляд вгору, кінчик язика притиснутий до верхнього піднебіння (можна на вдиху притискати до твердого піднебіння кінчик язика, розслаблюючи його на видиху). Посидіти в цій позі 1–5 хвилин до появи позіхання або до відчуття достатності. При такому перехрещенні рук, ніг і пальців відбуваються складні процеси, що призводять до збалансованої роботи моторних і сенсорних центрів як кожної півкулі мозку, так і середнього мозку, який знаходиться прямо над твердим небом. При цьому досягається об'єднання емоцій і процесів мислення (посилення міжпівкульної інтеграції), приводячи до найбільш ефективної роботи (навчання) і реагування на події.

Вправа «Дзеркальне малювання». Хід вправи. Покласти на стіл чистий аркуш паперу. Взяти в обидві руки по олівцю. Почати малювати одночасно обома руками дзеркально-симетричні малюнки, літери, цифри. При виконанні цієї вправи розслабляються очі і руки. Коли діяльність обох півкуль мозку синхронізується, помітно збільшиться ефективність роботи всього мозку.

Вправа «Ліхтарики-зірочки». Хід вправи. Руки витягнуті перед собою. Одна долоню стиснута в кулак, друга – пальці розчепірені. Ритмічна зміна позицій («зірочки запалилися і згасли»).

До слова, в кінезіології є такий цікавий прийом, не тільки корисний, але і захоплюючий. Більшість з нас виконують рутинні щоденні фізичні дії правою рукою (лівіші – лівою). А що, якщо поекспериментувати, пробуючи чистити зуби, зачісуватися, брати в руки ті чи інші предмети і так далі, іншою рукою? Дослідження показують, що виконання звичайної дії «незручною» рукою активізує нові ділянки мозку і допомагають розвивати нові контакти між клітинами мозку. Такі вправи дуже подобаються дітям.

Висновки. Сучасна кінезіологія поєднала напрацювання різних напрямків традиційної медицини, систем оздоровлення та зайняла вагоме місце у галузі охорони здоров'я, освіти, у психологічній практиці серед спеціалістів різних країн світу. Вправи нейропсихології універсальні. Дуже прості у виконанні, вони не вимагають спеціальної фізичної підготовки.

Регулярне виконання цих вправ позбавляє втомити, підвищує концентрацію уваги, сприяє підвищенню фізичної та розумової активності, стимулює мовленнєві процеси. Вони допомагають дітям зосередитися, скоординувати свою діяльність, позбутися стресу, долати різні психологічні порушення.

Список використаних джерел

1. Авдєєва С. Гімнастика мозку. нейрогімнастика і освітня кінезіологія. URL: https://logopedavedova.blogspot.com/p/blog-page_6.html
2. Біомеханічні аспекти руховий якостей: вибрані лекції з кінезіології: метод. посіб. для студ. ЛДУФК / О. Ю. Рибак, Л. І. Рибак. Ч. 1. Львів : ЛДУФК, 2019. 72 с.
3. Великий тлумачний словник сучасної української мови. Ірпінь: Видавництво «Перун», 2005. 1728 с. URL: <https://archive.org/details/velykyislovnyk/page/n547>
4. Гімнастика мозку» для дошкільників. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/01007whi-db14.docx.html>
5. Лічман Н. М. Кінезіологія як засіб розвитку мовлення та інтелектуальних здібностей дітей з особливими освітніми потребами. *Логопед.* 2018. №6. С. 12–16.
6. Макаренко О. М., Яшна О. П. Теоретичне обґрунтування застосування нейрофітнесу як методу дитячої нейропсихокорекції. *Психологічне здоров'я.* 2018. №1. С. 82–91.
7. Нагорна Л. Гімнастика мозку. Нейрогімнастика. *Освітня кінезіологія.* URL: https://nagorna65.blogspot.com/2020/03/blog-post_10.html

Загурська Катерина Олександрівна,
практичний психолог

Роменського дошкільного навчального
закладу №4 «Малютко» Сумської області

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Актуальність дослідження. Розвиток емоційного інтелекту дитини, особливо в наш час є дуже актуальним, адже в умовах сьогодення як дорослі, так і діти переживають надзвичайно обширний спектр емоцій. Дуже важливо, щоб вони не стали причиною стресів, тривожних станів та інших несприятливих впливів на психічне та фізичне здоров'я дитини. Сучасні психологічні дослідження свідчать, що запорука щасливого життя – це вміння налагоджувати та підтримувати близькі стосунки з іншими, здатність вибудовувати взаємини на основі розуміння та співпереживання, що можливе лише за умови розвитку емоційного інтелекту.

Мета статті – висвітлити особливості розвитку емоційного інтелекту дитини дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Емоційний інтелект – це здатність людини усвідомлювати власні емоції, керувати ними, а також розпізнавати емоційні стани оточуючих. Люди розвиненим емоційним інтелектом добре розуміють свої та почуття інших людей, можуть опановувати сильні емоції та керувати своєю емоційною сферою, а також впливати на почуття інших, відзначаються емпатією та здатністю до співчуття. Виділяють наступні складові емоційного інтелекту:

- Самосвідомість – здатність розуміти власні емоції.
- Саморегуляція – здатність оцінювати свої негативні емоції.
- Мотивація – здатність мотивувати себе та радіти власним досягненням.
- Емпатія – вміння ідентифікувати та розуміти емоції інших.
- Соціалізація – навички комунікацій та здатність вирішувати конфлікти.

Про успішний розвиток емоційного інтелекту дитини свідчать такі фактори: вміння висловлювати свої емоції словами або образами, наприклад, малюнками; вміння слухати інших; готовність сприймати критику.

Якщо ж в родині емоції ігнорують або намагаються придушити, то, емоційний інтелект дитини розвиватиметься повільно або ж не розвиватиметься взагалі. У таких випадках діти не

можуть описати те, як вони почуваються, майже не говорять про свої емоції, не просять про допомогу, коли відчувають сильні негативні емоції, неадекватно виражають емоції, наприклад голосно кричать або розбивають щось.

У дошкільному віці подальшого розвитку набуває вміння розпізнавати емоції за характерними зовнішніми ознаками (мімікою, жестами, загальними особливостями поведінки). Дослідники О. А. Прусакова та Є. А. Сергієнко, вивчаючи особливості розпізнавання та розуміння емоцій дітьми дошкільного віку, стверджують, що розвиток у дітей цієї здатності можна охарактеризувати як поступовий перехід від «зовнішньої» орієнтації, коли дитина сприймає емоцію як реакцію на ту чи іншу ситуацію, до «внутрішньої», коли дитина бере до уваги як соціальну ситуацію загалом так і бажання та потреби людей. Це дозволяє дитині більш диференційовано сприймати і визначати емоційні стани як свої, так і інших людей, розуміти прояви емоційних переживань, зокрема більш складні комплекси емоцій, усвідомлювати причини їх виникнення.

Поряд із розвитком вміння розпізнавати та розуміти емоції у старшому дошкільному віці відбувається становлення довольної регуляції емоцій та поведінки. На думку Л. І. Божович, довольність є психологічним новоутворенням, яке виникає у процесі розвитку афективно-потребової сфери, і забезпечує готовність дитини до школи. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку досліджував М. А. Нгуен. Учений стверджує, що готовність дитини орієнтуватися на іншу людину і враховувати її емоційний стан у своїй діяльності та спілкуванні є найважливішим емоційним новоутворенням, яке відображає рівень розвитку і формування емоційного інтелекту старших дошкільників.

Дуже важливу роль в розвитку емоційного інтелекту займають батьки. Джон Готтман – професор психології, автор книжки «Емоційний інтелект дитини» спостерігав, як вони реагують на емоції своїх дітей та розділив їх на чотири групи:

- батьки, які відмовляються від емоцій і намагаються їх усунути, тому що вважають емоції неважливими;
- батьки, які не схвалюють або сприймають негативні емоції як виклик і намагаються їх придушити за допомогою покарання;
- батьки, які дотримуються принципу невтручання та сприймають усі емоції дитини, але не допомагають опанувати себе чи забороняють певну поведінку;
- емоційно свідомі батьки, які використовують власний емоційний досвід як можливість для встановлення зв'язку, допомагають дитині усвідомити, що вона відчуває та навчитися керувати емоціями.

Доктор Готтман пропонує почати роботу над розвитком емоційного інтелекту в дітей з таких кроків:

1. Звертайте увагу на емоції вашої дитини. Батькам важливо усвідомлювати емоції дітей та спокійно реагувати на них.
2. Розглядайте емоції як можливість для спілкування та навчання. Дитячі емоції не є незручністю або викликом. Це можливість налагодити контакт із вашою дитиною та навчити її керувати власними емоціями.
3. Слухайте та перевіряйте. Приділіть дитині всю свою увагу та дослухайтеся до того, як вона виражає свої емоції. Покажіть, що ви розумієте її емоції та відчуття.
4. Допоможіть ідентифікувати емоції. Дитина має усвідомлювати як називаються ті емоції, що вона відчуває.
5. Домовтеся з дитиною, яка реакція на емоції є неприйнятною. Усі емоції прийнятні, але не будь-яка поведінка. Допоможіть дитині впоратися зі своїми емоціями, розвиваючи навички розв'язання проблем. Домовтеся, що качатися по підлозі або бити ногами меблі не є прийнятним проявом емоцій.

Також Джон Готтман зазначає, що докладно аналізуючи слова, дії та емоційні реакції сімей, було виявлено справді значний контраст. Діти, чий батьки постійно використовували емоційне виховання, мали міцніше здоров'я та вищу успішність. У них краще склалися

стосунки з друзями, спостерігалось менше проблем із поведінкою, вони були менш схильні до насильства. Варто зазначити, що коли батьки використовували техніку емоційного виховання, їхні діти швидше відновлювалися. Вони сумували, сердилися або відчували страх, потрапляючи у скрутну ситуацію, але швидко заспокоювали себе, приходили в норму і продовжували продуктивну діяльність. Іншими словами, ці діти мали вищий рівень розвитку емоційного інтелекту.

Рекомендації для успішного розвитку емоційного інтелекту дошкільника:

Говоріть про власні емоції. Розповідаючи про свої емоції, ви вчите дитину, що емоції є нормальною частиною життя. Наприклад, коли ви ділитеся з дитиною, що нервуете перед важливою зустріччю, то вона розуміє, що всі люди відчують емоції і це нормально.

Покажіть, як ви справляєтеся зі своїми емоціями. Продемонструйте на власному прикладі, що кожен відповідає за те, як він реагує на ситуацію.

Заохочуйте дитину до фізичної активності. Фізична активність допомагає усунути напруженість та ефективніше справлятися з емоціями.

Поясніть, що всі емоції важливі. Людина не може переживати лише радість і щастя. Іноді їй потрібно відчувати гнів або смуток. Смуток – це емоція, яка здатна сповільнити розумову й рухову активність. Це дає можливість поміркувати над джерелом емоційного розладу та зрозуміти, що із цим робити.

Сфокусуйтеся на належній, а не на поганій поведінці. Найефективніший спосіб змінити поведінку дитини, спричинену емоціями – зосередитися на її позитивній поведінці. Американський психолог Карл Роджерс вважає істеричну чи агресивну поведінку способом, яким дитина передає гнів, тривогу, розчарування та інші сильні емоції. Отже, поведінка – це вираження сильних емоцій, з якими дитина наразі не може впоратися.

Беріть паузу, коли це потрібно та навчіть дитину це робити. Пауза дає можливість заспокоїтись та обдумати ситуацію, замість того щоб реагувати гнівом. Допоможіть дитині використовувати паузу, щоб емоційно дистанціюватися від ситуації, яка викликає емоції.

Підтримуйте емоційну безпеку вашої дитини. Емоційна захищеність – це вроджена потреба. Емоційно безпечні стосунки будуються на довірі та прийнятті іншого. Коли ви показуєте своїй дитині, що приймаєте та любите її, це також сприяє розвитку емоційного інтелекту.

Дуже важливою навичкою, яка свідчить про успішний розвиток емоційного інтелекту є емпатія, яка визначається як розуміння відносин, почуттів, психічних станів іншої особи в формі співпереживання. Найчастіше батьки прагнуть якомога швидше заспокоїти та переключити дитину з неприємних почуттів, але якщо емоція вже виникла, то необхідно дати їй вихід, розуміючи, що наразі важко заспокоїтись. Водночас, дитина потребує підтримки і співпереживання – відчуття того, що батьки розуміють її стан і готові бути поруч стільки, скільки того потребує дитина, щоб вгамувати сильні емоції.

Емпатія – це не стільки активне заспокоєння («не хвилюйся, все буде добре!», «заспокойся, це дрібниці»), скільки пасивне співпереживання («так, ти засмучений, звичайно – я б відчувала подібне на твоєму місці», «я бачу як тобі сумно, я з тобою»).

Ігри та вправи для розвитку емоційного інтелекту дитини дошкільного віку:

Вправа «Скринька емоцій»

Мета: вчити дітей висловлювати та описувати власні емоції, співставляти емоції з пережитими подіями.

Час: 15 хвилин.

Обладнання: картки із зображенням емоцій, скринька або коробка.

Хід: у коробці або скринці лежать картки з зображенням різних емоцій (сум, радість, страх, здивування та ін.). Кожна дитина по черзі дістає картку, називає емоцію та описує ситуацію, в якій відчувала цю емоцію, а також розповідає як з нею впоралась.

Питання для рефлексії: Чи було тобі легко пригадати ситуацію? Які емоції тобі найчастіше доводиться відчувати? Що допомагає тобі, коли ти відчуваєш ці емоції?

Вправа «Тренуємо емоції»

Мета: вчити дітей виражати емоції за допомогою міміки та жестів відповідно до заданої ситуації, розрізняти різновиди емоційних проявів.

Час: 10-15 хвилин.

Хід: запропонуйте дітям насупитися, як: осіння хмара, розлючена людина, зла чарівниця. Посміхнутися, як: кіт на сонечку, саме сонечко, хитра лисиця, радісна дитина, начебто вони побачили диво. Позлитися, як: дитина, у якої забрали морозиво, два барани на мосту, людина, яку вдарили. Злякатися, як: дитина, що загубилася в лісі, заєць, що побачив вовка, кошеня, на якого гавкає собака. Виразити втому, як: тато після роботи, людина, що підняла щось важке, мураха, що тягне велику муху. Зобразити: туриста, що зняв важкий рюкзак, дитину, що багато потрудилася, але допомогла мамі, стомленого спортсмена після перемоги у змаганні.

Питання для рефлексії: Чи сподобалась тобі ця вправа? Яку емоцію було показувати найважче? А яку найлегше? Який у тебе настрій після виконання цієї вправи?

Вправа «Емоційний колір»

Мета: навчити дітей розпізнавати емоції та асоціювати їх з відповідним кольором.

Час: 15 хвилин.

Обладнання: картки червоного, синього, жовтого, зеленого кольорів.

Хід: дітям роздають картки з кольорами (червоний – злість, синій – сум, жовтий – радість, зелений – спокій). Психолог називає ситуації, а діти піднімають картки з кольором, який, на їхню думку, відображає емоцію, що відповідає цій ситуації.

Питання для рефлексії: Які емоції ми сьогодні обговорювали? Як ти почувався, коли обирав певний колір? Чи можеш ти навести приклад, коли відчував таку саму емоцію?

Вправа «Дзеркало почуттів»

Мета: розвивати вміння розпізнавати емоції інших, відтворювати емоції за допомогою міміки та жестів.

Час: 10-15 хвилин.

Хід: одна дитина показує мімікою емоцію (радість, сум, здивування, страх, сором і т.д.), а інші повинні «віддзеркалити» її, показуючи таку саму емоцію. Потім всі разом обговорюють як і коли відчувається ця емоція.

Питання для рефлексії: Чи легко тобі було зрозуміти емоцію іншої дитини? Як ти думаєш, чому ця емоція важлива? Чи помічаєш ти ці емоції у своїх друзів, батьків?

Вправа «Інтонація емоцій»

Мета: формувати вміння розпізнавати та проявляти емоції через голос, інтонацію.

Час: 15 хвилин.

Обладнання: картки з зображенням емоцій.

Хід: кожному з дітей психолог говорить якесь речення, яке потрібно промовити з певною інтонацією, а якою саме дитина дізнається, обравши картку із зображенням емоції. Всі інші діти повинні відгадати що це була за емоція. Приклади речень: у мене є яблуко; мене вкусила бджола; до нас у гості приїжджає бабуся; у мене зламалась іграшка.

Питання для рефлексії: Які емоції ви змогли впізнати? Чи складно вам було показувати емоції за допомогою голосу? Чи легко було відгадувати?

Висновки. Розвиток емоційного інтелекту є дуже важливим, оскільки він допомагає дітям встановлювати гарні стосунки з іншими, проявляти співчуття та розуміння. Це робить їх більш успішними у соціальних взаємодіях і сприяє позитивній адаптації до суспільства. Діти з розвиненим емоційним інтелектом краще справляються зі стресом і негативними емоціями. Вони вміють розпізнавати та керувати своїми емоціями, що допомагає знижувати рівень тривоги та покращувати загальне самопочуття.

Список використаних джерел

1. Розвиток емоційного інтелекту дошкільників: практичні рекомендації. Режим доступу: <https://ispp.org.ua/2021/02/22/rozvitok-emocijnogo-intelektu-doshkilnikiv-praktichni-rekomendaci%D1%97-golota-a-s/>

2. Емоційний інтелект дитини. Режим доступу: <https://www.doshkilliyasofiyi.com/emotsiyniy-intelekt/>
3. Ігри та вправи «Емоційний розвиток дитини». Режим доступу: <https://naurok.com.ua/igri-ta-vpravi-emociyniy-rozvitok-ditini-304178.html>
4. Емоційний інтелект дитини / Джон Готтман, Джоан Деклер; пер. з англ. Х. Шиналь. Х.: Віват, 2022. 272 с.

Зінченко Алла Борисівна,
практичний психолог

Лебединського закладу дошкільної освіти
(ясел-садка) «Ромашка», м. Лебедин Сумської області

СИСТЕМА ВПРАВ З ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Актуальність дослідження. Дитяча психіка надзвичайно сприйнятлива. Проблема дитячого стресу є важливим питанням сьогодення, оскільки діти особливо гостро переживають нинішні події, які негативно впливають на їх психічне здоров'я.

Мета статті – з'ясувати наслідки впливу стресу на організм дитини та підібрати систему вправ для подолання його під час війни.

Вклад основного матеріалу. Стрес – це фізіологічна та/або психологічна реакція організму на зміни зовнішнього чи внутрішнього середовища.

Дуже важливо розуміти, як стрес впливає на дітей і дорослих на рівні фізичного тіла, а також на соціальному і поведінковому рівнях.

На рівні фізичного тіла стрес викликає підвищення артеріального тиску, прискорення серцевого ритму й підвищення рівнів гормонів стресу, головний біль, біль у животі, м'язове напруження і проблеми зі сном.

На рівні психічного і емоційного стану стрес може викликати тривогу, занепокоєння, дратівливість, порушення настрою, призводити до розвитку депресії і тривожних розладів.

У дітей стрес може проявлятися перепадами настрою, необґрунтованою плаксивістю, проблемами зі сном, млявістю або, навпаки, надмірною активністю.

На соціальному, поведінковому рівні стрес може призводити до підвищеної агресивності, різкості, до зниження інтересу й мотивації навіть у тих сферах і питаннях, що раніше викликали інтерес. Також людина може відчувати, ніби в неї погіршилась пам'ять і здатність до засвоєння нової інформації.

Діти під впливом стресу можуть відчувати труднощі в навчанні, проблеми із соціальною адаптацією і взаємини з іншими дітьми.

Під час воєнних дій психіка дитини перебуває в постійному напруженні та стресі. Вони можуть спричинити різні реакції та мати індивідуальні фізичні прояви. І якщо дитину, яка знаходиться поряд з вами помітно «накрило» емоціями, буде корисним знати систему вправ для подолання стресу, набір прийомів першої психологічної допомоги.

Вправа «Потрусися, як желе»

Час проведення: 3-5 хв.

Інструкція до виконання: потрібно встати й почати активно трясти всім тілом, так, як тремтять наші чотирилапі друзі, коли хочуть позбутися зайвої вологи на своїй мокрій шерсті, або як трясеться желе в склянці, якщо його добре поворушити.

Вправа «Кинь якнайдалі»

Час проведення: 3-5 хв.

Інструкція до виконання: зімніть папір і кидаєте якнайдалі. Можна поставити відро або кошик і намагатися влучити в нього. Можна придумати ціль, у яку ви пробуватимете влучити. Можна влаштувати змагання.

Вправа «Каляки-маляки»

Час проведення: 5-10 хв.

Інструкція до виконання: візьміть щільний картон або звичайний папір підкладіть під низ щось тверде, що допоможе зберегти цілою поверхню, на якій ви виконуватимете вправу. Візьміть ручку, простий олівець, кольоровий олівець чи фломастер, стисніть його в кулаку та із зусиллям почніть малювати хаотичні або навіть агресивні каляки-маляки. Запропонуйте зробити те саме дитині. Дозвольте їй щиро помалювати – некрасиво, неправильно й навіть грубо. Це допоможе виплеснути стрес, що накопичився, і зняти м'язове й психоемоційне напруження.

Вправа «Жабка»

Час проведення: 3-5 хв.

Інструкція до виконання: запропонуйте дитині пограти в жабку. Для цього потрібно присісти низько до підлоги, обійняти себе за коліна й різко вистрибнути якомога вище на весь зріст. При цьому можна додати звуки гучного квакання (що голосніше, то краще). Можна уявити декілька жабок на різних берегах струмка, які переквакуються одна з одною.

Вправа «Здмухнути насіння кульбабки»

Час проведення: 3-5 хв.

Інструкція до виконання: ви передаєте в руки дитині дві уявні квіточки. Одну, (наприклад, півонію) потрібно буде понюхати, а з другої (з кульбаби) дмухнути насіння. Ви озвучуєте дитині завдання, бажано додати в голос азарту, головне, щоб дитина зрозуміла, що одну квіточку потрібно понюхати, а з іншої здмухнути все-все насіння, щоб воно полетіло далеко-далеко. Можна змагатися, хто здув насіння з більшої кількості кульбабок. Можна за кількістю «понюханих» і «здмуханих» квіточок видавати приз.

Вправа «Коробочка з повітряними поцілунками»

Час проведення: 3-5 хв.

Інструкція до виконання: наповнити коробочку (бажано взяти справжню коробку) повітряними поцілунками, які ви хочете відправити комусь, кого дитина дуже любить. Дитина цілує свою долоньку й відправляє довгі повітряні поцілунки в коробку. Кожен поцілунок має бути якомога довшим (до повного видиху з легень). Дитина дмухає, а ви рахуєте кількість поцілунків, якими вона вже наповнила коробку. Можна заздалегідь домовитися, скільки довгих поцілунків ви хочете помістити туди.

Вправа «Мильні бульбашки»

Час проведення: 5-10 хв.

Інструкція до виконання: необхідно скористатися справжніми бульбашками. Ця техніка чудово підходить для тих дітей і дорослих, яким важко виконувати дихальні техніки, бо їм здається, що вони або виконують їх неправильно, або видихають неповністю, або вдихають недостатньо, – загалом усім тим, хто невпевнений у правильності свого виконання інших дихальних технік. Справжнє надування мильних бульбашок (надути якнайбільшу бульбашку) імітує оптимальний антистресовий дихальний процес.

Вправа «Свято для кошенят» (замість «кошенят» використовуємо назву улюбленої тварини дитини, улюбленого героя з мультфільму)

Час проведення: 5-10 хв.

Інструкція до виконання: нам треба підготувати все до свята кошенят:

– здути весь пил зі святкового столу. Ви рахуєте до п'яти, а дитина здуває весь уявний пил зі столу;

– надути святкові кульки. Ви долонями ніби тримаєте повітряну кульку і показуєте дитині глибокий вдих і те, як ви її надуваєте. Потім пропонуєте надути самотійно. Дитина надуває уявну кульку, а ви на кожній кульці рахуєте до п'яти;

– пропонуєте дитині загадати бажання і допомогти кошеняткам здути свічки на торті. Замість свічок ви пропонуєте пальці своєї руки чи пальці дитини. Виставляєте п'ять пальців

уперед, дитина дує на кожен, а ви згинаєте пальці на знак того, що цю «свічку» вона успішно загасила.

Вправа «Повітряні кульки»

Час проведення: 5-7 хв.

Інструкція до виконання: усі гравці стоять чи сидять у колі. Ведучий дає інструкцію: «Уявіть собі, що зараз ми з вами будемо надувати кульки. Вдихніть повітря, піднесіть уявну кульку до губ і, роздуваючи щоки, повільно, через прочинені губи надуйте його. Слідкуйте за тим, як ваша кулька стає все більше і більше, як поволі збільшуються візерунки на ній. Уявили? Я теж уявила ваші величезні кульки. Дуйте обережно, щоб кулька не лопнула. А тепер покажіть їх один одному».

Вправа «Вітрильник і вітер»

Час проведення: 5-7 хв.

Інструкція до виконання: «Уявіть собі, що наш вітрильник пливе по хвилях. Але раптом він зупинився. Давайте допоможемо йому і запросимо на допомогу вітер. Вдихніть в себе повітря, сильно втягніть щоки... А тепер шумно видихніть через рот повітря, і нехай вирвавшись на волю вітер підганяє кораблик. Давайте спробуємо ще раз. Я хочу почути як віє вітер».

Вправа «Сопілка»

Час проведення: 5-7 хв.

Інструкція до виконання: «Давайте пограємо на сопілочки. Неглибоко вдихніть повітря, піднесіть сопілочку до губ. Починайте повільно видихати, і на видиху спробуйте витягнути губи в трубочку. Потім почніть спочатку. Грайте! Який чудовий оркестр!».

Вправа «Подарунок під ялинкою»

Час проведення: 5-7 хв.

Інструкція до виконання: «Уявіть собі, що скоро новорічне свято. Ви цілий рік мріяли про чудовий подарунок. Ось ви підходите до ялинки, міцно-міцно заплющуете очі і робите глибокий вдих. Затамуйте подих. Що ж лежить під ялинкою? Тепер видихніть і відкрийте очі. О, диво! Довгоочікувана іграшка перед вами! Ви раді? Посміхніться».

Після виконання вправи можна обговорити (якщо діти хочуть), хто про що мріє.

Вправа «Танець наосліп»

Час проведення: 5-10 хв.

Інструкція до виконання: діти об'єднуються в пари. Одній дитині з пари практичний психолог зав'яже очі хустинкою – вона виконуватиме роль сліпого. Її партнер по парі буде поводитим. Вони сідають одне напроти одного й беруться за руки. Практичний психолог вмикає музику, а діти «танцюють». Поводир рухає руками під музику, а його «сліпий» партнер намагається повторити ці рухи. При цьому діти мають не відпускати руки. Через 1-2 хв діти міняються ролями й гру повторюють. Згодом практичний психолог може ускладнити гру й запропонувати дітям танцювати стоячи, рухатися приміщенням.

Примітка. Якщо тривожна дитина відмовляється зав'язувати очі, практичний психолог має заспокоїти її й не наполягати – дозволити їй танцювати з розплющеними очима.

Вправа «Штанга»

Час проведення: 5-7 хв.

Інструкція до виконання: Варіант 1. Практичний психолог пропонує дітям уявити, що вони спортсмени-важкоатлети і їм потрібно підняти штангу. Для цього діти ставлять ноги трохи ширше плечей, злегка згинаючи коліна. Відтак нахилиються, опускають руки вниз, напружують їх і уявляють, що відривають штангу від підлоги. Після цього кидають штангу, видихають і розслаблюються. Роблять ще кілька підходів.

Варіант 2. Діти роблять усе те саме, що й у першому варіанті, а відтак уявляють, що піднімають штангу над головою. Для цього вони прогинають попереки, розгортають плечі й повільно піднімають напружені руки вгору. Фіксують положення, щоб судді зарахували перемогу. Коли відчують, що стало важко, кидають штангу, видихають і розслаблюються.

Практичний психолог вітає важкоатлетів із перемогою, відтак пропонує вклонитися глядачам і поаплодувати одне одному. Вправу виконують кілька разів.

Вправа «Гвинтики»

Час проведення: 3-5 хв.

Інструкція до виконання: практичний психолог пропонує дітям «перетворитися» на гвинтики. Для цього ставлять п'яти й носки поряд. За командою практичного психолога «Почали» – почергово повертають корпус ліворуч і праворуч. Водночас спрямовують руки в тому напрямку, в якому рухаються.

Вправа «Насос і м'яч»

Час проведення: 5-7 хв.

Інструкція до виконання: діти об'єднуються в пари. Один учасник у парі виконує роль м'яча, а його партнер – насоса. «М'яч стає», розслабляє усе тіло й злегка згинає ноги й руки. Щоб зобразити, що він ненаповнений повітрям, трохи нахиляє тулуб вперед, опускає голову. Відтак «насос» починає «надувати м'яч» – відтворює руками рухи, що імітують роботу насоса й супроводжує їх звуком «з-з-з-з». Із кожним звуком «м'яч» поступово наповнюється повітрям: випрямляє ноги, тулуб, піднімає голову, надуває щоки, розводить руки в сторони. Після цього «насос» припиняє працювати й удає, що висмикує із «м'яча» шланг. Відтак «м'яч» щосили випускає повітря зі звуком «ш-ш-ш-ш» і «здувається» – розслабляє тіло, злегка згинає кінцівки. Після цього діти в парі міняються ролями й гру проводять ще раз.

Вправа «Потягування»

Час проведення: 3-5 хв.

Інструкція до виконання: попросіть дитину стати, випрямити спину й поставити ноги на ширину плечей. Відтак плавно підняти праву руку вгору й при цьому прислухатися, як напружуються м'язи у правому боці тіла. Після цього нехай дитина поставить праву долоню догори ребром й нею тягнеться догори, наче намагається тиснути нею на небо. Водночас ребром лівої долоні тягнеться донизу, намагаючись тиснути на землю. У такому положенні дитина виконує кілька циклів дихання. Відтак довільно опускає руки та уявляє себе деревом, яке ледь-ледь гойдає вітер, і розхитується праворуч-ліворуч 10-15 разів і дихає у нормальному темпі. Під час чергового вдиху дитина повільно кладе долоні на груди, а під час видиху – повільно опускає їх донизу. Робить 2-3 цикли дихання, відтак відпочиває і повторює вправу у зворотному порядку.

Висновки. Хоч би яким не був рівень стресостійкості дорослої людини чи маленької дитини сьогодні, вони завжди можуть розвивати його. Життєстійкість – це не те, із чим ви народилися і що неможливо змінити. Життєстійкість – це психологічна навичка, якої людина або набуває, або не набуває протягом життя.

Список використаних джерел

1. Біла І. М. Граючи долаємо стрес. Ігри для дітей та дорослих. К., 2015. 68 с.
2. Семікоп Ю. Як підтримати себе та дитину. Харків: Основа, 2024. 127 с.
3. Сосновенко Н. Психоедукація у дорослих як спосіб запобігти стресу. *Практичний психолог: дитячий садок*. 2022. №6. С. 24.

Кажан Людмила Володимирівна,
практичний психолог

Сумського дошкільного навчального закладу
(ясел-садка) №3 «Калинка», м. Суми, Сумської області

МЕТОДИ ЗАЗЕМЛЕННЯ У БОРОТЬБІ ЗІ СТРЕСОМ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність дослідження. Події в Україні, які відбуваються протягом останніх десяти років, стали справжнім викликом для українців. Революція Гідності, війна в форматі АТО, пандемія COVID-19 та повномасштабне вторгнення росії в Україну надзвичайно вплинули на психічне здоров'я населення. Відповідно до результатів «Аудиту потреб населення України у сфері психічного здоров'я», щонайменше 50% населення переживає

потенційно травматичний досвід. Поступово більшість людей в суспільстві усвідомлює, що це не «біг на короткій дистанції», а довготривалий «марафон» до якого варто адаптуватись та навчитись по-іншому розподіляти свої ресурси. На сьогодні найкращим помічником є контакт з реальністю. Адже саме здатність оцінювати та приймати реальність дає можливість своєчасно та об'єктивно оцінювати рівень загроз та викликів, критично ставитись до власних можливостей та ресурсів, формувати для себе власні продуктивні стратегії самопомоги та підтримки. Повертатися в реальність і залишатися в ній допомагають техніки заземлення.

Мета статті – підібрати систему вправ та технік заземлення для самопомоги та психологічної допомоги всім учасникам навчально-виховного процесу в умовах воєнного стану.

Виклад основного матеріалу. З огляду на тему пропонованого дослідження, варто окреслити сутність поняття «заземлення».

Заземлення – це набір технік, які можуть допомогти заспокоїти людину тут і зараз, в моменті. Вони корисні, коли ми відчуваємо сильні емоції, пригнічені або переживаємо панічні атаки, страх, тривожність, флешбеки чи кошмари.

Мета заземлення – вивести людину з травмуючого переживання, в яке вона занурена. В такий спосіб людина зможе переорієнтувати свою свідомість і сфокусувати увагу на тому, що відбувається зараз, а не в травмуючій ситуації.

Термін «заземлення» ввів американський лікар та психотерапевт Лоуен і запозичив його з фізики. Лоуен вважав, що заземлення виконує для енергетичної системи організму ту ж функцію, що і для високовольтного електричного ланцюга. Заземлення забезпечує роботу запобіжного клапана для викиду надмірного збудження.

Коли ми були немовлятами, заземлення було фізичним, але по мірі нашого зростання воно стає і психологічним (енергетичним, емоційним, ментальним, духовним). Тобто, спочатку ми «заземлялися» об контакт нашого тіла з материнським, а потім заземлення стало й поглядом близької людини, і контактом із тим, що нам важливо. Ми заземляємося об друзів, цінності, інформацію, знання.

Але першим рівнем заземлення, звісно, є тіло. Заземлення – одна з найдієвіших практик, що повертає відчуття стійкості, а відчуття опори дає нам більший контакт із реальністю.

Фахівці у сфері ментального здоров'я підкреслюють, що методи заземлення є особливо цінними, коли здається, що це вже точно глухий кут і вихід знайти не можливо. Адже насправді методи заземлення вимагають небагато ресурсів, і до них можна вдатися швидко та непомітно в будь-який час та будь де.

Дослідники Аллен і Наджавіт виділили щонайменше три типи технік заземлення: фізичні, ментальні, та заспокійливі. Можна користуватися ними як окремо так і поєднуючи ті способи, які є найдієвішими саме для вас.

Фізичні (тілесні) техніки заземлення

Намагаючись заземлити себе, перше, що потрібно зробити, – це спробувати повернутися у своє тіло. Терапевт Talkspace Джоанна Філідор каже: «При виборі техніки корисно починати з тіла і просуватися вгору до мозку». З огляду на це розглянемо конкретні вправи.

Вправа «Сканування тіла». Мета: розвиток стійкої та гнучкої уваги. Ви навчитесь спрямовувати увагу на те, що відбувається у цей момент в тілі, органах чуттів та в думках. Інструкція. Зосередьтеся на кожній клітинці свого тіла, починаючи від маківки і до п'ят. Заплющити очі, завчасно переконавшись у власній безпеці. Спробуйте відчутти своє чоло, очі, ніс, губи, підборіддя, шию. Відчуйте свої плечі та сильні руки, спостерігайте за тим, як ваші легені самостійно дихають і ваша грудна клітка піднімається та опускається. Продовжуйте так до самого низу. Ви можете виконувати легкі потягування, одночасно зосереджуючись на диханні, приділяючи пильну увагу фізичним відчуттям, які виникають під час активності. Зробіть прості вправи із наголосом на фізичних навантаженнях, аби відчутти зміни,

вивільнення й насичення енергією та повернутися до свого тіла: звичайні стрибки, біг, вправи на розтягнення м'язів.

Вправа «Прогресивна м'язова релаксація». Мета: зняття м'язового напруження. Її основна суть: чергування «напруження/розслаблення» різних груп м'язів у певній послідовності. Її краще виконувати наодинці у спокійному місці, або перед сном. Коли у крові багато стресових гормонів, то вегетативна система вмикається і починає їх переробляти. М'язи також залучені в цей процес, тому часом у нас болить спина, затискає шию, з'являється відчуття дискомфорту. Хід вправи. Напружте: м'язи ніг, стопи, литкові м'язи, сідниці, спину, живіт, руки, стисніть кулаки, напружте шию, м'язи обличчя та голови. Затримайте напругу. З видихом – відпустіть. Якщо є потреба, зробіть декілька циклів цієї вправи.

Вправа «Точка екстреної допомоги під час паніки». Мета: подолання страху. Хід вправи. Знайдіть точку між безіменним пальцем та мізинцем і надавіть на неї. Це точка, на яку ми натискаємо, коли стає страшно. Це допомагає заспокоїтися.

Вправа «Таємний тпінг». Робочою областю для цієї вправи є останні фаланги пальців на правій та лівій руках. Хід вправи. По черзі натискайте на подушечки кожного пальця, поки не відчуєте, що заспокоїлися. Натискаючи великим пальцем на фаланги, ми стимулюємо нервові закінчення. Ці імпульси пригнічують активність амігдали (мигдалеподібного тіла) – мозкового центру, який відповідає за тривожність.

Вправа «Потягушки». Мета: зниження м'язового напруження. Хід вправи. Навіть якщо ви забудете про все інше, пам'ятайте про цю вправу. Як тільки з'являється можливість, зробіть «потягушки», потягніться вгору. До того ж запропонуйте дітям потягуватися. Якщо ви вмієте займатися йогою чи стретчингом, загадайте про це саме зараз. Якщо ви перебуваєте в закритому просторі й не можете потягнутися, принаймні потягніть пальці рук, ніг, шию. Це допоможе повернути активність префронтальної кори, щоб думати і швидко реагувати.

Вправа «Контроль стоп, спини, очей і рук». Мета: зняття м'язового напруження. Хід вправи. Сядьте стійко, наскільки це можливо. Якщо у стільчика є спинка, опирайтеся. Відчуйте, як щільно тіло контактує із стільцем. У людини є кілька точок опори й контакту, завдяки яким вона може вийти зі стану паніки та стресу й допомогти собі не потрапити в стан травматизації. Перше – це стопи. Що б не відбувалося, перевіряйте в себе і своїх дітей, наскільки стійко стоять стопи. Подивіться зараз на ваші ноги. У той момент, коли ви чуєте інформацію, що вас лякає, постарайтеся одразу подивитися на свої ноги. Коли з'являється контакт із ногами, з'являється можливість рухатися. Друге – спина. Якщо у вас є можливість на щось опиратися, зробіть це. У той момент, коли стає страшно, притуліться до стіни чи до спинки стільчика. Третє – очі. Озирніться своєю кімнатою. Подивіться, що видно навкруги. Якщо поруч із вами хтось є, зустріньтеся з ним/нею поглядом. Коли страшно, ми говоримо «у мене в очах потемніло» або «у мене все пливе перед очима», тобто виходимо із зорового контакту. А ще, коли стає страшно, у нас розширюються зіниці, щоб охопити поглядом більшу кількість об'єктів. Тож спробуйте покліпати очима і знайти якусь яскраву точку навкруг, аби сфокусуватися. Четверте – руки. Стисніть і розтисніть свої руки, потріть їх. У той момент, коли ми тремо руки, допомагаємо собі вийти з фази стресу. Далі обійміть себе. Коли нам страшно й ми потрапляємо у фазу сильного стресу, втрачаємо контакт зі своїм тілом. Ми буквально «вилітаємо» з нього. Але тільки тіло може витримати те напруження, з яким ми стикаємося. Якомога частіше замотуйтеся в плед.

Техніка «Десенсибілізація та репроцесуалізація рухом очей». Використовується для переоцінки неприємної ситуації в минулому, зміни ставлення до людини або дії, опрацювання страхів та неприємних переживань. Хід вправи. Згадайте неприємне переживання (спогад), якого хочете позбутися, та оцініть його за шкалою від 0 до 10 (де «0» – повна байдужість, а «10» – максимально можлива сила переживання/спогаду) наскільки це вас турбує. Відчуйте у своєму тілі це переживання: де саме ви відчуваєте неприємні відчуття, уявіть та опишіть на що вони схожі. Згадайте (по можливості) слова або звуки, які супроводжували вас у момент утворення цього переживання. Уявіть, спостерігаючи за відчуттями у своєму тілі, яке зображення («картинка» ситуації) постає перед вашими очима, коли ви відчуваєте своє

переживання. Тепер, коли ви деталізували неприємне переживання, зафіксуйте його в уяві та починайте рухати очима вліво/вправо, одночасно, постукайте себе по плечах руками (або руками по стегнах) хрест на хрест, упродовж 30 секунд. Спостерігайте за відчуттями в тілі. Через 30 секунд, повторно оцініть інтенсивність переживання за шкалою від 0 до 10, як змінилися ваші відчуття і яке тепер у вас відношення до цієї ситуації? Кроки можна повторювати кілька разів, щоб досягнути максимально можливого результату.

Вправа «Метелик». Під час цієї вправи відбувається взаємодія на виході черепних нервів, які отримують перехресні сигнали. Амигдала зменшує свою активність, префронтальна зона активується, мозок переходить в більш адаптивний режим. Мета: заспокоєння власних думок та повернення відчуття рівноваги. Інструкція. Схрестіть долоні, зачепившись великими пальцями – це нагадуватиме метелика. Прикладіть долоні до грудей та по черзі легенько й ритмічно пристукуйте по ключиці. Через внутрішні вібрації ви будете чути звуки, як гучне серцебиття – це заспокоюватиме вас. Продовжуйте цю вправу, поки не відчуєте, що дихання вирівнялося. Отже завдяки тактильним відчуттям людина починає відчувати своє тіло.

До фізичних технік заземлення відносять також *дихальні техніки*. Дихання – це процес, який ми можемо контролювати. Уповільнення дихання нормалізує хімію організму і дозволяє почуватися краще.

Вправа «Дихання по квадрату». Мета: стабілізація дихання, зняття психоемоційного напруження. Хід вправи. За цією методикою потрібно пальцем однієї руки водити по долоні іншої, утворюючи квадрат. На вертикальних гранях уявного квадрату треба робити вдих/видих, а на горизонтальних паузи. Вдих-пауза-видих-пауза. Так треба повторювати 3-5 хвилин або поки не заспокоїшся. Це одна з найпростіших методик швидкого заспокоєння. Таким чином людина починає контролювати своє дихання.

Вправа «Глибоке дихання». Мета: стабілізація дихання, зняття м'язового напруження. Хід вправи. Ляжте. Проскануйте своє тіло і визначте ті частини, в яких відчувається напруга. Одну руку покладіть на живіт, а іншу – на грудну клітку. Повільно вдихніть через ніс животом так, щоб рука піднялася вгору; грудна клітка повинна піднятися тільки злегка. Затримайте дихання та порахуйте до п'яти. Злегка усміхніться, а потім якомога довше видихайте через рот. Під час видиху видавайте шиплячий звук. Повторіть вправу щонайменше п'ять разів, у перспективі зможете збільшити час практики глибокого дихання до 5-10 хвилин. Після закінчення вправи знову проскануйте своє тіло, щоб побачити, чи залишилася напруга. Після оволодіння цією технікою ви зможете виконувати її в будь-якому положенні тіла.

Вправа «Почергове носове дихання». Цю техніку також називають Наді Шодхана пранаяма. Мета: заспокоїти думки, знизити рівень стресу, сприяти покращенню концентрації уваги.

Хід вправи.

Прийміть зручну позу в якій легко буде тримати вертикальну поставу.

Покладіть правий великий палець – на праву ніздрю.

Повністю видихніть, а потім закрийте праву ніздрю.

Вдихніть через ліву ніздрю, права закрита пальцем.

Розкрийте праву ніздрю і видихніть крізь неї, закриваючи при цьому ліву безіменним та мізинним пальцем.

Видихнувши починаємо вдихати через праву ніздрю, ліва закрита.

Закінчивши вдихати через праву ніздрю закриваємо її тим самим пальцем, що і раніше.

Продовжуйте чергувати ніздрі протягом п'яти хвилин, закінчуючи видихом через ліву ніздрю.

Кожну з дихальних вправ варто виконати декілька разів заздалегідь, для того щоб вчасно застосувати її у випадку стресової ситуації. Так ви більш ймовірно згадаєте, що варто зробити.

Протистресові дихальні вправи можна виконувати в будь-якому положенні. Обов'язкова лише одна умова: хребет має знаходитись у суворо вертикальному чи

горизонтальному положенні. Це дає можливість дихати природно, вільно, без напруження, повністю розтягувати м'язи грудної клітини і живота. Дуже важливе також правильне положення голови: пряме і вільне. Свідомо керуючи подихом, людина має можливість використовувати його для заспокоєння, зняття м'язової та психічної напруги.

Ментальні (розумові) техніки заземлення

Ментальні техніки заземлення полягають в тому, що людина звертає увагу на конкретні особливості навколишнього середовища. Скажімо, описуючи світ навколо, називаючи предмети у певній категорії (як-от, типи машин, породи собак, види спорту, телешоу, відомі особистості, книги; назви елементів у категорії за алфавітом: «фрукти та овочі» – «банан, морква, яблуко, огірок»), пояснюючи діяльність дуже докладно або ж уявляючи щось приємне. Відволікання від чогось важкого для вашого мозку, згідно з Джоанною Філідор, – теж метод заземлення. Очевидно, що це має бути не повна втеча від відповідальності й витиснення, а відносне зміщення уваги із можливістю «перемкнутися», набратися енергії та повернутися до вирішення актуального. Необхідно експериментувати, щоб зрозуміти, які розумові вправи найкраще підходять саме вам:

- назвіть усі предмети, які ви бачите;
- докладно опишіть колір, текстуру, розмір, вагу, запах та будь-які інші якості будь-якого предмета, який ви тримаєте;
- «намалюйте» щось деталізоване подумки або пальцем у повітрі;
- опишіть етапи виконання діяльності, яку ви добре вмієте виконувати (готування улюбленої страви, прогулянка з домашнім улюбленцем);
- напишіть своє повне ім'я та імена трьох інших людей навпаки (із кінця до початку слова);
- повторюйте таблицю множення, виконуйте операції на додавання та віднімання;
- вирішуйте кросворди, sudoku, ребуси або головоломки.

Тривога часто змушує нас відчувати себе на межі з панікою, спричинити відчуття нереальності, роз'єднаності та відстороненості. Заземлення запитаннями може повернути нас до «тут і зараз».

Вправа «Техніка запитань». Хід вправи. Задайте собі наведені нижче запитання, проговоріть або запишіть відповіді:

Як мене звуть?

Де я зараз?

Які сьогодні день, місяць, рік?

Яка зараз пора року?

Скільки мені років?

Де я живу і з ким?

Яка сьогодні погода?

Техніка «5-4-3-2-1». Мета: змістити фокус уваги з ситуації, яка викликає неспокій, допомогти впоратися з тривожністю. Хід вправи. Техніка полягає у тому, що потрібно назвати певну кількість предметів, спираючись на свої відчуття:

- п'ять речей, які я бачу навколо, їх форму та колір;
- чотири речі, які я можу торкнутись;
- три речі, які я відчуваю в своєму тілі;
- дві речі, які я зараз чую;
- одну приємну річ, яку я можу сказати про себе.

Отже, розумові техніки допоможуть нам перефокусувати та структурувати свої думки.

Заспокійливі техніки заземлення

Заспокійливі техніки допомагають людині відчути себе розслабленими та в безпеці.

Вправа «Безпечне місце». Мета: формування ресурсних вмінь; робота з уявою. Хід вправи. Сядьте зручно. Розслабте тіло. Заплющити очі. Уявіть собі місце, де відчуваєте себе впевнено, затишно. Воно може бути реальним, а може бути вигаданим. Це місце може бути маленьким, а може бути цілим островом чи зіркою, чи навіть цілою окремою планетою.

Відчуйте себе там. Які почуття вас переполюють? Подивіться навколо. Що ви бачите? Чи є хтось біля вас? Вам дуже тепло і затишно. Ви не маєте ніяких хвилювань і тривоги. Вам спокійно і безпечно. Запам'ятайте цей стан. Ви можете повертатися сюди, коли вам захочеться. Побудьте ще кілька хвилин в своєму безпечному місці. Коли будете готові, повертайтеся в кімнату.

Вправа «Дерево». Мета: формувати вміння шукати внутрішній стрижень, опору. Хід вправи. Станьте зручно. Заплющити очі. Уявіть дерево. Ви бачите його міцний стовбур, гнучке гілля. Його крона дуже густа. Через неї ледь проходить сонячне проміння. Уявіть, як по стовбуру рухаються живильні соки, як вони підживлюють дерево, як воно з насолодою п'є цю живильну воду. Відчуйте себе деревом. Ваше тіло – це стовбур. З ваших стоп росте міцне коріння, яке проросло глибоко в землю. Ви відчуваєте щільний зв'язок з землею. Відчуйте, як через коріння живильні соки землі наповнюють вас. Ви стаєте міцнішим, непохитним. Рухайте пальцями ніг, ніби зариваєтесь глибоко в землю. Ви ніби відчуваєте грудочки землі, які проходять у вас між пальцями. Ви стоїте міцно, бо сама земля є для вас опорою. Побудьте в цьому стані. Коли будете готові, повертайтеся в кімнату.

Вправа «Хмари». Мета: розвиток уяви як ресурсу. Хід вправи. Лежачи на спині, розслабтеся, дихайте животом. З кожним видихом уявіть, що всі ваші біди і проблеми вилітають з повітрям, і перетворюються на білі, пухнасті хмари. Уявіть, що ви лежите на зеленій травичці, дивлячись в небо, і спостерігаєте як теплий, літній вітер відносить ці хмари все далі, за горизонт. Тепле сонечко гріє вас, і заповнює утворену всередині порожнечу своїм теплом. Вдихайте це тепло з кожним вдихом. Продовжуйте, поки не відчуєте, що ваша свідомість повністю очистилася від негативних думок.

Також слід додати що заземлення надає безпечний простір, щоб перегрупуватися, зібратися з думками і перезавантажитися перед новими викликами шляхом зосередження на теперішньому. Тож сміливо використовуйте наведені вище техніки для емоційної підтримки себе чи тих, хто цього потребує.

Висновки. Не буває технік та прийомів заземлення, які були б ефективними абсолютно для всіх. Комуś легше нормалізувати свій психологічний стан шляхом розслаблення м'язів, декому – шляхом рухової активності, дихання, самонавіювання. Хтось ліпше використовує можливості уяви, а хтось – абстрактно-логічного мислення. Тому спробувавши методи психологічної саморегуляції, потрібно обрати для себе найефективніший. Як результат зменшується тривалість негативного впливу стресогенної ситуації, знижується рівень негативного впливу стресу на організм людини.

Список використаних джерел

1. Методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій», надані листом МОН від 04.04.2022 № 1/3872-22. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/npa/pro-metodichni-rekomendaciyi-persha-psihologichna-dopomoga-algoritm-dij>
2. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців. Київ, 2023. 164 с.
3. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях: навч.-практич. посіб. / за заг. ред. д-ра юрид. наук, проф. О. А. Моргунова; [О. І. Федоренко та ін.]; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2022. 84 с.
4. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу: навчально-методичний посібник / Андрєєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., Флярковська О. В., Харківська Т. А. К., 2023. 149 с.
5. Управління стресом та самопомога під час бойових дій та у післявоєнний період, спрямований на медичних працівників / Т. Сіренко, О. Кухарук, О. Фроленкова. Київ, 2023. 68 с.

Калюжна Анастасія Петрівна,

вчитель біології та екології

Комунального закладу

«Шосткинська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 7

Шосткинської міської ради Сумської області»

СТРАТЕГІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

Актуальність дослідження. Масштабні кризові ситуації як війна, пандемії або природні катастрофи створюють значний психоемоційний тиск на учасників освітнього процесу. Учні, педагоги та студенти можуть стикатися з тривогою, страхом, нестабільністю та втратою мотивації. Генетично людина схильна до пристосування, стійкості і відновлення. З огляду на це, необхідно посилювати такі здатності, активувати їх, підтримувати і захищати, як протидію паніці, страху, сильним негативним емоціям, дезорганізації, дезорієнтації, що оволодівають людиною по-різному у критичній ситуації [1].

У таких умовах особливо важливо організувати системну психоемоційну підтримку для всіх учасників освітнього процесу, щоб мінімізувати стрес і забезпечити психологічне благополуччя.

У даному контексті, **метою** нашого дослідження є надати комплексне розуміння важливості психоемоційної підтримки учасників освітнього процесу в умовах кризових ситуацій.

Виклад основного матеріалу. Психологами досліджуються різноманітні негативні психічні стани, що виникають внаслідок впливу екстремальних факторів: стрес, фрустрація, криза, конфлікт. Ці стани характеризуються домінуванням гострих або хронічних негативних емоційних переживань: тривоги, страху, депресії, агресії, дратівливості. Виникаючи в цих станах афекти можуть досягати такого ступеня інтенсивності, що вони здійснюють дезорганізуючий вплив на інтелектуально-мнестичну діяльність людини, утруднюючи процес адаптації до подій. Інтенсивні емоційні переживання, такі, як, страх, паніка, жах, відчай, можуть ускладнювати адекватне сприйняття дійсності, правильну оцінку ситуації, заважаючи прийняттю рішень і знаходженню адекватного виходу зі стресової ситуації.

В психологічній науці криза розглядається як вид складної життєвої ситуації або як кризова ситуація, котра може виникнути на будь-якому етапі життєвого шляху особистості (в тому числі й в юнацькому віці), і визначається у сукупності подій, переживань, відносин, особливостей поведінки та реабілітації. Життєву кризу утворюють як реальні обставини життя, так і їх сприймання та переживання особистістю [2].

Кризовий стан треба розглядати як нормальну реакцію людини на психотравмуючу подію. Це пов'язане з тим, що людина в процесі подолання кризи може набути нового досвіду, розширити діапазон своїх адаптивних резервів. З іншого боку, у тому випадку, якщо людина схильна реагувати на кризу дезадаптивними реакціями, криза може поглибитися й викликати хворобливий стан, що вимагає спеціалізованої медичної допомоги (психіатра, психотерапевта).

Опрацювавши велику кількість літератури, можна зробити висновок, що кризовий стан це і є стрес, про який на сьогодні кажуть скрізь: у ЗМІ, Інтернет-просторі та навіть на уроках. Стрес і тривога під час війни можуть викликати психологічні та емоційні труднощі, які ускладнюють процес навчання і загострюють проблеми з мотивацією як в учнів, так і у педагогів.

В умовах збройного конфлікту важко забезпечити стійку та ефективну мотивацію до навчальної діяльності, оскільки головним пріоритетом стає виживання та безпека. Постійні

загрози життю та безпеці можуть викликати занепокоєння серед здобувачів освіти, що може вплинути на їхню здатність концентруватися та засвоювати нову інформацію. Постійний стрес може призвести до втоми та емоційного вигорання, що ставить під загрозу здатність вчитися і запам'ятовувати інформацію. Крім того, постійна тривожність також може спричинити психологічну дезорієнтацію. Умови життя можуть раптово змінитися, і люди можуть втратити впевненість у завтрашньому дні. Це, відповідно, може в свою чергу призвести до відчуття безнадійності щодо майбутніх перспектив та втрати інтересу до навчання [3].

Вплив учителя, здійснюваний в ході його взаємодії з учнями (на заняттях або поза ними – в процесах навчання та виховання) має низку педагогічних і психологічних функцій – зокрема, створення сприятливих психологічних умов пізнавальної активності учнів, залучення до навчання, збудження інтересу, підтримку емоційного благополуччя дітей та їх здатності до зосередженої роботи, заохочення критичного мислення і творчості, створення атмосфери співпраці. Слід наголосити, що поведінка та настрій вчителя «відображається» на атмосфері учнівського колективу.

Аналіз досліджень з проблеми впливу педагога на учня, а також результати вивчення особистісних якостей вчителів свідчать про нагальну необхідність поглибленого розуміння вчителя і як суб'єкта, і як реципієнта впливу, та надання йому необхідної психологічної підтримки. Сучасна суперечлива, насичена непередбачуваними змінами реальність висуває до педагога нові, складні вимоги, невідповідність яким внаслідок заблокованості його особистісних ресурсів є джерелом негативних переживань, руйнівних для здоров'я педагога [4].

У відповідь на виклики сьогодення необхідно впроваджувати комплексні стратегії психоемоційної підтримки, які включають індивідуальну та групову допомогу, навчання навичкам саморегуляції та створення безпечного освітнього середовища:

1. Підтримка емоційної грамотності.
2. Індивідуальні консультації з психологами.
3. Групові тренінги та терапевтичні сесії.
4. Онлайн-платформи для підтримки.

Емоційна грамотність, здатність розпізнавати, розуміти, виражати та керувати власними емоціями, а також емпатіювати іншим, є важливим компонентом загального благополуччя людини. В контексті сучасних викликів, зокрема стресу, підтримка емоційної грамотності набуває особливої актуальності.

Варто зазначити, що індивідуальні консультації з психологами є одним із найефективніших методів психоемоційної підтримки. Вони надають безпечний простір для розмови про свої почуття, думки та переживання, що часто буває важко зробити з друзями чи родиною. Чому цей вид стратегії є найефективнішим? На мою думку, найважливішими факторами є персоналізований підхід: психолог створює індивідуальний план роботи, враховуючи конкретні потреби та особливості клієнта. Не варто виключати і той факт, що під час сеансу з психологом не порушується конфіденційність: людина може відкрито висловлювати свої думки та почуття, не боячись осуду.

Групові тренінги та терапевтичні сесії – це потужний інструмент психоемоційної підтримки, який доповнює індивідуальні консультації з психологом. Вони пропонують унікальну можливість для людей з подібними досвідом чи проблемами об'єднатися, поділитися своїми переживаннями та отримати підтримку від однодумців. Основні завдання цих тренінгів – взаємне дослідження, набуття знань про власну особистість, її розвиток і розкриття. Психологічна дія здійснюється тут в «суб'єкт-суб'єктній» системі стосунків, в якій встановлюється рівність психологічних позицій. Основним процесом у цих тренінгах є особистісне зростання – активний процес відкриття і розвитку самого себе через зіткнення із зовнішнім світом.

К. Рудестам вказує на наступні переваги групової роботи:

1. У групі задовольняється потреба в емоційному теплі і контакті з іншою людиною.

2. Досвід, придбаний в спеціально організованих групах, допомагає вирішенню проблем, що виникають при міжособистісній взаємодії.

3. В умовах групи можливе отримання зворотного зв'язку.

4. У тренінговій групі можливе отримання підтримки від людей, що мають спільні проблеми і переживання з конкретними учасниками групи.

5. Індивід може навчитися новим умінням і навичкам в підтримувальній і контрольованій обстановці.

6. У групі стають очевидними такі приховані чинники як тиск партнерів, конформізм, соціальний вплив, розподіл ролей.

7. Учасники можуть ідентифікувати себе з іншими і використати емоційний зв'язок, що встановився, при оцінці власних переживань, почуттів і поведінки.

8. Група може полегшити процес самодослідження та інтроспекції, формування «Я-концепції» індивіда [5].

У сучасному світі, де доступ до інтернету є майже безмежним, онлайн-платформи стали незамінним інструментом для психоемоційної підтримки. Вони пропонують зручний та доступний спосіб отримати допомогу, не виходячи з дому.

До переваг онлайн-платформ можна віднести:

1. Доступність: можливість отримати допомогу в будь-який зручний час і з будь-якого місця.

2. Анонімність: багато людей почуваються комфортніше, звертаючись за допомогою онлайн, оскільки це дозволяє зберегти анонімність.

3. Різноманітність послуг: онлайн-платформи пропонують широкий спектр послуг, від простих чат-ботів до повноцінних терапевтичних сесій.

4. Вартість: вартість онлайн-послуг часто є нижчою, ніж традиційних очних консультацій.

У цій статті ми розглянемо найбільш популярні платформи, якими можуть скористатися як учасники освітнього процесу, так й інші люди.

– Mindly: Українська платформа, яка пропонує онлайн-консультації з досвідченими психологами. Вони працюють з різними запитамі: від стресу та тривоги до складних життєвих ситуацій.

– UA Mental Help: платформа, що надає безкоштовну психологічну допомогу українцям. Вони пропонують як індивідуальні, так і групові консультації.

– Tellme.com.ua: ця платформа надає безкоштовну психологічну допомогу українцям.

– Wusa: чат-бот, який працює на основі штучного інтелекту і може вести розмови, надавати поради та вправи для самодопомоги.

– Happify: платформа пропонує різноманітні інтерактивні вправи, медитації та програми для покращення настрою та зниження рівня стресу.

– Програма ментального здоров'я «Ти як?» – онлайн-платформа, на якій зібрані доказові техніки самодопомоги, верифіковані рекомендації від професіоналів, гарячі лінії і сервіси онлайн- та офлайн психологічної допомоги.

Окрім онлайн-платформ варто згадати про лінію Національної психологічної асоціації за номером 0 800 100 102 (працює щодня з 10:00 до 20:00) та Національну гарячу лінію для дітей та молоді від Ла Страда за номером 0 800 500 225.

Висновки. Сучасний світ характеризується нестабільністю та різноманітними кризовими ситуаціями, які можуть значно впливати на психологічний стан людей. Особливо гостро ці виклики відчувають учасники освітнього процесу – учні, вчителі, батьки. Кризові ситуації вимагають активного залучення механізмів психоемоційної підтримки в освітньому процесі.

Впровадження комплексних стратегій, що включають індивідуальні та групові методи, розвиток емоційної грамотності, використання онлайн-платформ для психологічної підтримки допомагають зменшити стрес і забезпечити психологічне благополуччя учнів та педагогів. Завдяки своєчасній та якісній підтримці можна зменшити негативний вплив кризових ситуацій

на психічне здоров'я дітей та підлітків, підвищити їхню адаптивність та сприяти їхньому успішному розвитку.

Список використаних джерел

1. Кравченко О. Соціально-психологічна підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу в кризових ситуаціях (практичний досвід) // Social Work and Education. 2023.
2. Махал Т. Психологічні особливості переживання кризової ситуації у молоді. URL: <https://jarch.donnu.edu.ua/article/view/13234/13138> (дата звернення: 07.10.2024).
3. Освітній процес в умовах війни та у повоєнний період: виклики, правила, перспективи: матеріали Всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 4 березня–14 квітня 2024 року. Львів–Торунь: Liha-Pres, 2024. С. 100–102.
4. Психологія педагогічної взаємодії: інтегративний підхід: монографія / В. Л. Зливков, О. В. Завгородня, С. О. Лукомська, С. О. Копилов, О. В. Котух; за ред. В. Л. Зливкова, С. О. Лукомської. К.: 2019. 259 с.
5. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально психологічного тренінгу. URL: <http://surl.li/atwjln> (дата звернення: 21.10.2024).

Касьянов Олег Євгенович,

керівник гуртка

Лебединського центру позашкільної освіти

Лебединської міської ради Сумської області

БУЛІНГ В ЗАКЛАДАХ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ЯК СОЦІАЛЬНА І ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність дослідження. Під час війни, на жаль, не зникли прояви агресії та цькування серед учнів. І одним із першочергових завдань організації освітнього процесу в умовах воєнного стану є забезпечення безпечного середовища як сукупності умов, що унеможливають заподіяння фізичної, майнової та моральної шкоди.

Булінг, або систематичне цькування, яке ще в молодіжному середовищі називають травля, є однією з найбільш обговорюваних проблем сучасної освіти. Більшість досліджень та стратегій боротьби з булінгом зосереджуються на шкільному середовищі, однак питання булінгу в закладах позашкільної освіти часто залишається поза увагою. Ці заклади, до яких входять гуртки, спортивні секції, творчі студії та інші форми організованого дозвілля, також можуть стати ареною для агресивної поведінки та насильства серед дітей. Адже, якщо дитина чи підліток стикнулися з цим явищем у своїй школі, але не навчилися йому протистояти, то вони не матимуть в своєму арсеналі навичок протидії травлі, з якою вони можуть стикнутися і в інших місцях.

Таким чином, обставини навколо дитини, в тому числі відсутність реакції дорослого, можуть складатися так, що у дитини може сформуватися навчена безпомічність і, на жаль, самостійно вийти з цього так званого «замкненого кола» вона не може, це сильно впливає на якість її подальшого життя. Розуміння масштабів і специфіки цієї проблеми є важливим для забезпечення безпечного та сприятливого середовища для всебічного розвитку молоді.

Мета статті – проаналізувати психологічні і соціальні причини виникнення булінгу у закладах позашкільної освіти в умовах війни і розробити рекомендації по запобіганню і подоланню цього явища.

Виклад основного матеріалу. Позашкільна освіта відіграє важливу роль у розвитку особистості, формуванні навичок та соціальних взаємодій. Вона дозволяє дітям знайти свою нішу, розвивати таланти та зміцнювати соціальні зв'язки. Проте навіть у таких позитивних

умовах можуть виникати проблеми, пов'язані з булінгом, особливо зараз, в умовах війни, коли психологи констатують зростання рівня агресії як у дорослих, так і у дітей.

Проблема насильства та агресії привертала увагу багатьох дослідників (А. Адлер, А. Бандура, Дж. Доллард, Д. Лейн, Л. Найдьонова, Д. Ольвеус, К. Плутицька, І. Ріверс, Д. Річардсон, Л. Семенюк, А. Стаценко та ін.). Завдяки науковим працям Д. Ольвеуса та Е. Роланда у 1978 р. поняття «булінг» було введено в науковий обіг та набуло широкого поширення [5].

Соціальні та психологічні аспекти булінгу висвітлено у наукових пошуках О. Дроздова, Л. Найдьонової, В. Ролінського, І. Сидорука, А. Чернянкова.

Поняття «булінг» у перекладі з англ. (bullying) означає цькування, залякування [3]. Більшість авторів стверджує, що булінг є, насамперед, проявом агресії, явної чи прихованої. Американські дослідники І. Ріверс та П. Сміт виділяють три типи агресії, якими характеризується ситуація булінгу: пряма фізична агресія (безпосередній фізичний контакт учасників булінгу), пряма вербальна агресія (погрози, обзивання) та непряма вербальна агресія (поширення пліток та неправдивої інформації про жертву) [2; 5].

Автори трактували булінг як ситуацію у шкільному колективі, у якій учень систематично та тривалий час стає об'єктом негативних дій та нападів.

Одна зі складових булінгу – це його перманентність. Тобто, акт насилля не є одноразовим, а системним. Відповідно, крім одноразових знущань чи нанесення побоїв, людина опиняється у певному середовищі постійного психологічного тиску, яке не може не впливати на її світосприйняття. А довготривалий процес перебування у статусі «переслідувача», «жертви» та «спостерігача» формує і відповідні ціннісні норми на майбутнє. І одна з таких 12 моделей поведінки – насилля (чи то фізичне чи моральне) може стати прийнятним явищем [8].

Основними рисами булінгу є систематичність, нерівність нерівність фізичних, соціальних, психологічних можливостей, що лежать в основі стосунків між жертвою й агресором, взаємостосунки переслідувача й жертви; емоційне приниження, образа почуттів людини, що призводить до виключення її з групи.

Жертва може бути як випадково вибраною серед однокласників, так і сам учень, передчуваючи можливість стати жертвою булінгу, стає його ініціатором. Потерпілим від шкільного цькування, не завжди, але часто, стають підлітки дуже чутливі, які не здатні відстояти свою позицію. Ці підлітки не в змозі настояти на своєму, не можуть показати впевненість у собі, своїх можливостях [8].

Булінг у закладах позашкільної освіти може мати різні прояви. Це можуть бути вербальні образи, фізичне насильство, соціальна ізоляція, навмисне приниження чи висміювання, а також кібербулінг, який здійснюється через соціальні мережі та інші цифрові платформи.

Однією з ключових характеристик булінгу є повторюваність і систематичність таких дій, що створює довготривалий негативний вплив на жертву. Ще однією особливістю булінгу є те, що діти не завжди можуть розуміти, що те, як з ними обходяться інші діти, є булінгом і не бачать в цьому «достатньої» причини, аби шукати допомоги чи, на жаль, з різних причин, вважають що це є нормальним [2].

В умовах позашкільної освіти булінг може залишатися непоміченим або бути недооціненим дорослими. Це може бути зумовлено більш неформальним характером взаємодії між дітьми та педагогами, а також обмеженістю часу, який діти проводять у таких закладах. Крім того, у закладах позашкільної освіти, де діти часто збираються на основі спільних інтересів або досягнень, булінг може мати специфічні форми, наприклад, цькування через відмінності в рівні здібностей або успіхів.

Булінг має серйозні наслідки для всіх учасників освітнього процесу. Жертви булінгу часто стикаються з психологічними проблемами, такими як тривога, депресія, низька самооцінка та навіть суїцидальні думки. Такі діти можуть втратити інтерес до занять, які

раніше приносили їм радість, і навіть відмовитися від участі в позашкільній діяльності взагалі [3; 6].

Водночас булінг негативно впливає на весь колектив. Він може створювати атмосферу страху та недовіри, знижувати рівень співпраці та взаєморозуміння між учасниками. В окремих випадках це може призводити до того, що діти, які не є безпосередніми учасниками булінгу, стають його мовчазними свідками і таким чином підтримують агресора через свою пасивність.

Причини виникнення булінгу у закладах позашкільної освіти можуть бути різноманітними. Однією з них є боротьба за лідерство або домінування в колективі. Діти, які прагнуть підтвердити свій статус або отримати визнання серед однолітків, можуть вдаватися до агресивних методів, таких як булінг.

Іншою причиною може бути недолік уваги або підтримки з боку дорослих. Якщо педагоги або тренери не приділяють достатньої уваги взаємодії між дітьми, це може створити умови для розвитку булінгу. У деяких випадках булінг може виникати на основі соціальних або культурних відмінностей, таких як економічний статус, етнічна приналежність або особливості зовнішнього вигляду [6; 7; 8].

Дорослі, які працюють у закладах позашкільної освіти, відіграють ключову роль у попередженні та протидії булінгу. Вони повинні бути уважними до настрою та поведінки дітей, швидко реагувати на будь-які прояви агресії або несправедливого ставлення. Важливо проводити регулярні бесіди та тренінги з учасниками, спрямовані на розвиток емпатії, взаєморозуміння та підтримки.

Одним із важливих аспектів є створення довірливих стосунків між дітьми та педагогами. Діти повинні знати, що вони завжди можуть звернутися за допомогою або порадою, і що їхні проблеми будуть сприйняті серйозно. Це також включає роботу з батьками, які повинні бути залучені до обговорення проблеми булінгу та разом з педагогами шукати шляхи її вирішення.

Виникає важливе питання: як попередити булінг у позашкільних закладах?

1. Підвищення обізнаності про проблему. Викладачі та керівники позашкільних закладів мають бути обізнаними про ознаки булінгу і активно протидіяти йому.

2. Створення безпечного середовища. Важливо виховувати серед учасників повагу один до одного, толерантність і розуміння. Для цього можна проводити регулярні тренінги, бесіди або ігри, спрямовані на розвиток емпатії та навичок вирішення конфліктів.

3. Систематичний нагляд і підтримка дітей. Викладачі повинні спостерігати за взаємодією дітей під час занять і в перервах, звертати увагу на потенційні конфлікти або ознаки цькування.

4. Співпраця з батьками. Батьки повинні бути залучені до процесу вирішення проблем булінгу, оскільки вони можуть краще розуміти емоційний стан своїх дітей поза заняттями.

Профілактика булінгу у закладах позашкільної освіти потребує комплексного підходу. Важливою складовою є проведення освітніх заходів, спрямованих на підвищення обізнаності дітей про проблему булінгу та навчання навичок ненасильницького спілкування. Педагоги можуть проводити рольові ігри, де діти мають можливість відчувати себе в ролі іншого, що сприяє розвитку емпатії [4].

Саме тому ми у своєму гуртку «Медіастудія» значну увагу приділяємо цій темі. Ми з вихованцями виготовляємо продукт для підлітків та дорослих нашої громади, який називається «Підлітковий соціальний серіал з протидії булінгу», переглянути дві перші серії можна за посиланнями: <https://youtu.be/YVfhGPf91vM?si=f7a55DsvOESEbbUk> , <https://youtu.be/3Awv9Gucoc4?si=y9fUQHmBPR649eFa>

Перед тим, як приступити до зйомки, ми ретельно досліджуємо тему: робимо опитування серед місцевого населення про те, який саме аспект булінгу для них актуальний, потім досліджуємо спеціальну літературу та радимося із спеціалістами, які працюють у сфері надання психосоціальних послуг. Потім пишемо свій сценарій, який даємо на редагування спеціалісту. І лише тоді приступаємо до зйомки та поширення.

Отже, важливо створювати середовище, де кожна дитина відчуває себе прийнятою та важливою. Це може бути досягнуто через підтримку різноманітності, рівноправності та взаємоповаги в колективі. Крім того, педагогам варто розробляти та впроваджувати чіткі правила поведінки, які визначають неприйнятність булінгу та передбачають наслідки для порушників. В процесі нашої роботи кожен учень отримує своє індивідуальне завдання відповідно до своїх інтересів та можливостей і вносить свій неповторний вклад в спільну роботу.

Висновки. Війна створила нові виклики в системі освіти, які можливо подолати тільки в співпраці та взаєморозумінні всіх учасників освітнього процесу з пріоритетом найкращих інтересів дитини. Булінг у закладах позашкільної освіти є серйозною проблемою, що має значний вплив на психологічний та соціальний розвиток дітей. Створення дружнього середовища, де кожен учень почувається безпечно, повинно бути одним із пріоритетів для вихователів та керівників таких закладів. Попередження та протидія булінгу вимагають зусиль як від педагогів, так і від батьків, а також самих дітей. Лише через спільну роботу можна створити безпечне та сприятливе середовище для розвитку та самореалізації кожної дитини. Усвідомлення та вирішення цієї проблеми є кроком до формування суспільства, де кожен відчуває себе захищеним і прийнятим.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Виховання особистості. Київ: Академвидав, 2018. 145 с.
2. Волинець Ю. В. Соціальний булінг серед підлітків: причини, наслідки та шляхи подолання. *Освітнє середовище сьогодні*. 2017. №1. С. 20–29.
3. Даниленко О. Л. Булінг як соціально-психологічне явище в освітньому середовищі. *Соціальна педагогіка*. 2020. №3. С. 45–53.
4. Левченко С. Г. Превентивні стратегії протидії булінгу в освітньому процесі. *Науковий вісник «Педагогіка і психологія»*. 2020. №4. С. 72–78.
5. Лялюк Г. М. Соціально-психологічні чинники булінгу серед підлітків. *Габітус*. Випуск. 58, 2024. С. 83–87.
6. Олійник Н. В. Соціально-психологічні чинники виникнення булінгу серед дітей та підлітків. *Психологія і педагогіка: теорія та практика*. 2019. №2. С. 32–38.
7. Семенюк І. М. Булінг як соціально-психологічна проблема: механізми і методи подолання. *Психолого-педагогічні проблеми сучасної освіти*. 2021. №6. С. 60–65.
8. Туранська А. А. Булінг як соціально-психологічний феномен в освітньому середовищі закладів вищої освіти. Львів, 2023. 67 с.

Коломоєць Галина Анатоліївна,

заступник директора Державної наукової установи

«Інститут модернізації змісту освіти»,

кандидат педагогічних наук, старший дослідник;

Малечко Тетяна Анатоліївна,

завідувач сектору забезпечення корекційно-розвиткової роботи

відділу науково-методичного забезпечення змісту корекційної та інклюзивної освіти

Державної наукової установи

«Інститут модернізації змісту освіти», кандидат педагогічних наук, доцент;

Бублей Юрій Анатолійович,

вчитель фізичної культури Ліцею № 38

Шевченківського району м. Києва, вчитель I категорії

РОЛЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗБЕРЕЖЕННІ ТА ПІДТРИМЦІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність дослідження. Психічне здоров'я є невід'ємною складовою гармонійного розвитку особистості, особливо в дитячому та підлітковому віці, коли разом з

інтенсивним фізичним розвитком відбувається становлення характеру, формування навичок соціалізації, усвідомлення та прийняття ціннісних установок та соціальних норм.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, психічне здоров'я – це стан благополуччя людини, за якого вона здатна реалізовувати власний потенціал, справлятися зі стресовими життєвими ситуаціями, бути ефективною та продуктивною [4]. Оскільки психічне здоров'я особистості залежить від сукупності факторів (соціальних, економічних, екологічних, біологічних), в умовах повномасштабного вторгнення та воєнного стану актуалізується питання його збереження та підтримки. Як зазначає Л. Карамушка, психічне здоров'я в умовах війни передбачає здатність особистості «справлятися з повсякденними стресами життя; налагоджувати взаємодію з іншими; ефективно працювати на благо організації, громаді та суспільству; реалізувати свої здібності» [5].

Діти та учнівська молодь є однією з найуразливіших категорій населення, оскільки не мають достатнього практичного досвіду та ресурсів для забезпечення та самопідтримки. Залучення у спортивно-оздоровчу діяльність може стати потужним ресурсом для збереження їхнього психічного здоров'я, оскільки така діяльність має комплексний вплив на фізичний і психологічний стан дітей та молоді.

Мета статті – актуалізувати роль спортивно-оздоровчої діяльності у збереженні та підтримці психічного здоров'я дітей та учнівської молоді, визначити її переваги та можливості у гармонійному розвитку особистості.

Виклад основного матеріалу. Потенційні переваги фізичної активності в процесі спортивно-оздоровчої діяльності виходять далеко за межі фізичного розвитку людини, оскільки мають довгостроковий пролонгований вплив на її психічне здоров'я і у дорослому віці.

Численні дослідження доводять, що заняття фізичною культурою та спортом мають ряд беззаперечних переваг для збереження психічного здоров'я. Зокрема, фізична активність позитивно впливає на рівень серотоніну (біологічно активної хімічної речовини, що регулює роботу мозку, впливає на сон, апетит, тонус м'язів тощо), стимулює нейромедіатор норадреналін, який покращує настрій, вивільняє ендорфіни, природні «хімічні речовини щастя» в організмі, знижує рівень гормону стресу кортизолу. Участь у спортивно-оздоровчій діяльності знижує рівень тривожності, депресивних настроїв, ризик зловживання психоактивними речовинами, проявів невиправдано ризикованої поведінки. Натомість, спортивно-оздоровча діяльність покращує когнітивні функції особистості, сприяє розвитку креативності, навичкам саморегуляції, підвищує стійкість, емпатію, впевненість, прояви соціально відповідальної поведінки [1; 2; 3].

Спортивно-оздоровча діяльність має виражений соціальний характер, формуючи відчуття причетності та зв'язку з іншими, що допомагає уникнути багатьох проблем з психічним здоров'ям. Такі заняття створюють можливості для взаємодії з іншими на основі спільних інтересів та цілей, надають відчуття соціальної підтримки та залученості до певної спільноти. Така підтримка є особливо важливою для збереження психічного здоров'я, зокрема для дітей, які відчувають себе ізольованими або самотніми.

Окрім забезпечення соціальних зв'язків, спортивно-оздоровча діяльність також допомагає розвивати важливі життєві навички, які сприяють покращенню психічного здоров'я. Наприклад, у процесі занять формуються навички стійкості, наполегливості, постановки цілей, відповідальності за результат, відчуття власної спроможності при їх досягненні, компетентності та впевненості, що є важливими ознаками психічного благополуччя, які проявляються не лише у спорті, а й у інших сферах життя (навчання, спілкуванні, взаємодії з іншими).

Як зазначають Н. Харченко, В. Масол, Т. Скирда, цікавою і, водночас, корисною для дітей та учнівської молоді формою роботи є спортивно-оздоровча діяльність, яка спрямовується не лише на фізичний розвиток, набуття навичок здорового способу життя, а й на формування компетентностей, які є найбільш актуальними для гармонійного розвитку особистості» [6].

Таким чином, актуалізується питання щодо необхідності залучення дітей та учнівської молоді до занять фізичною культурою та спортивно-оздоровчою діяльністю. Окрім уроків фізичної культури, як основної форми фізичного виховання, для підтримки та збереження психічного здоров'я дітей та учнівської молоді засобами спортивно-оздоровчої діяльності у закладах освіти доцільно впроваджувати наступні форми роботи:

- фізкультурні хвилинки та паузи (короткі рухові активності, які проводяться під час уроків для зняття напруження та покращення концентрації та уваги);
- ранкова зарядка (комплекс загальних вправ для стимулювання кровообігу й активізації організму перед уроками);
- спортивні гуртки та секції (організація занять різними видами спорту (футбол, софтбол, волейбол, баскетбол, петанг, шахи, сквош, дартс, чирлідінг, аеробіка, йога тощо), відповідно до наявного обладнання та можливостей освітнього закладу);
- змагання (шкільні спортивні змагання, турніри, спартакіади, естафети між класами, командами, школами);
- дні (тижні) здоров'я (заходи, у програму яких ходить різні види спортивно-оздоровчої діяльності: вікторини, змагання, естафети, конкурси, показові тренування тощо);
- шкільні свята спорту (спортивно-оздоровчі фестивалі, флешмоби, які формують спортивні традиції закладу освіти);
- туристично-спортивні заходи (одноденні походи або екскурсії на природу, організація таборів із елементами спортивних змагань, що поєднують фізичну активність і навчання, наприклад, орієнтування на місцевості, виживання в природних умовах, онови безпеки життєдіяльності);
- майстер-класи (показові виступи та тренування, які демонструють можливості того чи іншого виду спорту, знайомлять з правилами, техніками тощо);
- інтерактивні віртуальні тренування (використання онлайн-платформ і додатків для проведення тренувань, відео уроки, спортивні додатки для відстеження активності учнів);
- активності на перервах (рухливі ігри, міні-змагання, короткі спортивні конкурси, вправи під час великих перерв);
- сімейні спортивні заходи (змагання між сім'ями або спільні активності, які об'єднують учнів, батьків та педагогів (наприклад, сімейні спортивні змагання, велопрогулянки, квести, марафони, тренінги).

Різноманітність форм спортивно-оздоровчої діяльності дає можливість кожному учаснику знайти цікаву й корисну для себе активність; забезпечує всебічний фізичний і психічний розвиток дітей та учнівської молоді; сприяє формуванню навичок здорового способу життя, соціалізації та підтримці здоров'я у його фізичному, психічному, соціальному та духовному проявах. Важливим аспектом є адаптація пропонованих форм спортивно-оздоровчої діяльності до вікових особливостей, інтересів і фізичних можливостей дітей та учнівської молоді.

Отже, для збереження та підтримки психічного здоров'я дітей та учнівської молоді спортивно-оздоровча діяльність має наступні переваги:

- розширення знань та уявлень учнівської молоді про роль і значення фізичної активності для збереження психічного здоров'я;
- формування морально-вольових якостей та характеристик (впевненості, рішучості, стресостійкості, наполегливості, цілеспрямованості, адаптивності тощо);
- підвищення мотивації до захисту життя і здоров'я, розуміння необхідності фізичного навантаження для всебічного гармонійного розвитку, зокрема і психічного здоров'я;
- зниження рівня тривожності та депресивних настроїв, зняття нервової напруги (регулярні заняття допомагають легше долати тривожні стани та заспокоювати нервову систему, що особливо важливо для учнів, які відчувають стрес через навчання, соціальні виклики в умовах загрози здоров'ю та безпеці життя);

– підвищення когнітивних здібностей, покращення стратегічного мислення, концентрації та уваги (фізична активність стимулює кровообіг у мозку, сприяє покращенню пам'яті, зосередженості, що позитивно впливає на успішність у навчанні);

– розвиток емоційної стійкості, навичок прийняття рішень (у процесі спортивно-оздоровчої діяльності діти вчаться долати труднощі, не здаватися у складних ситуаціях, приймати виклики, працювати над собою, самовдосконалюватися);

– розвиток навичок соціальної взаємодії (зокрема, участь у командних іграх та видах спорту допомагає розвивати навички спілкування, співпраці, зміцнювати соціальні зв'язки).

Висновки. Таким чином, спортивно-оздоровча діяльність є дієвим засобом для підтримки та збереження психічного здоров'я дітей та учнівської молоді. Її вплив виходить за межі фізичного розвитку, охоплюючи емоційний, соціальний та когнітивний аспекти особистості. Створення сприятливих умов для активного способу життя та залучення учнівської молоді до спортивно-оздоровчої діяльності є важливими кроками у формуванні здорової, гармонійно розвиненої особистості.

Список використаних джерел

1. Carney, R., Firth, J. Exercise interventions in child and adolescent mental health care: an overview of the evidence and recommendations for implementation. *JCPP Advances*. 2021. Vol. 1. Article e12031.

2. Smith, A., Kinnafick, F., Rogers, E. Moving for mental health. London: Sport for Development Coalition/Mind, 2022.

3. Smith, A., Fairclough, S.J., Kaehne, A., Liverpool, S., Maden, M. Children and Young People's Mental Health and Physical Activity: An Independent Evidence Review Commissioned by Sport England. London: Sport England, 2024.

4. World Health Organization. Mental health: strengthening our response [Електронний ресурс]. Режим доступу: [<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-ourresponse>].

5. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

6. Масол В. В., Харченко Н. В., Скирда Т. С. Формування цифрових компетентностей старших підлітків у процесі спортивно-оздоровчої діяльності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2024. № 1(173). С. 89–93. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).20](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).20)

Кондратенко Катерина Миколаївна,

практичний психолог

Ворожбянського закладу дошкільної освіти

(ясел-садка) «Пролісок» Сумської області

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Актуальність дослідження обумовлена зростанням уваги до психологічного здоров'я дітей, яке закладає основу для подальшого розвитку особистості. Сучасні дошкільники часто зіштовхуються з новими викликами – соціальними, емоційними та когнітивними, що пов'язано зі стрімким темпом життя, зростанням інформаційного навантаження та складністю соціального середовища. Формування стійкості до стресу, розвиток емоційного інтелекту та соціальних навичок допомагає дітям більш гармонійно адаптуватися до шкільного навчання та суспільного життя в цілому. Система вправ з психологічної підтримки для дошкільнят є важливим кроком до інтеграції методів емоційної освіти у процес виховання та підготовки до навчання у школі, а також знижує ризики виникнення емоційних проблем у майбутньому.

Мета статті – розробити та обґрунтувати систему вправ для психологічної підтримки дітей дошкільного віку. Ця система спрямована на покращення емоційного стану дітей, розвиток їхніх навичок саморегуляції та соціальної взаємодії, а також надання педагогам та батькам практичних інструментів для підтримки психологічного здоров'я малюків.

Виклад основного матеріалу. Дошкільний вік і є часом активного формування емоційної, соціальної та когнітивної сфер особистості дитини. У цей час малюки вчаться контролювати свої емоції, взаємодіяти з однолітками та дорослими, а також розвивають перші уявлення про себе та світ навколо. На цьому етапі діти починають усвідомлювати та виражати свої почуття. Вони вчаться розрізняти емоції, як свої, так і інших людей, але ще не завжди можуть повністю контролювати свою реакцію. Тому в умовах стресу або травматичних ситуацій у дошкільнят часто виникають тривожність, страхи, агресивні реакції або замкнутість.

Дошкільнята активно розвивають соціальні навички, формують основи комунікації, співпраці та взаємодії в колективі. Однак вплив стресових факторів може призвести до проблем у спілкуванні, відчуженості від однолітків або, навпаки, до надмірної прив'язаності до дорослих. У цей період діти активно пізнають світ через гру та експерименти.

Однак через зовнішні фактори, такі як невпевненість у майбутньому або постійний стрес у сім'ї, когнітивний розвиток може уповільнитися, що негативно впливає на здатність дитини зосереджуватися, вчитися новому та вирішувати проблеми.

Війна та вимушене переселення є одними з найважчих випробувань для психіки дітей. Діти дошкільного віку особливо вразливі, оскільки ще не мають достатнього розуміння того, що відбувається, але гостро відчують зміну оточення, втрату безпеки та рідного дому. Психологічна підтримка таких дітей повинна включати роботу над подоланням страху, тривоги та адаптації до нових умов.

Пандемія також внесла значні зміни у життя дітей. Зміна соціальних умов, ізоляція, обмеження у спілкуванні з однолітками, стрес через тривалу відсутність стабільності усе це вплинуло на емоційний стан дітей. Вони стали більш тривожними, відчують страх перед хворобою та майбутнім.

Важливо допомогти дітям зрозуміти, що відбувається, і підтримати їх у цьому періоді. Такі вправи допомагають дітям краще розуміти і керувати власними емоціями, будувати позитивні стосунки з однолітками та дорослими, а також підвищують впевненість у собі та покращують загальне самопочуття.

1. Вправи на розвиток усвідомленості та зняття напруги.

Ці вправи допоможуть дітям навчитися розслаблятися і зосереджуватися на своїх почуттях та емоціях.

Вправа «Повітряна кулька» допомагає зняти напругу.

Мета: навчити дітей розслаблятися та контролювати своє дихання, зменшити напругу.

Вік: 3-6 років.

Час: 3-5 хвилин.

Інструкція:

1. Попросіть дітей уявити, що вони - повітряні кульки.
2. Вони мають глибоко вдихнути, надуваючи животик, як кульку.
3. Потім повільно видихають, «здуваючи кульку».
4. Повторіть кілька разів.

Вправа «Дихання, як дракон».

Мета: навчити дітей контролювати дихання, зняти емоційну напругу, допомогти впоратися з тривожністю та стресом.

Вік: 3-6 років.

Час: 3-5 хвилин.

Інструкція:

1. Поясніть дітям, що вони зараз стануть «драконами» і навчатимуться «драконячому диханню».

2. Попросіть дітей зробити глибокий вдих через ніс, надуваючи животик.
3. Потім нехай вони різко видихнуть через рот, уявляючи, що видихають вогонь, як дракон.

4. Повторіть вправу кілька разів, підбадьорюючи дітей на сильний та шумний видих, щоб їм було весело і цікаво.

Ця вправа не тільки допомагає дітям заспокоїтися, а й робить процес дихання веселим і цікавим, що підвищує мотивацію до виконання.

Вправа «Хмарка у небі»

Мета: розвивати усвідомленість, допомогти дітям впоратися з тривожними думками.

Вік: 4-6 років.

Час: 5 хвилин.

Інструкція:

1. Попросіть дітей уявити, що вони лежать на траві та дивляться на небо.

2. Кожна думка або емоція -це хмарка, що повільно пропливає небом.

3. Поясніть, що можна просто дивитися на «хмарки» (думки), не чіпляючись за них.

2. *Вправи для розпізнавання і вираження емоцій* допомагають навчити дітей розуміти свої емоції та висловлювати їх вербально або невербально.

Вправа «Показати емоцію»

Мета: навчити дітей розпізнавати та виражати емоції.

Вік: 4-6 років.

Час: 5-7 хвилин.

Інструкція:

1. Попросіть дітей показати на обличчі різні емоції: радість, сум, гнів, здивування.

2. Задайте питання: «Коли ви відчуваєте радість?», «Коли вам буває сумно?»

3. Запропонуйте дітям поділитися випадками, коли вони відчували ці емоції.

Вправа «Маленький вулкан»

Мета: навчити дітей знімати емоційну напругу та розпізнавати свої емоції через фізичні відчуття.

Час: 5 хвилин.

Вік: 4-6 років.

Інструкція:

1. Поясніть дітям, що вони – маленький вулкан.

2. Коли вони відчувають, що стають роздратованими або злісними, вони можуть уявити, як вулкан починає «кипіти».

3. Попросіть дітей зробити глибокий вдих і уявити, як вулкан поступово заспокоюється: лава повільно зупиняється, а вулкан стає тихим і спокійним.

4. Повторюйте кілька разів, допомагаючи дітям уявити позитивні емоції.

Вправа «Кольори настрою»

Мета: допомогти дітям розпізнавати та виражати свої емоції через кольори, а також навчити їх знімати емоційну напругу.

Вік: 4-6 років.

Час: 5-7 хвилин.

Інструкція:

1. Поясніть дітям, що у кожній емоції є свій колір. Діти мають уявити, що їхні емоції це кольори.

2. Запитайте, якого кольору їхній настрій сьогодні (наприклад, червоний – для злісного настрою, жовтий – для радісного, синій – для спокійного, зелений – для щасливого, чорний – для сумного).

3. Потім запропонуйте дітям намалювати ці кольори на листочках, або візьміть кольорові олівці та разом заповніть аркуш, зображаючи свій настрій.

4. Попросіть дітей розповісти про свій колір настрою: чому вони обрали саме цей колір, які емоції він виражає.

5. Наприкінці запропонуйте дітям уявити, що їхній настрій змінюється. Наприклад, якщо це був червоний (злий) колір, нехай вони уявлять, що цей колір розчиняється і замінюється на інший – більш спокійний або радісний.

Ця вправа допомагає дітям краще усвідомлювати та розпізнавати свої емоції, а також навчає їх методам заспокоєння та вираження своїх почуттів через творчість.

3. *Вправи для розвитку соціальних навичок* допоможуть навчити дітей комунікації та взаємодії з однолітками.

Вправа «Коло друзів»

Мета: розвинути у дітей навички комунікації та взаємної підтримки.

Вік: 4-6 років.

Час: 5-10 хвилин.

Інструкція:

1. Діти сідають у коло.
2. Кожен по черзі говорить щось добре про свого сусіда (наприклад, «Ти гарно посміхаєшся»).
3. Обговоріть, як почувуються діти після таких слів.

Вправа «Передай посмішку»

Мета: допомогти дітям зрозуміти силу позитивних емоцій і навчити їх передавати радість та доброту іншим.

Вік: 3-6 років.

Час: 5 хвилин.

Інструкція:

1. Поясніть дітям, що посмішка – це особливий подарунок, який ми можемо передати іншим людям.
2. Попросіть кожну дитину зробити велику і щиру посмішку.
3. Тепер нехай діти по черзі «передадуть» свою посмішку одному з інших дітей або вам, намагаючись зробити її такою яскравою, як тільки можуть.
4. Після цього скажіть дітям, що вони можуть передавати посмішки не тільки через вигляд, але і через слова або добрі вчинки.
5. Заохочуйте дітей до того, щоб вони посміхалися та робили добрі вчинки один для одного протягом дня.

Ця вправа сприяє розвитку емоційної чуйності, радості, доброти і позитивного настрою, допомагає дітям краще спілкуватися і взаємодіяти з іншими.

Вправа «Чарівне слово»

Мета: розвивати соціальні навички через використання ввічливих слів.

Вік: 3-6 років.

Час: 5 хвилин.

Інструкція:

1. Поясніть дітям, що є чарівні слова, які завжди допомагають зробити наше спілкування приємним (наприклад, «будь ласка», «дякую», «перепрошую»).
2. Попросіть дітей попрактикуватися в використанні цих слів під час взаємодії один з одним.
3. Можна зробити гру: діти підходять один до одного і виконують певні завдання (попросити у когось іграшку або допомогу), використовуючи «чарівні слова».

4. *Вправи для розвитку впевненості в собі.* Ці вправи допомагають дошкільникам розвивати впевненість у собі, розуміти свої сильні сторони, а також отримувати підтримку від оточення. Важливо, щоб діти відчували себе цінними і здатними досягати своїх цілей.

Вправа «Я супергерой»

Мета: підвищити самооцінку, розвинути уяву і впевненість у собі.

Вік: 5-6 років.

Час: 10 хвилин.

Інструкція:

1. Поясніть дітям, що вони супергерої, які мають особливі здібності.
2. Запитайте, яким супергероєм вони хочуть бути і що хорошого зробили б для інших.
3. Кожен дитина розповідає про свого супергероя та його «силу».

Вправа «Мої досягнення»

Мета: розвивати почуття гордості за свої досягнення та підвищити впевненість у собі.

Вік: 4-6 років.

Час: 7-10 хвилин.

Інструкція:

1. Попросіть дітей згадати і розповісти про кілька своїх досягнень (наприклад, вони навчились малювати або самостійно одягатись).
2. Кожна дитина по черзі говорить про своє досягнення, а інші діти підтримують її аплодисментами або словами захоплення.
3. Підкресліть важливість кожного досягнення і допоможіть дітям усвідомити, що вони можуть робити багато корисних і чудових речей.

Вправа «Крок за кроком»

Мета: вчити дітей розуміти, що впевненість у собі зростає поступово.

Вік: 4-6 років.

Час: 5-7 хвилин.

Інструкція:

1. Поясніть дітям, що впевненість зростає, коли ми робимо маленькі кроки до досягнення мети.
2. Запропонуйте дітям придумати маленькі цілі, які вони можуть досягти за день (наприклад, «Я хочу самостійно одягтися» або «Я хочу допомогти другу»).
3. Дайте дітям можливість поділитися своїми цілями з групою, а потім попросіть їх ділитися результатами.
4. Підкресліть, що кожен крок наближає до великої мети і робить їх впевненішими.
5. *Розслаблюючі вправи на завершення заняття.* Ці вправи допомагають дітям зняти напругу, заспокоїтися та налаштуватися на спокійне завершення заняття. Вони ефективно працюють для того, щоб діти відчували себе розслабленими і готовими до наступної частини дня.

Вправа «Кошенята на сонці»

Мета: зняти напругу, завершити заняття в спокійній атмосфері.

Вік: 3-6 років.

Час: 5 хвилин.

Інструкція:

1. Попросіть дітей лягти на підлогу, закрити очі.
2. Скажіть їм, що вони – маленькі кошенята, які лежать на сонечку та гріються.
3. Увімкніть спокійну музику, щоб допомогти їм розслабитися.

Вправа «М'який вітерець»

Мета: розслаблення через уяву та контроль дихання.

Вік: 3-6 років.

Час: 3-5 хвилин.

Інструкція:

1. Поясніть дітям, що ми будемо уявляти, як вітерець м'яко торкається нашого тіла.
2. Запропонуйте дітям закрити очі і вдихнути глибоко.
3. Потім, на видиху, діти повинні уявити, як м'який вітерець ковзає по їхньому тілу, розслаблюючи м'язи.
4. Повторіть кілька разів, щоб діти відчули спокій і легкість.

Вправа «Спокійний ліс»

Мета: розслаблення через уяву і відчуття спокою.

Вік: 4-6 років.

Час: 5 хвилин.

Інструкція:

1. Попросіть дітей закрити очі та уявити, що вони йдуть по лісовій стежці.
2. Поясніть, що навколо них розташовані високі дерева, які шелестять листям, а птахи тихо співають.
3. Діти повинні робити глибокі вдихи, відчуваючи спокій і мир в цьому лісі.
4. Попросіть дітей уявити, що вони знаходять місце для відпочинку в цьому лісі і лягають на м'яку траву.
5. Кілька хвилин вони можуть відпочивати, слухаючи звуки природи.

Висновки. Систематизація вправ для психологічної підтримки дошкільнят є ефективним інструментом для розвитку емоційного та соціального інтелекту, здатності до саморегуляції та зниження тривожності. Запропоновані вправи допомагають дітям краще розуміти свої емоції, покращують їхні комунікативні навички, формують позитивне ставлення до себе та сприяють гармонійному розвитку особистості. Впровадження цієї системи у практику виховання в дошкільних закладах та вдома дозволяє забезпечити емоційне благополуччя дітей та полегшує їхню підготовку до подальшого навчання та соціальної взаємодії. Отже, система вправ є важливим внеском у комплексний підхід до виховання дошкільнят і відповідає актуальним потребам сучасного суспільства в емоційно зрілих, соціально адаптованих особистостях.

Список використаних джерел

1. Городецька Т. Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану: інформаційно-аналітичний огляд. Режим доступу: https://dnpb.gov.ua/my/Monitoring_V-Edu-Godechka_TI.pdf
2. Підтримуйте дитину грою. Режим доступу: <https://drive.google.com/file/d/1AvF7spwPP7VvUFiMp1ZRcuS2gBShVz1Q/view>
3. Психологічна підтримка дітей дошкільного віку у складних умовах: як допомогти дитині впоратися зі стресом і тривогою під час війни. Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/konsultatsiia-dlia-batkiv-psykholohichna-pidtrymka-ditei-doshkilnohovichku-u-skladnykh-umovakh-iaak-dopomohty-dytyni-vporatysia-zi-stresom-i-tryvohoiu-p-868189.html>

Кудрицька Інна Олександрівна,

практичний психолог

Кролевецького закладу дошкільної освіти

(ясел-садка) №6 Сумської області

РОЗВИТОК ДРІБНОЇ МОТОРИКИ ПАЛЬЦІВ РУК ДОШКІЛЬНИКА ЯК НЕОБХІДНА УМОВА ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ

Актуальність дослідження. Дрібна моторика – це здатність здійснювати тонкі, скоординовані рухи пальцями рук, а також сукупність рухів пальців, долонь і кистей рук дитини, що є важливою передумовою для розвитку інтелектуальних та психічних здібностей дитини. Розвиток дрібної моторики у дітей – один з істотних чинників, що відповідає не тільки за своєчасне формування навичок зв'язного мовлення у дошкільників, але і за загальний рівень їх інтелектуального розвитку. Вже доведено, що розвиток руки знаходиться в тісному зв'язку з розвитком мови і мисленням дитини. У дошкільному віці, коли мозок активно розвивається, саме розвиток дрібної моторики стає однією з основних складових гармонійного розвитку дитини. Дослідження показують, що робота рук безпосередньо впливає на розвиток мозку, мовлення та мислення, оскільки в процесі активних рухів пальцями стимулюються важливі зони кори головного мозку. Дрібна моторика включає в себе не тільки маніпуляції з об'єктами, а й уміння контролювати дрібні м'язи рук. Цей процес тісно пов'язаний із загальним розвитком психіки. Взаємозв'язок між фізичною активністю пальців та когнітивними процесами доведений низкою наукових досліджень. Наприклад, активне використання рук та пальців стимулює розвиток мовлення, логічного мислення, пам'яті, уваги та координації рухів.

Крім того, розвиток дрібної моторики сприяє формуванню таких психічних якостей, як посидючість, точність рухів, здатність концентрувати увагу на деталях, що в подальшому позитивно впливає на здатність дитини до навчання. Вміння виконувати точні рухи пальцями також розвиває самоконтроль і саморегуляцію – важливі риси для успішної соціальної адаптації. Вченими встановлено, що рівень розвитку мовлення перебуває у прямій залежності від ступеня сформованості рухів пальців рук. «Рука – це видима частина мозку», – писав Кант. Для дорослих, що працюють з дошкільниками, важливо створити умови для накопичення дітьми рухового і практичного досвіду. Отже, актуальність дослідження визначається тим, що розвиток дрібної моторики пов'язаний з розвитком пізнавальної, вольової та емоціональної сфер психіки.

Мета статті – розкрити особливості розвитку дрібної моторики пальців рук дошкільника, як необхідну умову психічного розвитку дитини, методи та засоби такого розвитку.

Виклад основного матеріалу. Розвиток дрібної моторики проходить кілька ключових етапів, які відповідають віковим особливостям дитини. Вже в ранньому віці дитина починає вивчати світ через дотики, тримаючи іграшки, маніпулюючи предметами. Коли малюк зовсім маленький (з 7-8 місяців), розвивати моторику можна масажами долоньок, пальчиків. Потирати їх, погладжувати тощо. До 3-4 років дитина вчиться контролювати рухи пальців більш точно, що дозволяє їй виконувати складніші завдання, як-от ліплення з пластиліну, малювання, складання пазлів. До 5-6 років дрібна моторика активно розвивається завдяки виконанню різних видів діяльності, таких як вирізання ножицями, застібання гудзиків, зав'язування шнурків, написання літер і цифр. У цей період важливо забезпечити дитині різноманітні можливості для розвитку пальцевих навичок, щоб підготувати її до шкільного навчання. Увесь процес розвитку дрібної моторики можна уявити так:

- до 5 років дрібномоторні навички поєднуються з кінетичними – дитина впізнає і виділяє себе в просторі;
- створюються і починають активно використовуватись візуально- тактильно-кінетичні зв'язки;
- рухи рук повністю підпорядковуються зору;
- до 6–7 років в мозку з'являються нові нейронні утворення, які відповідають за інтелект, мовлення, письмо, уяву, образне мислення;
- до 8 років формуються основні нейронні зв'язки між півкулями мозку, які потребують закріплення.

Існує безліч способів розвитку дрібної моторики, що можуть бути успішно впроваджені в домашніх умовах чи в дошкільних закладах.

Усі пам'ятають першу гру для маленьких дітей «Сорока-ворона», яка стимулює пальчики дитини, вчить одночасно сприймати дотики і активізувати відповідні центри головного мозку. Проводиться протягом 3-5 хвилин.

Сорока-ворона кашку варила, діток годувала (дорослий злегка лоскоче долоньку дитини, можна робити кругові рухи), цьому дала (масажує мізинчик дитини), цьому дала (масажує безіменний пальчик), цьому дала (масажує середній пальчик), цьому дала (масажує вказівний пальчик), а цьому не дала (масажує великий пальчик), бо він дров не рубав (загинає мізинчик), піч не топив (загинає безіменний), води не носив (загинає середній пальчик), діжі не місив (загинає вказівний пальчик), тобі(трясе великим пальцем) каші не дамо, гай-гай полетіли в гай (дитина махає кистями, як крилами).

Ідеальні варіанти на початкових етапах гра «Ладусі» (3-5 хвилин). Психологи і неврологи стверджують, що мозкова діяльність співвідноситься з дрібними рухами пальців. Учені стверджують, що в ранньому дитячому віці важливо навчити дитину розкривати долоньку, активно її використовувати, при цьому мозок буде працювати активніше. Тонус м'язів і швидке розкривання долоньки найлегше напрацьовується при дотику до круглої поверхні – до своєї ручки, до своєї чи маминої головоньки.

Ладки, ладусі. (Випрямити пальчики малюка на свої долоні, пальчиком водити круговими рухами по долоньці малюка).

Де були? У бабусі! (З'єднати долоньки малюка докупки).

Що їли? Кашку! (Сплеснути долоньками).

Що пили? Бражку! (Знову сплеснути).

Киш, полетіли, на головку сіли (дорослий долоньками дитини веде по його голівці).

З дворічного віку вправи для розвитку моторики ускладнюються. Дитину знайомлять з олівцями, пензликом і фарбами, пластиліном. Папером, тістом, різними пірамідками, великими пазлами, мозаїкою.

Тут доречно згадати досвід багатьох поколінь бабусь та мам. Адже вони не намагалися навчити дитину відразу словам, а в першу чергу розвивали дрібну моторику ручок. Лише зараз стало відомо, що в корі головного мозку не менше третин всієї зони, що відповідає за рухову функцію, активізують саме кисті рук. Це важливо для формування майбутніх вмінь дитини, таких як: чітке, зрозуміле і зв'язне мовлення, стійка довільна увага, хороша координація, уява і концентрація.

Для дітей після трирічного віку використовують різноманітні вправи, ігри, предмети для розвитку дрібної моторики рук. Наприклад таких: малювання олівцями, фарбами, крейдою.

Можуть допомогти такі техніки як: графіка – малювання крапками, лініями, штрихами; малювання гумкою; воскографія – малювання свічкою, восковими олівцями; плямографія; графографія або гратаж, що походить від французького слова «grater» – «шкребти, дряпати»; малювання активованим вугіллем; техніка набризку; малювання зубною щіткою, зубною пастою; кологографія – малювання ковпачком, піпеткою, дитячою соскою; пальчиковий живопис – пальчикове малювання; малювання долонькою; зав'язування і розв'язування бантів, вузлів, використання шнурівок; поробки з природних матеріалів; плетіння прикрас з бісеру, використання дрібних предметів для виготовлення аплікацій; ліплення; малювання на піску; розфарбовування малюнків; пришивання гудзиків; оригамі; створення виробів з паперу з використанням ножиць.

У роботі з дітьми використовують іграшки, які можна придбати або змайструвати: сортер (в основі іграшки лежить принцип сортування за різними параметрами, формою, кольором тощо); пазли (барвисті картинки, які розвивають уважність, кмітливість, координацію роботи очей і рук і потрібну нам дрібну моторику); конструктор; бізборд (це ігрова дошка, яка не просто розвиває дрібну моторику, але ще й дозволяє з малого віку ознайомитися з предметами побуту, отримати навички самообслуговування).

Ось список найпоширеніших елементів у бізборді: застібки: шnurки, липучки, блискавки, гудзики; замочки: замки з ключем, дверні ланцюжки, шпингалети; рахунки; годинник; лабіринти; магніти; мозаїка з геометричними фігурами; вимикачі, кнопки, розетки; світлові та звукові модулі; мозаїка та аплікація (з намистинок, крупи, яєчної шкаралупи, пластиліну тощо); м'які книжки.

Просте шнуровання виготовляємо самі. Зі шматка картону вирізаємо знайомий дитині об'єкт (яблуко, їжачка або щось ще) і по контуру робимо дірки за допомогою диросколу. У ці дірки дитина просовуватиме шнурочки. Також можна пришнуровувати один об'єкт до іншого (їжачок несе яблуко і так далі). Для даних вправ достатньо 2-3 хвилин.

Також використовують масаж пальців та спеціальні вправи. Такі вправи, як «пальчикові ігри», сприяють стимуляції нервових закінчень і розвитку координації. Пальчикові ігри – це унікальний засіб для розвитку дрібної моторики та мовлення дитини в їхній єдності і взаємозв'язку.

Розучування текстів з використанням гімнастики стимулює розвиток мови, уваги, уяви, виховує швидкість реакції і емоційну виразність. Дитина краще запам'ятовує віршовані тексти; його мова робиться більш виразною. Пальчикові ігри – це добір символів предметів, інсценівки римованих рядків за допомогою рухів пальців або всього тіла.

Дрібна моторика рук пов'язана з розвитком лівих скроневих і лівої лобової ділянок головного мозку, які відповідають за формування багатьох психічних функцій. Сучасні дослідження вчених підтвердили зв'язок інтелектуального розвитку з пальцевою моторикою. З умілості дитячої руки фахівці роблять висновок про особливості розвитку центральної нервової системи, її мозку.

Якщо дитина торкається якогось предмета, то м'язи і шкіра рук у цей час «вчать» очі і мозок бачити, сприймати дотиком, розрізняти, запам'ятовувати. Рука пізнає, а мозок фіксує відчуття й сприйняття, поєднуючи їх із зоровими, слуховими й нюховими в складні інтегровані образи й уявлення.

Процес психічного розвитку відбувається за умови високої рухової активності дітей. При регулярному виконанні перехресних рухів утворюється велика кількість нервових волокон, що пов'язують півкулі головного мозку і сприяють розвитку вищих психічних функцій.

Отже, розвивати дрібну моторику рук у дітей можна в ігровій формі, використовуючи різноманітний нетрадиційний матеріал. Мета цих ігор розвивати уяву, увагу, сенсорне сприйняття, тактильне сприйняття, посидючість, зорово-моторну координацію. Але кожне заняття, гра повинні приносити дитині задоволення, радість, лише так процес буде успішним.

Розвинена дрібна моторика – одна з умов успішного навчання в школі. Наприклад, вміння правильно тримати олівець чи ручку, акуратно писати та малювати є важливою частиною шкільної підготовки. Діти з добре розвинутою дрібною моторикою легше опановують навички письма, швидше адаптуються до шкільного середовища і краще концентруються на завданнях. Крім того, розвиток моторики сприяє формуванню почуття впевненості у власних силах, оскільки дитина бачить результати своєї праці та відчуває успіх у виконанні завдань. Це створює позитивну мотивацію для подальшого навчання та саморозвитку.

Висновки. Розвиток дрібної моторики пальців рук у дошкільному віці є надзвичайно важливим для загального психічного розвитку дитини. Через активність рук стимулюються ключові зони мозку, що впливають на мовленнєвий розвиток, мислення, пам'ять та увагу. Тому завдання батьків та педагогів полягає в тому, щоб забезпечити дитину різноманітними активностями для стимулювання цих процесів.

Список використаних джерел

1. Биковець Л. Л. Вплив рухів пальців рук на розумовий та мовленнєвий розвиток дитини дошкільного віку. *Таврійський вісник освіти*. 2012. №2. С. 124–131.
2. Гріненко І. В. Каменці Марблз як одна із нетрадиційних форм роботи дошкільниками з особливими освітніми потребами. Альмонах «Від науки – до практики». Словянськ, ДДПУ. 2018.
3. Губеладзе І. 15 ігор на розвиток дрібної моторики своїми руками [Електронний ресурс]. URL: <http://www.simeynaacademy.com.ua/archives/152>
4. Зінеєвич Н. Ігри для розвитку дрібної моторики. URL: https://comarlv.blogspot.com/2016/10/blog-post_39.html
5. Малецька Г. Р. Конспекти інтегрованих групових занять [Електронний ресурс]. URL: <https://vseosvita.ua/library/konspekt-integrovanogo-grupovogo-zanatta-z-logopedii-kazkova-podorozostriv-skarbiv-92592.html>
6. Машталер А. С. Розвиток дрібної моторики у дітей із загальним недорозвиненням мовлення. *Таврійський вісник освіти*. 2015. №4 (52).
7. Нікітюк О. Л. Розвиток дрібної моторики рук у дітей дошкільного віку [Електронний ресурс]. URL: <https://vseosvita.ua/library/kartoteka-didacticnih-igor-dla-ditej-serednogo-doskilnogo-viku-90595.html>
8. Новицька О. В. Ігрова скарбничка. Дидактичні ігри для дошкільників / упор. О. В. Новицька, Т. І. Янковська, М. Я. Бральчук. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. 44 с.

Кулик Наталія Андріївна,
старший викладач кафедри психології
Комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти

РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Актуальність дослідження. Війна, яка сьогодні триває в Україні, стала для суспільства та кожної окремої людини важким випробуванням. Хронічний стрес, пов'язаний з воєнними діями, змушує нас активно взаємодіяти та шукати шляхи вирішення проблем. Разом з тим, це випробування для нашої психологічної стійкості. Очевидно, що дбати про своє емоційне здоров'я важливо завжди, але в період війни це стає невід'ємною частиною нашого існування. Врівноважений стан та позитивний настрій мають величезний вплив як на наше життя, так і на продуктивність у професійній діяльності. Чим більше ми усвідомлюємо свої емоції і реакції на події, тим легше нам зберігати спокій у непростих обставинах. Наявність психологічної стійкості у особистості має велике практичне значення, оскільки стійкість охороняє особистість від дезінтеграції і особистісних розладів, створює основу внутрішньої гармонії, повноцінного психічного здоров'я, високої працездатності. Психологічна стійкість особистості безпосередньо визначає її життєздатність, психічне і соматичне здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Аналіз наукових джерел показав, що проблема психологічної стійкості порушується у багатьох вітчизняних та зарубіжних дослідженнях. Зарубіжні автори схильні використовувати термін стресостійкість (Г. Сельє, Г. Лазарус, М. Борневассер, Р. Бернс) [1]. Англійською мовою термін «resilience» – в українських наукових джерелах перекладається як: стійкість, стресостійкість, життєстійкість, психологічна стійкість, психологічна пружність. У вітчизняній психології використовуються терміни емоційна, психічна та психологічна стійкість особистості (Л. Аболін, І. Малкіна-Пих, В. Бодров, В. Мясников та ін.) [5]. Водночас варто зазначити, що в наукових дослідженнях використовується низка термінів, які вживаються як синоніми поняття «стресостійкість», зокрема: емоційна стійкість (Л. Аболін, І. Малкіна-Пих, К. Пилипенко, В. Писаренко та ін.), психічна та психологічна стійкість (В. Бодров, С. Козлов, Є. Крупник, В. Лебедев та ін.), екстремальна стійкість (О. Столяренко та ін.), особистісний адаптаційний потенціал (А. Маклаков та ін.).

Вітчизняні науковці протягом кількох останніх років активно займаються дослідженням психологічної стійкості у постраждалих внаслідок збройного конфлікту, адже ця проблема є новим викликом для України. У працях О. Блинової, Н. Бочкора, П. Волошина, С. Гончаренко, Р. Грановської, Є. Дубровської, О. Залеської, О. Зарубінського, Л. Кондратенко, М. Корольчука, Н. Марути, І. Никольської, Н. Пророка, Л. Шестопалової розглянуті актуальні потреби та представлені розроблені рекомендації для збереження та розвитку психологічної стійкості різних верств населення України [3].

Сьогодні науковці приділяють значні зусилля для цілісного осмислення особистісних характеристик, відповідальних за успішну адаптацію і подолання важких життєвих ситуацій. Слід зазначити, що у дослідників немає єдиної думки щодо провідного компонента психологічної стійкості. Одні автори вважають провідним когнітивний компонент, інші – емоційний і вольовий, або мотиваційний компоненти.

Психологічна стійкість – це соціально-психологічна характеристика особистості, яка полягає в здатності переносити екстраординарність ситуації без будь-якого збитку для себе і долати її наслідки за допомогою способів, що вдосконалюють особистість, що підвищують рівень її адаптації та соціальну зрілість [1]. Фактично ця характеристика означає наявність адаптивного потенціалу особистості, що обумовлює її можливості в подоланні важких ситуацій.

Для розвитку психологічної стійкості важливо тренувати такі особистісні властивості, як самосвідомість, самоефективність та саморегуляція. Завдяки самосвідомості можна краще пізнати себе та свій спосіб життя, що закладає основу для успішної роботи над собою та із собою. Самоефективність є важливою складовою оптимізму. Вміння вірити в себе та у власні сили, можливість щось створити та змінити є доброю основою для розвитку психологічної стійкості. Розвиток та збереження психологічної стійкості особистості має тісний зв'язок з пошуком певного власного ресурсу, який може допомогти у подоланні наслідків стресових ситуацій, які є негативними. Ресурси – це змінні зовнішні чи внутрішні, які можуть сприяти психологічній стійкості людини у стресових ситуаціях для неї.

Сучасні фахівці з ментального здоров'я та дослідники, серед ключових стратегій розвитку стресостійкості та психологічної стійкості, найчастіше згадують наступні стратегії:

1. Навички релаксації.
2. Внутрішня мотивація та оптимізм.
3. Навчання на досвіді та саморефлексія.
4. Розвиток емоційної грамотності.
5. Майндфулнес.
6. Зміцнення соціальних зв'язків.
7. Здоровий спосіб життя.
8. Когнітивно-поведінкові техніки.
9. Цілепокладання і планування.
10. Адаптивність та гнучкість.
11. Психотерапія та коучинг [5].

Пропонуємо детальніше розглянути деякі із запропонованих стратегій розвитку психологічної стійкості.

Навички релаксації – це процес переходу людини від неврівноваженого стану до врівноваженого. Також цей термін можна пояснити як звільнення від напруги. М'язове розслаблення та стан спокою нервової системи тісно пов'язані. Вплив на тіло на фізичному рівні допомагає зняти нервову напругу. Також це працює й у зворотному напрямку – заспокоївшись, людина помічає, що її м'язи стають більш розслаблені. Під час хронічного стресу м'язи людини перебувають у напруженому стані. Якщо вони занадто довго перебуватимуть в напруженому стані, це спричиняє неприсмні або навіть небезпечні наслідки. Так само діє нервова система – після активної роботи їй потрібно відпочити й перезавантажитись. Якщо розслаблюватись та повноцінно відпочивати важко, можна звернутись до спеціальних технік.

Оволодіння різними техніками релаксації, як-от глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація чи візуалізація спокійних сцен дозволить швидко зняти напругу з тіла. А регулярне використання цих технік може стати природною стратегією управління стресом.

Розвиток внутрішньої мотивації та оптимізму. Оптимізм як механізм саморегуляції може сприяти самоефективності та стійкості в подоланні різних життєвих труднощів, а ці риси є важливими компонентами психічного здоров'я. Загалом фізичне та психічне здоров'я оптимістів є кращим, ніж у їхніх протилежностей, оскільки вони більш схильні до дотримання здорового способу життя та здійснення різних профілактичних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я. Оптимістичний настрій пов'язаний із меншим стресом після переживання травматичної події, меншим використанням допінг-стратегій уникнення та прийняттям бажаного за реальне, ширшим орієнтуванням на пошук соціальної підтримки, більшою доступністю цієї соціальної підтримки. Важливо навчитись спрямовувати увагу на позитивні моменти та успіхи, навіть якщо вони незначні. Наприклад:

– Практика вдячності може допомогти сфокусуватися на тому, що приносить радість і задоволення.

– Робіть те, що приносить вам задоволення і допомагає знайти сенс у житті – хобі, нові проекти або благодійна діяльність.

Навчання на досвіді та саморефлексія. Саморефлексія – це процес або здатність свідомого осмислення та аналізу своїх думок, почуттів, дій, цінностей та переконань. Це внутрішній самопізнавальний процес, в ході якого людина ретельно роздумує про себе, свої вчинки та життєві ситуації, з метою зрозуміти свою поведінку, причини своїх реакцій, а також свої сильні та слабкі сторони. Саморефлексія сприяє більш глибокому розумінню себе, допомагає виявити можливість особистого росту та покращення. Вона може бути важливим інструментом для самовдосконалення, розвитку особистості та досягнення поставлених цілей. Під час саморефлексії людина може задавати собі різноманітні питання, щоб краще зрозуміти свої мотивації, емоції та переконання. Саморефлексія допомагає розуміти себе краще, розкриває внутрішній світ особистості також допомагає ставити та досягати особисті цілі. Вона є процесом самооцінки і саморегуляції, що сприяє зростанню і розвитку особистості. Одним з головних елементів саморефлексії є вміння аналізувати свої вчинки та поведінку в різних ситуаціях. Це означає здатність побачити себе з боку, спостерігати за своїми реакціями й висновками, розглядати свої помилки та досягнення. Через саморефлексію людина може зрозуміти, які аспекти її особистості потребують розвитку або змін.

– Аналізуйте минулі події та труднощі, щоб краще розуміти власні реакції на стрес і те, що вже допомагало у подоланні подібних ситуацій.

– Ведення щоденника з роздумами про власний розвиток і досягнення допоможе зміцнити внутрішню впевненість і спокій.

Розвиток емоційної грамотності. Емоційна грамотність – це здатність усвідомлювати, розуміти та регулювати свої емоції, а також розпізнавати емоції інших людей. Розвиток емоційної грамотності є важливою стратегією розвитку психологічної стійкості, оскільки дозволяє більш ефективно реагувати на життєві виклики, знижує рівень стресу та сприяє здоровому емоційному відновленню. До основних компонентів емоційної грамотності входять:

1. Усвідомлення власних емоцій. Навчання розпізнаванню ідентифікації власних емоцій, розуміння їхніх причин і природи.

2. Регуляція емоцій. Здатність контролювати власні емоційні реакції, зберігати спокій і стабільність у стресових ситуаціях.

3. Емпатія. Розуміння та прийняття емоцій інших людей, що допомагає створювати міцні соціальні зв'язки і покращує соціальну підтримку.

4. Вираження емоцій. Здатність висловлювати емоції у прийнятний спосіб, що допомагає уникати накопичення негативних переживань і зміцнює міжособистісні відносини.

– Емоційна грамотність підвищує рівень психологічної стійкості. Коли людина усвідомлює свої емоції і розуміє причини стресу, вона може краще впоратися з емоційними реакціями, знижуючи рівень напруги.

– Емоційна грамотність дозволяє швидко адаптуватися до нових умов, сприяючи швидкому відновленню після кризи.

– Коли людина здатна регулювати свої емоції, вона не дозволяє їм переважати в критичних ситуаціях, що допомагає зберігати об'єктивний погляд на проблему.

Практика усвідомленості (майндфулнес) та медитація є потужним інструментом для розвитку психологічної стійкості. Майндфулнес – це, з одного боку, практика, а з іншого – стан особливого ставлення до думок і переживань, що допомагає бути повністю присутнім у теперішньому моменті – «тут і зараз», навчає помічати звичні стани свідомості, контролювати увагу та поведінку.

– Регулярна практика усвідомленості та медитації допомагає знижувати рівень кортизолу (гормону стресу) та збільшує здатність залишатися спокійним під час стресових ситуацій.

– Усвідомленість сприяє глибшому розумінню своїх емоцій, що дозволяє краще їх контролювати, а медитація тренує навички стабільності та концентрації, що допомагає ефективніше реагувати на труднощі.

– Практика майндфулнес може допомогти не застрягати в травматичних думках, упоратися з емоційним дискомфортом, підвищити продуктивність і розвинути здорові стосунки з іншими людьми.

– Медитація допомагає покращити увагу та фокус, що сприяє кращому контролю над ситуацією та забезпечує можливість прийняття обґрунтованих рішень навіть під час сильного стресу.

Зміцнення соціальних зв'язків – це одна з найефективніших стратегій для підвищення рівня психологічної стійкості. Підтримка від інших людей створює відчуття стабільності, надає емоційну підтримку та допомагає справлятися зі стресом, що є важливим для загального психічного благополуччя.

– Підтримуйте зв'язок із близькими людьми. Спілкуйтеся з друзями та родичами регулярно, виділяючи час для зустрічей, телефонних дзвінків або спілкування онлайн.

– Приєднуйтеся до спільнот: Знайдіть групи за інтересами, де можна знайти людей зі спільними поглядами або інтересами. Це може бути волонтерська діяльність, спортивні секції або хобі-клуби.

– Не бійтеся просити про допомогу: Визнання своїх потреб у підтримці – це ознака сили. Звернення до друзів або сім'ї у важкі моменти допомагає побудувати глибші, довірливі стосунки.

– Будьте відкритими до нових знайомств: Навчіться знайомитися з новими людьми, відкривайте себе для нових дружніх відносин. Це розширить ваше коло підтримки.

– Практикуйте активне слухання: Щиро слухайте інших, виявляючи інтерес і співчуття. Це зміцнює довіру і допомагає побудувати глибокі взаємини.

– Розвивайте навички емпатії: Навчіться розуміти емоції та переживання інших людей. Це допоможе краще підтримувати оточуючих і зміцнить зв'язки.

Здоровий спосіб життя – це один із основоположних аспектів, що впливає на рівень психологічної стійкості особистості та сприяє зниженню рівня стресу, покращує загальне самопочуття та допомагає швидше відновлюватися після важких ситуацій.

– Фізичне здоров'я. Регулярні фізичні вправи та активний спосіб життя підвищують витривалість, зменшують напруження та сприяють виробленню ендорфінів, які підвищують настрій і знижують рівень стресу.

– Психічне здоров'я. Збалансоване харчування, сон та фізична активність підтримують стабільність нервової системи, допомагають краще справлятися з емоціями і знижують ризик розвитку тривожних та депресивних станів.

– Енергія та витривалість. Здорові звички забезпечують енергію для повсякденного життя, покращують розумову ясність, що допомагає ефективніше долати труднощі та підтримувати високу продуктивність.

Когнітивно-поведінкові техніки є ефективними інструментами для підвищення психологічної стійкості, оскільки вони дозволяють людині змінювати свої мисленнєві схеми, ставлення до стресових ситуацій і моделі поведінки. Ці техніки, що є частиною когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), допомагають формувати здорові емоційні реакції та розвивати більш адаптивні стратегії подолання стресу:

Когнітивне реструктурування:

– Ця техніка допомагає виявити та змінити негативні або ірраціональні переконання та думки.

– Наприклад, замість думок на зразок «Це катастрофа», людина навчається розглядати ситуацію більш об'єктивно: «Це складно, але я можу знайти рішення».

– Когнітивне реструктурування дозволяє змінити негативні думки на більш конструктивні, що допомагає знизити рівень стресу і покращити самопочуття.

Перефразування (рефреймінг):

– Техніка перефразування допомагає подивитися на ситуацію з іншого ракурсу, знайти в ній позитивні аспекти або можливості.

– Наприклад, замість «Це величезний провал» можна подумати «Це цінний досвід, з якого я можу зробити висновки».

– Цей підхід сприяє розвитку позитивного мислення та зміцнює резильєнтність, допомагаючи знайти користь у складних обставинах.

Аналіз витрат і вигод:

– За допомогою цієї техніки можна оцінити всі витрати та вигоди певної поведінки або думки.

– Наприклад, якщо людина має звичку уникати складних ситуацій, вона може проаналізувати, які вигоди і витрати це приносить.

– Це дозволяє знайти більш адаптивні способи реагування на стрес.

– Аналіз витрат і вигод сприяє прийняттю обґрунтованих рішень і зміцнює відчуття контролю над ситуацією.

Техніка «стоп»:

– Коли людина відчуває, що занадто занурюється у негативні думки або починає тривожитися, вона може використовувати техніку «стоп», яка дозволяє зупинити ці думки і перенаправити увагу на позитивні або конструктивні аспекти ситуації.

– Ця техніка допомагає уникнути надмірної тривожності і стресу, зміцнює здатність контролювати свої думки.

Повторення позитивних тверджень (афірмацій):

– Використання позитивних тверджень, як-от «Я можу справитися з цією ситуацією» або «Я достатньо сильний, щоб подолати труднощі», допомагає знижувати рівень стресу та зміцнювати впевненість у своїх можливостях.

– Регулярне використання афірмацій покращує емоційний стан і підтримує мотивацію.

Самопідтримка та самоконтроль:

– Навчання навичкам самопідтримки дозволяє самостійно знижувати рівень стресу та тривоги.

– Це можуть бути самонавіювання, позитивне мислення або короткі релаксаційні техніки, які людина використовує у стресових ситуаціях.

– Ці навички допомагають зберігати спокій та контролювати свої реакції.

Моделювання успішної поведінки:

– Людина обирає зразок поведінки, наприклад, когось, хто вміє спокійно та раціонально вирішувати стресові ситуації.

– Спостерігаючи за ним або уявляючи собі, як би ця людина діяла, людина може навчитися більш адаптивних стратегій поведінки.

– Моделювання дозволяє отримати приклад для наслідування, що сприяє розвитку стресостійкості.

Встановлення цілей та планування – це одна з найефективніших стратегій для підвищення психологічної стійкості особистості, оскільки вона допомагає структурувати дії, спрямовувати зусилля та знижувати рівень тривожності. Вміння ставити досяжні цілі та планувати кроки для їх досягнення зміцнює впевненість у своїх силах і надає відчуття контролю над ситуацією, що особливо важливо у стресових умовах.

Метод SMART для встановлення цілей:

– Цілі мають бути конкретними (Specific), вимірюваними (Measurable), досяжними (Achievable), реалістичними (Realistic) і обмеженими у часі (Time-bound).

– Наприклад, замість загальної мети «Я хочу бути більш стресостійким», краще поставити конкретну мету: «Я буду виконувати 10-хвилинні дихальні вправи кожного ранку протягом наступного місяця».

Розбиття цілей на етапи:

– Великі цілі можуть здаватися надмірно складними, що підвищує рівень стресу.

– Розбивайте мету на менші, досяжні етапи, які можна виконувати поступово.

– Наприклад, якщо мета полягає в освоєнні нових навичок, можна спочатку вивчити основи, потім відточувати техніку і лише потім приступати до виконання більш складних завдань.

Визначення пріоритетів:

– Щоб уникнути перевантаження, визначайте найважливіші завдання, зосереджуючи увагу на тому, що має найбільший вплив на досягнення мети.

– Пріоритетність допомагає ефективніше використовувати час і ресурси, що знижує стрес і покращує продуктивність.

Регулярна оцінка та корекція:

– Оцінюйте свій прогрес і адаптуйте цілі при необхідності. Це допомагає залишатися гнучким і реагувати на зміни без втрати мотивації.

– Регулярне переглядання цілей дозволяє враховувати нові обставини, що підвищує стійкість до змін.

Візуалізація кінцевого результату:

– Уявляйте, як досягнення мети змінить ваше життя, які емоції ви відчуєте, досягнувши її.

– Це підвищує мотивацію та зміцнює віру у власні сили.

Використання чек-листів та записів:

– Записуйте свої цілі та дії для досягнення.

– Виконання завдань з чек-листа забезпечує відчуття контролю і полегшує процес планування.

– Чек-листи також допомагають знизити рівень стресу, оскільки ви бачите свій прогрес.

Підвищення адаптивності та гнучкості. Адаптивність і гнучкість – це ключові навички для підвищення рівня психологічної стійкості, оскільки вони допомагають швидко реагувати на зміни, знаходити нові рішення в умовах невизначеності та зберігати психологічну рівновагу в складних ситуаціях. Розвиток цих якостей дозволяє легше адаптуватися до життєвих викликів і ефективніше долати труднощі, а саме:

– Перегляньте реакції на стресові ситуації. Розмірковуйте над своїми реакціями на складні ситуації, щоб побачити, де можна бути більш гнучким.

– Розвивайте толерантність до невизначеності. Вчіться сприймати невизначеність як можливість, а не загрозу. Прагніть до відкритості та прийняття нових викликів.

– Регулярно навчайтесь. Продовжуйте вчитися і розвиватися, навіть після досягнення певного рівня майстерності. Постійний розвиток розширює межі мислення і зміцнює адаптивність.

Адаптивні люди менше піддаються впливу стресу і легше переживають зміни, а гнучкість допомагає краще долати життєві труднощі та зберігати внутрішню рівновагу навіть під час криз. Завдяки вмінню швидко адаптуватися до змін, людина здатна ефективніше відновлюватися після важких подій.

Психотерапія або коучинг. Психотерапія та коучинг є потужними стратегіями для підвищення психологічної стійкості, оскільки вони пропонують індивідуальний підхід, спрямований на розвиток внутрішніх ресурсів, адаптивних навичок та впевненості у власних силах. Завдяки роботі з фахівцем, людина може глибше зрозуміти свої емоційні реакції, покращити навички управління стресом і знайти оптимальні способи реагування на життєві виклики.

– Індивідуальний підхід. Психотерапевт або коуч допомагають визначити конкретні проблеми та потреби клієнта, розробляючи персональні стратегії подолання стресу.

– Глибше розуміння себе. Психотерапія та коучинг сприяють глибокій саморефлексії, допомагають зрозуміти власні емоції та реакції на стрес.

– Навчання навичок самоконтролю. За допомогою терапевта або коуча людина розвиває навички управління емоціями, що допомагає знижувати рівень стресу в складних ситуаціях.

– Підтримка та мотивація. Фахівець може підтримувати клієнта, допомагаючи залишатися мотивованим і впевненим під час адаптації до змін або подолання труднощів.

Висновки. Психологічна стійкість особистості є інтегральною властивістю особистості, яка охоплює комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних властивостей, що забезпечують здатність людини протистояти стресу, чинити опір негативному впливу стресових факторів з метою збереження психічного здоров'я. Психологічна стійкість – це вміння, яке потребує постійного розвитку. Вона дозволяє людям ефективніше справлятися з викликами та насолоджуватися життям навіть у складних умовах. Психологічна стійкість допомагає людині зберігати внутрішній баланс навіть у найскладніші періоди, сприяє швидшому відновленню після труднощів і знижує рівень стресу. Вона дозволяє не лише пережити життєві кризи, а й перетворювати їх на можливості для розвитку та самовдосконалення.

Розвиток психологічної стійкості – це процес, який потребує часу і практики та може здійснюватися шляхом застосування однієї чи кількох стратегій водночас.

Список використаних джерел

1. Дудка Т. М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. URL: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/seksiya-3-fenomeni-psikhologichnogozdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnijvimir/203-psikhologichni-osoblivosti-stresostijkostiosobistosti> (дата звернення: 12.06.2022).
2. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості. К. 2009. 511 с.
3. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 183–192.
4. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти*. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2019. Вип. 7. С. 98–117.
5. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
6. Ляшин Я. Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. 2017. Вип. 35. С. 293–309.
7. Тентюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2021. 23 с.

Лагодзінська Валентина Іванівна

кандидатка психологічних наук,

старша наукова співробітниця

лабораторії організаційної та соціальної психології,

(Інститут психології імені Г.С. Костюка

НАПН України, м. Київ, Україна),

членкиня Виконавчої Дирекції Української Асоціації

організаційних психологів та психологів праці (УАОППП)

ВПЛИВ КРЕАТИВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСВІТНЬОГО ПЕРСОНАЛУ НА ЙОГО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність дослідження. Широкомасштабна війна, що розпочалась в Україні в 2022 році окрім фізичних, матеріальних та економічних втрат суспільства несе велику загрозу для психічного здоров'я населення України в цілому.

Російські великодержавні покидьки цілеспрямовано б'ють по нашій освітній інфраструктурі, на сьогодні вже понад 3 тис. закладів освіти постраждали внаслідок

бомбардувань і обстрілів, із них близько 300 закладів зруйновано повністю. Ворог робить усе для знищення української освіти, бо чудово розуміє її силу [4].

В зоні підвищеного ризику в умовах війни знаходиться персонал освітніх організацій. Однією із важливих проблем в цей період є проблема підтримки та збереження психічного здоров'я особистості.

Л. М. Карамушка [2] вважає, що однією із важливих проблем в період війни є проблема підтримки та збереження психічного здоров'я особистості. Це потребує осмислення цієї проблеми, здійснення аналізу наявних інформаційних ресурсів та власного життєвого й професійного досвіду для виділення найбільш актуальних проблем психічного здоров'я, з якими ми зустрілися після початку агресивної війни РФ проти України, та обґрунтування психологічних підходів до їх вирішення.

Тож актуальним завданням сьогодення для науковців-психологів є пошук дієвих чинників, що сприяють підвищенню ефективності діяльності персоналу освітніх організацій в умовах війни та забезпечують його психічне здоров'я [4].

Що стосується *ролі креативного потенціалу в умовах війни*, то аналіз літератури показує, що досить важливого значення творчість в цілому та, зокрема, креативний потенціал набуває в умовах війни для всіх категорій населення та персоналу організацій різних соціально-економічних сфер.

Отже, проблема розвитку креативного потенціалу персоналу організацій в умовах війни, зокрема в контексті забезпечення психічного здоров'я є досить актуальною та соціально значущою проблемою. Разом з тим ця проблема залишається *недостатньо розробленою, особливо, щодо сфери освіти*.

В межах реалізації діагностичного компоненту технології нами було проведено емпіричне дослідження креативного потенціалу персоналу освітніх організацій в умовах війни.

Проаналізуємо *рівень розвитку креативного потенціалу* персоналу освітніх організацій.

Мета статті – дослідити вплив креативного потенціалу персоналу освітніх організацій на його психічне здоров'я в умовах війни.

Виклад основного матеріалу.

Завдання емпіричного дослідження. Проаналізувати рівень розвитку креативного потенціалу персоналу освітніх організацій.

Методика та організація дослідження. Для проведення дослідження креативного потенціалу персоналу освітніх організацій було використано тест-опитувальник «Креативність» Н. Ф. Вишнякової, який інтегрує основні показники креативності. Тест побудовано за принципом виявлення переваг, спрямованості і креативних характеристик, а також можливих резервів, рівня самооцінки і творчого потенціалу особистості. Опитувальник складається з 80 пунктів, згрупованих у 8 шкал: 1) творче дивергентне мислення; 2) допитливість; 3) оригінальність; 4) уява; 5) інтуїція; 6) емоційна емпатія; 7) відчуття гумору; 8) творче ставлення до професії. Для проведення нашого дослідження із 8 показників креативності було відібрано 2 показники, які, на наш погляд, найбільш відповідають змісту діяльності освітнього персоналу: 1) Творче (дивергентне) мислення як інтелектуальний процес створення нового. 2) Професійна креативність, яка передбачає продуктивну професійну спрямованість особистості, рівень оригінальності мислення, імпровізаційність, відкритість до нового в діяльності і новаторство [2].

Вибірку дослідження склали 112 працівників освітніх та наукових організацій з м. Києва, м. Дніпра та Київської обл., із них: 11,8% – чоловіки, 88,4% – жінки. За віком респонденти були розподілені так: 37,6% – до 30 років, 18,8% – від 31 до 40 років, 20,5% – від 41 до 50 років, і 23,2% – понад 50 років. За посадою опитані розподілились наступним чином: 77,7% – працівники освітніх організацій; 22,3% – керівники освітніх організацій.

Результати дослідження та їх обговорення

В межах реалізації діагностичного компоненту технології нами було проведено емпіричне дослідження креативного потенціалу персоналу освітніх організацій в умовах війни.

Проаналізуємо, насамперед, *рівень розвитку креативного потенціалу* персоналу освітніх організацій.

Аналіз отриманих даних (табл.1) свідчить про те, що розвиток креативного потенціалу персоналу освітніх організацій за всіма показниками переважно відповідає середньому рівню. Більш вираженим показником креативного потенціалу є «творче мислення» (M=7,16, SD=2,02). Менш вираженим є «творче ставлення до професії» (M=6,90, SD=1,80).

Таблиця 1

Показники креативного потенціалу персоналу освітніх організацій

Показники креативного потенціалу	Min	Max	M	SD
«Творче мислення»	0	10	7,16	2,02
«Творче ставлення до професії»	2	10	6,90	1,80

У таблиці 2 представлені результати, що стосуються кількісного розподілу освітян за рівнями розвитку креативного потенціалу.

Таблиця 2

**Рівень розвитку креативного потенціалу персоналу освітніх організацій
(у % від загальної кількості опитаних)**

Показники креативного потенціалу	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
«Творче мислення»	50,9	27,7	21,4
«Творче ставлення до професії»	44,6	36,6	18,8

Згідно з результатами проведеного дослідження, високий рівень показника креативного потенціалу «творче мислення» спостерігається у 50,9% респондентів, у 27,7 % опитаних цей показник виявлено на середньому рівні, у 21,4 % – на низькому рівні. Отже, отримані дані свідчать про наявність певної проблеми у розвитку творчого мислення освітян. Цей показник є досить важливим в професійній діяльності персоналу освітніх організацій, адже дивергентне мислення, як інтелектуальний процес створення нового, розглядається як важлива складова творчої особистості, що передбачає поєднання пильності у пошуках проблем, гнучкості інтелекту, легкості генерування ідей і здатності до віддаленого асоціювання та має прояви як нестандартність мислення, яку здавна вважають неодмінною складовою таланту.

Розвиток показника креативного потенціалу «творче ставлення до професії» спостерігається у освітян здебільшого на високому рівні (44,6 %). Низький рівень цього показника виявлені у 18,8 %, а середній – у 36,6 % відповідно.

Подібні результати отримані і в дослідженнях О.В. Брюховецької [1] серед менеджерів освітніх організацій. За даними авторки дослідження розвитку креативності управлінських кадрів освіти також виявило у більшості керівників середній і низький рівні креативності.

Отже, отримані результати емпіричного дослідження довели, що загалом працівники освітніх організацій мають недостатній рівень креативності. Таким чином результати дослідження дають підставу щодо створення умов для розвитку креативного потенціалу персоналу освітніх організацій та засвідчують необхідність організації спеціального навчання з розвитку креативного потенціалу в професійній діяльності освітян. Окрім того, наголосимо, що розвиток креативності у персоналу освітніх організацій має бути повноправним компонентом їхньої психологічної підготовки, оскільки головною ідеєю відродження українського суспільства є розкріпачення творчого потенціалу громадян і перехід на вищий щабель економічного й соціального розвитку. Втілення цієї ідеї у життя значною мірою залежить від організації педагогічного процесу та впровадження інноваційних технологій навчання.

Висновки. Результати емпіричного дослідження довели, що загалом працівники освітніх організацій мають недостатній рівень креативності.

Список використаних джерел

1. Брюховецька О. В. Креативність як чинник формування комунікативної компетентності керівників освітніх організацій. *Наука і освіта*. 2010. № 2. С. 151–155.

2. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації; Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Київ: 2022. 52 с.

3. Креденцер О. Професійна самоефективність та її роль у забезпеченні психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах війни та повоєнного відродження: теоретичний аналіз проблеми. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. 2-3(29). С. 52–64.

4. Освіта і наука України в умовах воєнного стану. Виклики, розвиток, повоєнні перспективи. Інформаційно-аналітичний збірник. Міністерство освіти України. Інститут освітньої аналітики. 2023. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/serpneva-konferencia/2023/22.08.2023/Inform-analytic.zb>

Лященко Тетяна Вікторівна,

методист вищої категорії

Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти»,

аспірант Українського державного університету

імені Михайла Драгоманова

АКТУАЛЬНІ НАПРЯМИ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В КОНТЕКСТІ ВОЄННИХ ВИКЛИКІВ

Актуальність дослідження. Від початку повномасштабного вторгнення росії на територію нашої держави українська освіта стикається з численними викликами, що впливають на якість навчання, доступ до освіти та психосоціальне благополуччя учасників освітнього процесу. Серед основних викликів: евакуація, пошкодження або цілком зруйновані заклади освіти, перехід до змішаних форм навчання, труднощі з організацією дистанційного навчання (проблеми з інтернетом, відсутність необхідних технічних засобів, брак навчальних матеріалів у цифровому форматі, перебої з електропостачанням), нестача педагогічних кадрів, обмежене фінансування тощо. Крім того, учасники освітнього процесу перебувають під впливом постійного стресу та травматичних подій. Діти, які знаходяться у зоні бойових дій, часто стикаються з психологічними травмами, що ускладнює їхнє навчання. В таких умовах національні та міжнародні експерти в галузі освіти акцентують увагу на значних освітніх втратах та освітніх розривах української освіти.

Освітні втрати носять комплексний зміст. Крім навчальних втрат, найбільш яскраво вираженими є виховні, фізичні, психологічні та соціокультурні. Негативні наслідки освітніх втрат та освітніх розривів пов'язані з їх кумулятивним ефектом, тобто тенденцією до накопичення й поглиблення, у разі відсутності вчасних та ефективних заходів із їх виявлення та подолання. Масовий характер такого явища, у підсумку призведе до зниження загального рівня освіченості громадян країни, їх здатності до комунікації, соціалізації, подальшого професійного становлення [1].

Тому сьогодні перед українською освітою досить гостро стоїть завдання впровадження комплексних заходів з подолання освітніх прогалин, що включає не лише підвищення академічної успішності здобувачів освіти, а й надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу, формування навичок необхідних для адаптації до наявних умов.

Позашкільна освіта як важлива складова цілісної освітньої системи держави, її найбільш мобільна ланка, змогла швидко відреагувати на виклики воєнного часу і стрімко змінюються, у відповідності до загальноєвропейських тенденцій, враховуючи національні освітні традиції та соціальні запити суспільства.

З огляду на зазначене вище, **мету статті** вбачаємо у з'ясуванні потенціалу закладів позашкільної освіти для подолання освітніх втрат та освітніх розривів; окреслення основних напрямів реалізації змісту позашкільної освіти в умовах воєнних викликів.

Виклад основного матеріалу. Війна, яку розв'язала російська федерація на території України, призвела до стресу всіх учасників освітнього процесу та вивела заклади позашкільної освіти на новий важливий рівень: вони продовжують активну діяльність щодо всебічного розвитку особистості, створюють умови для творчого, інтелектуального, фізичного і духовного розвитку дітей та молоді, соціального захисту та організації змістовного дозвілля; забезпечують потреби особистості у творчій самореалізації; сприяють здобуттю вихованцями, учнями, слухачами первинних професійних навичок і вмінь, необхідних для їхньої соціалізації, подальшої самореалізації та/або професійної діяльності; забезпечують підготовку до активної громадянської діяльності [2].

Низка специфічних особливостей позашкільної освіти, як то добровільність, доступність, варіативність, мобільність, соціально-педагогічна спрямованість та можливості здійснення позашкільного освітнього процесу в різноманітних формах; орієнтація на інклюзивність та безбар'єрність, обумовлюють її виняткову затребуваність та значущість в реаліях сьогодення [3].

Це підтверджують результати опитування, проведеного в рамках дослідження стану розвитку позашкільної освіти в Україні (наказ Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти» «Про проведення дослідження стану розвитку позашкільної освіти» від 16.06.2021 №56) [4].

В рамках реалізації III етапу дослідження (2023/2024 н.р.) було проведено анкетування 908 керівників гуртків та 923 батьків вихованців, учнів, слухачів закладів позашкільної освіти з усієї України.

Бойові дії на території нашої країни змусили багато українських сімей покинути домівки, рятуючись від небезпеки. 88,8% опитаних керівників гуртків зазначили, що у їхньому закладі навчаються діти-переселенці (Діаграма 1).



Діаграма 1. Відповіді респондентів щодо наявності дітей-переселенців у закладі позашкільної освіти

Джерело: сформовано автором на основі проведеного дослідження

З перших днів війни заклади позашкільної освіти стали надійним тилом для усіх, хто потребував захисту та допомоги, вони змогли швидко відновити освітній процес, здійснюючи його в дистанційній, очній або змішаній формі, залежно від безпекових умов. Зокрема 75% опитаних керівників гуртків здійснюють освітній процес в очній формі, 18% та 7% відповідно у змішаній та дистанційній формах (Діаграма 2).



Діаграма 2. Відповіді респондентів щодо форми роботи гуртків чи інших творчих об'єднань закладів позашкільної освіти

Джерело: сформовано автором на основі проведеного дослідження

Як бачимо, значна частина закладів позашкільної освіти здійснюють освітній процес саме в онлайн-форматі, тим самим, створюючи умови для соціалізації дітей та молоді, можливості набуття ними навичок ефективної комунікації, конструктивної взаємодії з однолітками в процесі спільної творчої діяльності.

Навчання у закладі позашкільної освіти передбачає індивідуалізацію процесу виховання, здатність забезпечити широкий спектр інтересів та запитів вихованців, спрямованість на загальний розвиток особистості, виявлення обдарувань та здібностей дітей для їх майбутнього успішного індивідуального розвитку. На запитання щодо напрямку позашкільної освіти, за яким займаються вихованці, учні, слухачі, відповіді їх батьків розподілилися таким чином: художньо-естетичний – 64,5%; фізкультурно-спортивний – 21,6%; науково-технічний – 11,1%; гуманітарний – 8,3%; мистецький – 8,1%; еколого-натуралістичний – 7,1%; туристсько-краєзнавчий – 5,1%; оздоровчий – 4,2%; військово-патріотичний – 3,2%; дослідницько-експериментальний – 2,2%; соціально-реабілітаційний – 1,8%; бібліотечно-бібліографічний – 1,5%; пластовий, скаутський – 0,6%.

На думку 92,2% опитаних батьків навчання у закладі позашкільної освіти сприяє творчому розвитку особистості дитини (Діаграма 3); 90,4% переконані, що відвідування закладу позашкільної освіти сприяє покращенню психологічного стану дитини (Діаграма 4).



Діаграма 3. Відповіді респондентів щодо впливу позашкільної освіти на творчий розвиток особистості дитини

Джерело: сформовано автором на основі проведеного дослідження



Діаграма 4. Відповіді респондентів щодо впливу позашкільної освіти на покращення психологічного стану дитини

Джерело: сформовано автором на основі проведеного дослідження

Також, 93,6% респондентів вказали, що найголовнішим мотивом відвідування дитиною закладу позашкільної освіти є її власне бажання.

Сьогодні перед освітою України постали серйозні виклики, але водночас, це спонукає до пошуку шляхів та можливостей для вдосконалення освітніх систем. В умовах воєнних викликів реалізація змісту позашкільної освіти включає наступні напрями: створення умов для безпечного освітнього середовища та надання можливості для всебічного розвитку особистості, її соціалізації; реалізація принципу національної спрямованості, розвиток україномовного середовища, утвердження української національної та громадянської ідентичності, плекання любові до рідної землі, виховання поваги до народних звичаїв, традицій, національних цінностей українського народу; впровадження заходів супротиву ворожій пропаганді, формування належного рівня медіакультури; відновлення історичної пам'яті, формування оборонної свідомості, готовності стати на захист своєї країни; удосконалення змісту та технологій позашкільної освіти, враховуючи національні пріоритети та зважаючи на провідні європейські і світові наукові дослідження, що сприяє формуванню у здобувачів освіти соціальної та громадянської компетентностей, розвиває навички активного учасника суспільного життя; розвиток інклюзивного та безбар'єрного освітнього середовища, створення умов для творчої самореалізації, професійного самовизначення дітей та молоді; надання соціально-педагогічної та психологічної підтримки здобувачам освіти, формування у них гнучких навичок та умінь адаптуватися до змін [5].

Висновки. Отже, ціннісні основи та специфічні особливості позашкільної освіти підвищують її затребуваність в умовах воєнних реалій. Результати дослідження свідчать, що поряд зі створенням сприятливих умов для творчої діяльності здобувачів освіти, їх соціалізації та самореалізації, педагоги-позашкільники своє першочергове завдання вбачають у наданні психологічної підтримки учасникам освітнього процесу, збереженні психічного, морального, інтелектуального і фізичного здоров'я дітей та молоді.

Список використаних джерел

1. Національні результати міжнародного дослідження якості освіти PISA-2022. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/news/rezultati-mizhnarodnogo-doslidzhennya-yakosti-osviti-pisa-2022>
2. Про позашкільну освіту: Закон України від 22.06.2000. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua>
3. Литовченко О. Заклади позашкільної освіти України в умовах війни: освітня, просвітницька, громадська діяльність. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та молоді*. 2022. 26(1). С. 213–225. Режим доступу: <https://doi.org/10.32405/2308-3778-2022-26-1-213-225>

4. Наказ Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти» «Про проведення дослідження стану розвитку позашкільної освіти» від 16.06.2021 №56. Режим доступу: https://drive.google.com/file/d/11duknVG_Qf3rPZ7c0gw0gsmeYNfeUaZc/view

5. Литовченко О. Зміст позашкільної освіти в контексті воєнного часу та повоєнного відновлення України. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2023. 27(2). С. 5–15. Режим доступу: <https://doi.org/10.32405/2308-3778-2023-27-2-5-15>

Матюха Тетяна Миколаївна,

практичний психолог

Білопільського дошкільного навчального закладу

(ясел-садка) «Зірочка»

Білопільської міської ради Сумської області

ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПЕДАГОГІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Актуальність дослідження. Війна, розв'язана російською федерацією проти України, має глибокі наслідки для різних аспектів суспільства, включаючи систему освіти. Серед викликів, з якими стикаються освітяни, емоційне вигорання стало критичною проблемою. Педагоги, які відіграють вирішальну роль у формуванні майбутнього покоління, відчувають значне психологічне напруження та емоційне виснаження через війну, що триває. Діти добре відчувають емоційний стан дорослих, адже їм необхідно бути впевненими у надійності тих, хто гарантує їхню безпеку, є авторитетом і зразком для наслідування. У першу чергу, це мати й батько. Наступні у списку довірених людей – вчителі, вихователі, які іноді навіть більше часу проводять із дітьми, ніж батьки, тож орієнтуватися на їхній емоційний стан для дітей є природним. Педагогу важливо навчитися вгамовувати власні деструктивні думки, регулювати емоції та вчасно запобігати власному вигоранню.

Мета статті – висвітлення психологічного поняття «емоційне вигорання», з'ясування основних ознак та причин виникнення емоційного вигорання; визначення основних методів щодо профілактики синдрому емоційного вигорання.

Виклад основного матеріалу. Синдром емоційного вигорання означає емоційне виснаження, що зростає з часом. Особливо вразливими до вигорання на роботі є ті люди, у яких професія пов'язана з постійним спілкуванням і турботою про когось. Це педагоги, психологи, лікарі. Необхідність постійно бути на зв'язку, вислуховувати і говорити самому, стежити за важливими новинами, поведінкою інших людей, намагатися виправдати чийсь очікування – усе це призводить до того, що в якийсь момент у людини просто не вистачає енергії на подальшу діяльність.

Важливо звернути увагу на симптоми вигорання, які поділяють на три групи: емоційна виснаженість, якій притаманно почуття спустошеності та втоми; деперсоналізація, для якої характерним є байдуже ставлення до оточення, часто вона проявляється через цинізм чи негативне сприйняття реальності, редукція професійних досягнень, тобто знецінення своїх успіхів і досвіду, почуття власної безкорисності. Також ознаками вигорання можуть бути пасивність, підвищена дратівливість навіть на незначні події, небажання спілкуватися, посилення тривожності, постійне відчуття страху, негативний погляд на професійні перспективи.

Вигорання – це наслідок стресу, а точніше – його остання стадія, коли людина вже повністю знесилена. Найчастіше помічають вигорання на роботі, незважаючи на те, що емоційно можна вигоріти і вдома, наприклад, перебуваючи у вимушеній відпустці, у постійній напрузі через війну [5].

До основних професійних стресорів педагогічної діяльності відносять:

- надмірно інтенсивне спілкування (як в офлайн, так і в онлайн режимі);
- високий ступінь відповідальності за інших людей (вчитель піклується та переживає за своїх учнів);

– інформаційні перевантаження (інформаційний вакуум або безрозбірне поглинання інформації з різних джерел); екстремальні ситуації, які потребують негайного реагування (повітряні тривоги, масовані обстріли, відсутність зв'язку тощо). Також серед причини, які викликають професійне емоційне вигорання можна виділити: страх втратити роботу, наприклад через війну в країні, стреси, пов'язані з щоденними обов'язками, відсутність поваги серед колег або з боку керівництва, конфлікти всередині колективу, незрозуміла та несправедлива система оплати праці, відсутність перспектив. наприклад, перебуваючи у вимушеній відпустці, у постійній напрузі через війну [4].

Стадії емоційного вигорання:

Стадія емоційного піднесення. На цьому етапі люди активні, є мотивація, є бажання працювати, адже вони очікують, що це все тимчасово.

Втома, викликана хронічним стресом. Перебувати на стадії підйому довго витримує далеко не кожен. Тому не дивно, що люди почувають себе все більш втомленими, часто дратуються та зриваються на інших.

Психічне та фізичне виснаження. Ця стадія вже доволі важка, адже стрес, який постійно накопичується, може викликати депресію. У багатьох людей також з'являються прояви психосоматики: біль у різних ділянках тіла, істерика.

Тотальне виснаження. На цій стадії проблему ігнорувати практично неможливо, адже страждають усі аспекти життя та здоров'я людини. Ця стадія передбачає консультації із психіатром та психологом, перебуваючи у вимушеній відпустці, у постійній напрузі через війну.

Синдром емоційного вигорання часто зустрічається у людей що мають особливості характеру: максималізм, бажання роботи все ідеально правильно, підвищена відповідальність і схильність жертвувати власними інтересами, мрійливість яка іноді веде до неадекватної оцінки своїх можливостей і здібностей, схильність до ідеалізму [3].

Війна – час серйозних трансформацій, що стосуються не тільки суспільства загалом, але й кожної окремої особистості. Етапи цих трансформацій тісно пов'язані з наявністю у нас ресурсів та вмінням ці ресурси розподіляти. Коли ресурсів не вистачає, ми можемо реагувати по-різному: істерично їх накопичувати, панікувати, максимально заощаджувати чи навіть відкладати своє життя на потім. Проблема лише у тому, що це «потім» може не настати, а відкладене – перестати тішити й загалом не дати того ефекту, який ми від нього чекаємо, а отже, призвести до розчарувань. Щоб цього не сталося, варто пам'ятати, що в нас є кілька основних ресурсів, які суттєво впливають на наше життя. Найважливіші з них – це, власне, життя і фізичне здоров'я. Їх необхідно берегти, підтримувати й не ризикувати ними дарма.

Турбота про власну фізичну безпеку – першочергове завдання людини, бо життя – невідновлюваний ресурс. Із ним тісно пов'язано здоров'я, адже коли воно погіршується, якість нашого життя суттєво знижується. Перебувати у максимально можливій безпеці – це найкраще, що можна для себе зробити.

Психологічний ресурс – це та опора, яка дає нам змогу задовольнити свої життєві потреби, сформулювати моральні орієнтири і рухатися вперед. До психологічного ресурсу зараховують також і здатність рефлексувати, тобто усвідомлювати власний досвід, ділитися ним, емоціями, знаходити однодумців і тих, хто поділяє наш стиль життя. Дисципліна і змога будувати повсякденні плани також є ознаками психічного здоров'я.

Педагогу важливо навчитися вгамовувати власні деструктивні думки, регулювати емоції та вчасно запобігати власному вигоранню.

Методи саморегуляції особистості:

1. Негативним емоціям потрібно давати вихід – регулярно «випускати пар» й скидати напругу після роботи. Наприклад, через активні фізичні заняття – спорт, боротьба, плавання або танці; як варіант – активне прибирання у будинку. Як результат – знизиться фізичне напруження та відбудуться зміни всередині організму.

2. Знайти свій спосіб безпечно звільнитися від негативних думок й переживань, особливо це актуально й важливо в період війни, який проживають наші співвітчизники,

зокрема, наші колеги та підопічні – ділитися з друзями або близькими людьми, обговорювати робочі ситуації з колегами або консультації з психологом щодо питань, які вас турбують, а ви не можете самостійно їх вирішити.

3. Для відновлення енергетичних ресурсів необхідно обов'язково висипатися – спати потрібно конкретну вам кількість годин, й подбати про поліпшення якості сну. Друге – це проводити час на свіжому повітрі. Брак кисню відразу ж позначається на занепаді сил. Третє – навчитися розслаблятися, особливо перед сном.

4. Брати паузи в роботі та планувати відпустки, хоча б короткі. У проміжках між відпустками хоча б раз на місяць присвячувати один або два вихідних дні своєму відновленню та максимальному відпочинку від поточних справ й роботи.

5. Ставити цілі на перспективу і найближче майбутнє. Це дає мотивацію до роботи й розуміння, заради чого ви власне працюєте. А регулярне відстеження своїх досягнень і прогресу допомагає підтримувати впевненість в собі, оптимізм і бажання діяти.

6. Уміння радіти. Це одна з найважливіших навичок – мати свої способи наповнюватися позитивними емоціями кожний день. Робити те, що приносить вам радість та задоволення.

7. Достовірна інформація та чітка комунікація можуть зменшити невизначеність і тривогу, які є значними чинниками стресу під час війни. Тому слід обмежити доступ до новин. Користуватися лише офіційними джерелами інформації (урядові та офіційні вебсайти). Під час війни просто необхідний контроль за думками і споживанням інформації, як би це важко не було зробити. Людський організм і психіка (мозок) функціонують лише разом. При тривалому перенасиченні інформацією, перебуванні в постійному стресі, емоційному виснаженні починають вироблятися гормони стресу і організм починає руйнуватися. Бажано обмежити цілодобове читання і обговорення новин про війну, перегляд пабліків з шокуючою інформацією. Обмежити час доступу до новин, наприклад, двічі на день, протягом 10 хвилин. Відмовитись від постійного оновлення стрічки новин, читати їх за графіком, наприклад, по 15 хвилин вранці, в обід та ввечері. Довіряти тільки перевіреним джерелам інформації. Намагатися мінімізувати час перебування у соціальних мережах. Заблокувати доступ до сторінок у соцмережах, які можуть бути негативними подразниками.

Поради для профілактики вигорання під час війни:

- усвідомлення своїх почуттів (страху, тривоги, гніву, ненависті, горя, туги);
- забезпечення можливості вираження своїх почуттів (плакати, кричати, ламати (з дотриманням безпеки для себе та інших));
- розмовляти та розповідати про свої проблеми і переживання;
- спілкування з однодумцями;
- припинити критику та обвинувачення себе;
- забезпечення режиму харчування (кількаразові прийоми їжі, більше пити води);
- особиста гігієна;
- побутові справи і прибирання;
- час для себе;
- знаходити джерела наповнення власних ресурсів та сили (музика, фільми, теплі спогади, перегляд фото, мрії про майбутнє);
- приймати підтримку та допомогу;
- підтримувати та допомагати іншим;
- підтримувати зв'язок з близькими та рідними;
- визначати пріоритети [3].

Вправи для зняття емоційної напруги:

Вправа «Пальці в кулак»

Мета: зняти емоційну напругу через узгодження рухових дій та дихання.

Інструкція до виконання: стиснути пальці в кулак із загнутим усередину великим пальцем. Роблячи видих, спокійно, не кваплячись, стискайте кулак із зусиллям. Потім, послаблюючи стиск кулака, зробіть вдих. Повторіть вправу п'ять разів. Виконання вправи із

закритими очима подвоює ефект. Вправу слід виконувати двома руками одночасно. Можна виконувати вправу під спокійну музику.

Вправа «Ритмічне дихання»

Мета: стабілізувати емоційний стан, зняти напругу, нормалізувати дихання.

Інструкція до виконання: помітивши, що ви починаєте хвилюватися, напружуватися, обурюватися, починайте дихати за таким принципом: вдихаючи, рахуйте до трьох, видихаючи, також рахуйте до трьох. Потім спробуйте зробити видих іще тривалішим: видихаючи, рахуйте до п'яти, до семи тощо.

Вправа «Стирання інформації»

Мета: вивільнення від негативних емоцій, спогадів; нормалізація емоційного стану.

Інструкція до виконання: розслабтеся, заплющте очі. Уявіть, що перед вами лежить чистий аркуш паперу, олівці, гумка. Подумки намалюйте на аркуші негативну ситуацію, яку б вам хотілося забути. Це може бути реальна картинка, образна ситуація. Подумки візьміть гумку й послідовно «втирайте» з аркуша цю негативну інформацію, доки не зникне ця картинка. Знову заплющте очі й уявіть собі той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову візьміть гумку й «втирайте» її до повного зникнення.

Вправа «Лимон»

Мета: зняття стресу; формування навичок емоційної регуляції.

Інструкція до виконання: опустити руки вниз і уявити собі, що в правій руці знаходиться лимон, з якого потрібно вичавити сік. Повільно стискати сильніше праву руку в кулак. Відчути, як напружена права рука. Потім кинути «лимон» і розслабити руку. «Я візьму в долоню лимон. Відчуваю, що круглий він. Я його злегка стискаю. Сік лимонний вичавляю. Все в порядку, сік готовий. Я лимон кидаю, руку розслабляю» [1].

Висновки. Навчання механізмам подолання стресу, управлінню стресом та емоційній регуляції допоможе педагогам адаптуватися до високого рівня стресу у воєнний час. Знання про можливості психологічної самопомоги під час війни та вміння застосувати їх на практиці можуть зарадити емоційному вигоранню педагога. Для профілактики емоційного вигорання педагогів важливим є знання про основні симптоми вигорання, своєчасне використання засобів саморегуляції та вправ для зняття емоційної напруги. Засобом профілактики емоційного вигорання педагогів є вміння підтримувати баланс всіх сил свого організму, а також всіх сфер свого життя.

Список використаних джерел

1. Аханкіна А. Профілактика емоційного вигорання в умовах війни. Режим доступу: <https://donopdut.org.ua/wpcontent/uploads/2023/06/Profilaktika-emociynogo-vigorannya-v-umovakh-viyni-trening.pdf>
2. Гігієна праці в деталях: емоційне виснаження та вигорання під час війни. Режим доступу: <https://pd.dsp.gov.ua/news/hihiiena-pratsi-v-detaliakh-emotsiine-vysnazhennia-ta-vyhorannia-pid-chas-viiny/>
3. Профілактика вигорання під час війни. Режим доступу: <https://daytoday.ua/profilaktyka-vyhorannia-pid-chas-viiny/7>
4. Професійне вигорання вчителів: як цьому зарадити. Режим доступу: <https://vseosvita.ua/c/news/post/102391>
5. Сторчакова О. Емоційне вигорання педагогів в умовах війни. Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/emotsiine-vyhorannya-pedahohiv-v-umovakh-viiny-803247.html>

Мигун Наталія Іванівна,

заступник директора з навчально-виробничої роботи,
викладач Державного професійно-технічного навчального закладу
«Шосткинське вище професійне училище»

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТРЕСУ

Актуальність дослідження. Стрес – справжній бич нашого часу – явище неоднозначне. Практично кожна людина в своєму житті пережила сильні стресові ситуації. Образи, втрата близьких, катастрофи залишають у душі довгі незагойні рани. Знати особливості власного організму – життєва необхідність й елемент загальної культури людини, без якої суспільство не може прогресивно розвиватися в усіх його напрямках. Вивчаючи проблеми здоров'я в житті сучасного суспільства завжди цікавило людство, в усі історичні соціально-економічні формації. Бажання вивчення проблеми виникло з появою людини та видозмінюється відповідно до розвитку культури людського суспільства. Дослідження знаменитого канадського фізіолога Ганса Сельє показали, що певна ступінь стресу може бути корисною, так як грає мобілізуючу роль і сприяє пристосуванню людини до мінливих умов. Але якщо стрес сильний і триває занадто довго, то він перевантажує адаптаційні можливості людини і призводить до психологічних і фізіологічних «поломок» в організмі.

На жаль, надзвичайні ситуації є частиною нашого повсякденного життя. У світі відбуваються різні трагічні події: війни, стихійні лиха, аварії, пожежі і міжособистісне насильство. Переміщеними можуть бути окремі люди, сім'ї і цілі спільноти. Люди втрачають будинки, близьких, виявляються відірваними від сім'ї і звичного оточення або стають свідками насильства, руйнувань і смерті. Такі події тією чи іншою мірою впливають на кожного, проте спектр можливих реакцій і емоцій вельми широкий. Багато хто відчуває себе враженим, вибитим з колії або не розуміє, що відбувається. Люди відчувають страх або тривогу, можуть впасти в заціпеніння або апатію. Деякі проявляють слабкі реакції, інші – важчі. Проте можливості пристосування (психологічні, фізіологічні, соціальні) до таких умов рано чи пізно вичерпуються, що сприяє зростанню посттравматичних стресових розладів (ПТСР). На те, як реагує людина, впливає безліч факторів, у тому числі: характер і тяжкість пережитої події; перенесені травмуючі події в минулому; наявність сторонньої підтримки в житті; фізичне здоров'я; наявність у людини або в його родині розладів психічного здоров'я (у тому числі в минулому); культурні корені і традиції; вік. У кожного є свої сили і можливості, які допомагають впоратися з життєвими проблемами. Разом з цим, як показує досвід, люди, які вважають, що їм надали хорошу соціальну підтримку, після кризи краще справляються з труднощами, ніж ті, хто вважає, що їм допомогли недостатньо. Тому так важливо знати методи самопомоги та психологічної допомоги іншим у надзвичайних ситуаціях.

Мета статті – дослідити причини виникнення та види вирішення психоемоційного стресу в умовах війни, підібрати систему вправ для самопомоги та психологічної допомоги іншим в умовах воєнного стану.

Виклад основного матеріалу. Важливо навчитись виявляти у себе ознаки стресової напруги та переводити ці сигнали зі сфери почуттів (емоційної) у сферу розуму (раціональну) і тим самим ліквідувати небажаний стан.

Ознаки стресової напруги: неможливість зосередитись на будь-чому; занадто часті помилки в роботі; погіршення пам'яті; постійне відчуття втоми; дуже швидке мовлення; думки зникають; безпричинні болі у голові, спині, шлунку; робота не надає колишнього задоволення; втрата почуття гумору; різко зростає кількість викурених цигарок; пристрасть до алкогольних напоїв; постійне відчуття голоду або навпаки втрата апетиту.

Якщо у вас присутні деякі з вище перерахованих основних ознак стресу, спробуйте знайти його причину. Причини стресового напруження: набагато частіше вам доводиться робити не те, що б хотілося; вам постійно бракує часу – не встигаєте нічого зробити; ви постійно хочете спати; ви бачите надто багато кольорових снів, особливо коли дуже втомилися за день; ви дуже багато палите та/або споживаєте більше ніж звичайно алкогольних напоїв;

вам майже нічого не подобається; у вас постійні конфлікти, як дома, так і на роботі; відчуваєте незадоволеність життям і жити взагалі не хочеться; з'являється комплекс неповноцінності; вам немає з ким поговорити про свою проблему, ніхто вас не розуміє; ви не відчуваєте поваги до себе; у вас є якесь хронічне захворювання або постійно турбує біль; ви не задоволені своїм особистим та сексуальним життям.

За визначенням Д. Роттера, локус контролю це – певний ступінь сприйняття людьми подій, що залежать або від власної поведінки (інтернальний локус контролю) або від інших людей, долі, удачі (екстернальний локус контролю), а також розглядається як ступінь розуміння людиною причинних взаємозв'язків між власною поведінкою і досягненням бажаного [6].

Суб'єктивний контроль над власною поведінкою і ситуацією є важливим особистісним ресурсом, на основі якого формується поведінка, що переборює стрес. Саме від цього ресурсу багато в чому залежить вибір варіанта адаптації до соціального середовища й життєвий стиль особистості.

Виділяють чотири різних категорії контролю: когнітивний, поведінковий, ретроспективний і інформаційний. Когнітивний – як віра в те, що когнітивні стратегії дають змогу контролювати вплив стресорів. Поведінковий контроль визначається як віра у можливість того, що поведінка індивіда може впливати на стресову ситуацію. Ретроспективний або атрибутивний контроль включає каузальну атрибуцію стресових станів. Інформаційний контроль пов'язується з тим, що допомога інформації від середовища дає змогу особистості впоратися зі стресовою подією. Локус-контролю відіграє важливу роль у розвитку опору стресу.

Компоненти стресостійкості: здатність прогнозувати розвиток життєвих ситуацій і таким чином уникати стресового впливу; здатність контролювати емоції, розвинені вольові якості особистості (здатність діяти в напрямку поставлених цілей і завдань, мобілізувати психіку в екстремально-ситуативних обставин), володіння навичками саморегуляції; здатність витримувати більш тривалу і сильну, ніж в звичних умовах, напругу (емоційну, вольову, фізичну); здатність витримувати пікові навантаження в екстремальних умовах; активність в перетворенні стресовій ситуації; досвід вирішення стресових ситуацій і володіння ефективними способами їх подолання; гнучкість адаптаційних процесів; здатність до повноцінної самореалізації, особистісного росту з своєчасним та адекватним дозволом внутрішньо особистісних конфліктів; задоволеність самореалізацією [4; 5].

Отже, від успішного вирішення питань розвитку стресостійкості особистості залежить успішність самореалізації, досягання життєво важливих цілей, можливість бути високоефективним у своїй діяльності, вміти налагоджувати контакти з іншими людьми і підтримувати гармонійні стосунки з оточуючими та близькими, зберігати фізичне та психічне здоров'я.

Способи підвищення стресостійкості:

- Нормальний і повноцінний сон.
- Фізичні вправи на свіжому повітрі, заняття спортом.
- Правильне і здорове харчування.
- Дихальні вправи (глибокий вдих через ніс, повільний видих через рот).

Деякі вправи для профілактики та подолання психоемоційного стресу:

Вправа «Релаксація». Мета: релаксація – метод за допомогою якого можна частково або цілком позбутися фізичної та психічної напруги. Релаксація є дуже корисним методом, оскільки опанувати нею досить легко. Але є одна неодмінна умова – мотивація, тобто людина повинна чітко знати для чого їй це треба.

Лежіть спокійно приблизно дві хвилини із закритими очима. Спробуйте уявити приміщення, у якому знаходитесь. Спочатку спробуйте подумки обійти всю кімнату (уздовж стін), а потім проробіть шлях по всьому периметру тіла – від голови до п'ят і назад.

Уважно стежте за своїм диханням, пасивно усвідомлюючи, що дихаєте через ніс. Уявіть, що вдихуване повітря трохи холодніше видихуваного. Зосередьтеся на своєму подиху протягом 1-2 хв. Намагайтеся не думати ні про що інше.

Зробіть неглибокий вдих і на мить затримайте подих. Одночасно різко напружте всі м'язи на кілька секунд, намагаючись відчутти напруження у всьому тілі. Під час видиху розслабтеся. Повторіть тричі. Потім полежте спокійно кілька хвилин, розслабившись і зосередившись на відчутті ваги свого тіла. Насолоджуйтеся цим приємним відчуттям. Тепер виконуйте вправи для окремих частин тіла – з поперемінним напруженням і розслабленням.

Вправа для м'язів ніг. Напружте відразу всі м'язи ніг – від п'ят до стегон. Протягом декількох секунд фіксуйте напружений стан, намагаючись його відчутти, а потім розслабте м'язи. Повторіть тричі. Потім полежте спокійно протягом декількох хвилин, цілком розслабившись і відчуваючи вагу своїх розслаблених ніг. Усі звуки навколишнього середовища реєструйте у свідомості, але не сприймайте. Те ж саме стосується і до думок, однак не намагайтеся їх побороти, їх потрібно тільки реєструвати.

Наступні вправи ідентичні вправам, описаним вище, але відносяться до інших м'язів тіла: сідничні м'язи, черевний прес, м'язи грудної клітини, рук, обличчя (губи, чоло).

На закінчення подумки «пробіжіться» по всіх м'язах тіла – чи не залишилося де-небудь хоч найменшого напруження. Якщо так, то постарайтеся зняти його, оскільки розслаблення має бути повним.

Завершуючи релаксаційні вправи, зробіть глибокий вдих, затримаєте дихання і на мить напружте м'язи всього тіла; видихаючи, розслабте їх. Після цього довго лежіть на спині – спокійно, розслабившись, дихання рівне, без затримок. Ви знову знайшли віру у свої сили, здатні перебороти стресову ситуацію – і виникає відчуття внутрішнього спокою. Після виконання цих вправ ви повинні відчутти себе відпочилим, повним сил та енергії.

Тепер відкрийте очі, потім замружте кілька разів, знову відкрийте і солодко потягніться після приємного пробудження. Дуже повільно, плавно, без ривків сядьте. Потім так само повільно, без різких рухів, встаньте, намагаючись як можна довше зберегти приємне відчуття внутрішнього розслаблення.

Згодом ці вправи будуть виконуватися швидше, ніж на початку. Пізніше можна буде розслаблювати тіло тоді, коли в цьому відчуєте потребу.

Вправа «Концентрація». Мета: концентрація – передбачає виконання спеціальних вправ на зосередження, уваги.

Постарайтеся, щоб у приміщенні, де ви будете займатися, не було глядачів.

Сядьте на табуретку чи на звичайний стілець – тільки боком до спинки, щоб не спиратися на неї. Стілець ні в якому разі не має бути з м'яким сидінням, інакше ефективність вправи знизиться. Сядьте якомога зручніше, щоб ви могли не рухатися протягом певного часу.

Руки вільно покладіть на коліна, очі закрийте (вони мають бути закриті до закінчення вправи, щоб увага не відволікалася на сторонні предмети – жодної візуальної інформації).

Дихайте через ніс спокійно, не напружено. Намагайтеся зосередитися лише на тім, що вдихуване повітря холодніше видихуваного.

Пропонуємо два варіанти концентраційних вправ:

а) концентрація на рахунку: подумки повільно рахуйте від 1 до 10 і зосередьтеся на цьому. Якщо в якийсь момент думки почнуть розсіюватися і ви будете не в змозі зосередитися на рахунку, почніть рахувати спочатку. Повторюйте рахунок протягом декількох хвилин;

б) концентрація на слові: виберіть яке-небудь коротке (найкраще двоскладове) слово, що викликає у вас позитивні емоції чи з яким пов'язані приємні спогади. Нехай це буде ім'я коханої людини чи ласкаве прізвисько, яким вас називали в дитинстві батьки, чи назва улюбленої страви. Якщо слово двоскладове, то думкою вимовляєте перший склад на вдиху, другий – на видиху.

Зосередьтеся на «своєму» слові, яке відтепер стане вашим персональним гаслом під час концентрації. Саме така концентрація зумовлює бажаний побічний результат – релаксацію усієї мозкової діяльності.

Виконуйте релаксаційно-концентраційні вправи протягом декількох хвилин. Виконуйте вправи доти, доки це надає вам задоволення.

Закінчивши вправу, проведіть долонями по повіках, не поспішаючи відкрийте очі і потягніться. Ще якусь мить спокійно посидьте на стільці. Відзначте, що вам вдалося перемогти неухважність.

Часто виникають такі ситуації, коли складно згадати чиєсь чи прізвище якусь свою думку. Ми часто розгублено зупиняємося посередині кімнати чи коридору, намагаючись згадати, за чим пішли чи що хотіли зробити. Саме в подібних випадках рекомендується короткочасна концентрація по команді – на своєму слові чи на рахунку. У більшості випадків слово (чи думка), що випало з пам'яті, пригадається буквально через мить. Звичайно, немає ніяких гарантій, що це обов'язково буде завжди вдаватися. Але за допомогою концентрації на слові чи рахунку можна згадати забуте швидше, ніж за допомогою посиленого напруження пам'яті. За цим простим методом людина в змозі зробити зусилля і перебороти себе.

Вправа «Регуляція дихання». Мета: ауторегуляція дихання – свідомо керуючи подихом, людина має можливість використовувати його для заспокоєння, зняття м'язової та психічної напруги.

Протистресові дихальні вправи можна виконувати в будь-якому положенні. Обов'язкова лише одна умова: хребет має знаходитись у суворо вертикальному чи горизонтальному положенні. Це дає можливість дихати природно, вільно, без напруження, повністю розтягувати м'язи грудної клітини і живота. Дуже важливе також правильне положення голови: пряме і вільне. Розслаблена пряма голова деякою мірою витягує грудну клітину та інші частини тіла. Якщо все в порядку і м'язи розслаблені, то можна виконувати вправи вільного дихання, постійно контролюючи його. Наведемо такі висновки:

– За допомогою глибокого і спокійного ауторегульованого дихання можна попередити перепади настрою.

– Під час сміху, дихання, кашлю, розмови, співу чи декламації відбуваються певні зміни ритму дихання порівняно з так званим нормальним автоматичним диханням. З цього випливає, що спосіб і ритм дихання можна цілеспрямовано регулювати за допомогою свідомого уповільнення та поглиблення.

– Збільшення тривалості видиху сприяє заспокоєнню і повній релаксації.

– Дихання спокійної та врівноваженої людини істотно відрізняється від дихання людини в стані стресу. Тобто за ритмом дихання можна визначити психічний стан людини.

– Ритмічне дихання заспокоює нерви та психіку; тривалість окремих фаз дихання не має значення – важливий ритм.

– Від правильного дихання значною мірою залежить здоров'я людини, а значить, і тривалість життя. Якщо дихання є вродженим безумовним рефлексом, то його можна свідомо регулювати.

– Чим повільніше та глибше, спокійніше та ритмічніше ми дихаємо, тим скоріше звикнемо до цього способу дихання, тим скоріше він стане складовою частиною нашого життя.

Хочу поділитися досвідом нашого закладу освіти. В ДПТНЗ «Шосткинське ВПУ» з 2022 року реалізовується проект «Завжди поруч».

В умовах військових дій серед здобувачів освіти та дорослих набувають поширення такі прояви порушення психічного здоров'я як гострі емоційні розлади, реактивні стани, тяжкі переживання, дезорієнтація, панічні напади тощо. Наше сьогодні, попри необхідну діяльність, наповнене такими речами, як тривоги, страх за себе, своїх близьких, за здоров'я та життя, відсутність впевненості у майбутньому, неможливість пристосуватися до нових реалій життя.

Людині важко залишатися продуктивною і знаходити сили, адже наше тіло в ситуації стресу працює на максимальній потужності. І найбільше при цьому страждають учні, життєвий досвід яких ще не дозволяє впоратися з власними переживаннями. Саме тому важливо, щоб педагоги були обізнані щодо того, якою має бути підтримка здобувачу освіти у

стресовій ситуації. Надання педагогами допомоги учню та її батькам у процесі психологічного відновлення можливо за умови, коли самі педагоги володіють знаннями щодо того, що таке стрес, травма, якими можуть бути реакції дітей на травмуючі події, як надати першу психологічну допомогу учню чи дорослому, що зазнали впливу сильних стресорів.

Цим обумовлена розробка та започаткування в закладах освіти області проекту «Завжди поруч». На виконання наказу Департаменту освіти і науки Сумської облдержадміністрації «Про психологічну підтримку учасників освітнього процесу», з метою забезпечення психологічної стійкості, збереження та зміцнення ментального здоров'я учасників освітнього процесу, своєчасної психологічної підтримки, в ДПТНЗ «Шосткинське ВПУ» проведено інформаційну кампанію щодо реалізації проекту в закладі, складено щотижневий графік зустрічей з педагогами, розроблено технології реалізації проекту практичним психологом закладу освіти і розпочата відповідна робота.

Заняття за проектом мають на меті підвищення ресурсності педагогів, сприяння оволодінню знаннями та навичками ефективного включення здобувачів освіти в освітній процес, стабілізації їх емоцій для продуктивної взаємодії та навчання.

В процесі занять педагоги оволодівають необхідними теоретичними знаннями і практичними навичками релаксації, стабілізації психоемоційного стану, зняття накопичених м'язових, емоційних напружень; навичками створення психологічної рівноваги для контролю над стресом та продуктивної діяльності.

Зараз кожен з нас має бути опорою для іншого. І саме зараз для здобувачів освіти ми значно більше, ніж учителі. Зараз ми всі повинні бути джерелами допомоги для тих, хто поруч з нами! Тому вміти мобілізувати свої особистісні ресурси для подолання негативних наслідків надзвичайних обставин - важливо для кожного!

Висновки. Стрес – це захисна реакція організму на різні подразники. Стреси часті супутники нашого життя. При довготривалому, інтенсивному стресі резерви організму людини вичерпуються. Важливо навчитися протистояти негативним наслідкам стресу, адже він впливає як на психічне, так і соматичне здоров'я. Аналіз основних наукових досліджень стресостійкості дає можливість стверджувати, що більшість дослідників розуміють її як властивість психіки, що формується в онтогенезі та відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну життєдіяльність у стресогенних умовах. Потрібно оволодіти аутогенним тренуванням – це вплив визначених розумових установок людини на зміну власних уявлень, переживань, відчуттів та інших психічних процесів, а також на стан окремих систем організму з конкретною метою.

Список використаних джерел

1. Стрес: поняття, вплив, фази, характеристика та подолання. Режим доступу: <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/28184/>
2. Стрес: методи подолання. Режим доступу: <https://zdrav.ck.gov.ua/uk/content/stres-metody-podolannya>
3. Як подолати стрес. Режим доступу: <https://iq.vntu.edu.ua/fm/fdb/2187/site/SPP/porady/stress.pdf>
4. Губенко І. Я. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування. К.: Медицина, 2013. 296 с.
5. Марков В. В. Основи здорового способу життя та профілактики хвороб: уч. посібник для студ. вищ. навч. закладів. К.: Видавничий центр Академія, 2001. С. 18–33.
6. Юрченко В. М. Психічні стани людини: системний опис: монографія. Рівне, 2006. 574 с.

Миколайчук Мар'яна Ігорівна,
кандидатка психологічних наук, доцентка
кафедри психології та психотерапії
Українського католицького університету,
м. Львів, Україна

Сириця Марина Вікторівна,
кризова психологиня, психотерапевтка,
директорка БО БФ ЦРР «Ярміз»,
м. Київ, Україна

Стульківська Мар'яна Михайлівна,
докторантка Папського Салезіянського університету,
м. Рим, Італія

РЕЗУЛЬТАТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ «ЗВ'ЯЗОК КРИЗЬ ВІДСТАНЬ» ЩОДО НАВЧАННЯ ПСИХОЛОГІВ КОНСУЛЬТУВАННЮ ПОДРУЖНІХ/ПАРТНЕРСЬКИХ ПАР ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ (ВETERANІВ)

Актуальність дослідження. На захист від широкомасштабної агресії російської федерації проти України, що стала «гарячим» етапом російсько-української війни, до лав військових формувань нашої держави вступили десятки тисяч чоловіків і жінок, які вже четвертий рік захищають територіальну цілісність, суверенітет і незалежність України та значний період часу перебувають поза родинною системою, на значній відстані від місць проживання сімей, підтримуючи в переважній більшості випадків лише віртуальний, дистанційний зв'язок з рідними і близькими людьми. Така ситуація спричиняє виникнення проблем міжособистісної взаємодії, сімейних конфліктів, руйнування родин та партнерських стосунків внаслідок розлучень, подружніх зрад, невирішених проблемних питань сімейного характеру тощо. Внаслідок цього в суспільстві зріс запит на отримання кваліфікованих психологічних послуг з питань надання допомоги сімейним парам з налагодження внутрішньосімейних стосунків, подолання конфліктів та криз, вирішення сімейних проблем, що потребує масштабування допідготовки кваліфікованих фахівців із зазначених питань та зумовлює актуальність нашого дослідження.

Мета статті – дослідження результативності тренінгової програми з навчання психологів парному консультуванню сімей військовослужбовців та ветеранів, що базується на теорії прив'язаності та методах емоційно-фокусованої терапії (ЕФТ).

Виклад основного матеріалу. У жовтня 2024 року на базі Благодійної організації «Благодійний фонд «Центр реабілітації та реадaptaції «Ярміз» в рамках проєкту «Стійка родина – сильна країна» за підтримки Міжнародного фонду «Відродження» був проведений триденний тренінг психологів-консультантів та військових психологів, які працюють з родинами військовослужбовців та ветеранів, під назвою «Зв'язок кризь відстань».

Основними цілями навчання були: підсилити знання психологів в парному консультуванні сімей військових та ветеранів; знизити рівень тривожності, страхів щодо роботи з подружніми/партнерськими парами; підвищити загальний рівень готовності консультувати зазначені категорії пар; поглибити знання і вміння у парному консультуванні; побудувати мережу перескерувань у разі виникнення під час проведення консультування такої потреби. Методологічною основою програми навчання стали теорія прив'язаності та ЕФТ. Тренінг проводився одночасно у двох форматах – офлайн та онлайн.

Структурно програма тренінгу складалася з чотирьох блоків, що розглядалися протягом трьох навчальних днів (по 5 навчальних годин кожний):

1-й день включав два блоки:

– блок № 1 (3 год) – вплив досвіду війни на життя військового та його родини під час проходження ним військової служби і після її завершення; бойовий розум та формування ідентичності воїна; зміни в житті цивільного партнера/партнерки, того/тієї з подружжя, хто залишається чекати; ускладнений досвід війни (поранення, ПТСР, перебування в полоні); видимі та невидимі виклики пари, зміни в парі; основні скарги пари, що звучать, та як перевести їх у запит [1];

– блок № 2 (2 год) – консультування, як вид супроводу родин; рекомендації та побажання до побудови процесу консультування (чим відрізняється від психотерапії) та до особистості консультанта; етичні принципи роботи з парами військовослужбовців/ ветеранів; специфіка консультування пар військовослужбовців/ветеранів; основи теорії прив'язаності, як

головний керуючий елемент консультаційного процесу; трифокусна модель діагностики [2; 3];

2-й день включав один блок № 3 (5 год) – техніки психологічного консультування пар на основі ЕФТ; теорія про цикл у парі; особливості перескерування пар; практичні відпрацювання [3];

3-й день також включав один блок № 4 (5 год) – практичне відпрацювання кейсів подружніх/партнерських пар; підбиття підсумків навчання.

Після завершення навчання в рамках проєкту передбачений супервізійний супровід учасників тренінгу протягом двох місяців.

Відбір учасників навчання здійснювався на основі співбесіди, при цьому перевага надавалися фахівцям з відділених громад, які мають менший доступ до отримання освітніх послуг та фахової підтримки. З відібраними учасниками було сплановане опитування за трьома етапами: перед початком тренінгу, після його завершення та після завершення супервізій.

Перед початком та після завершення тренінгу були проведені опитування учасників щодо визначення рівня обізнаності у сфері парного консультування військових/ветеранів та членів їхніх сімей, зокрема з ескалованими (з високим рівнем конфліктогенності) парами; знання особливостей психологічної роботи із вказаною категорією клієнтів; готовності психологів до роботи з ними. Після проведення супервізій опитування проводитиметься з метою перевірки рівня залишкових знань.

Опитування психологів – учасників тренінгу проводилося з використанням авторського опитувальника складався з теоретичної (37 запитань) та практичної (кейсової) частини. Теоретична частина містила твердження щодо рівня згоди респондентів з різних аспектів тренінгу; загального рівня готовності психологів працювати з парами військових та ветеранів, зокрема в різних складних ситуаціях; рівня знань психологів щодо особливостей роботи з військовими і ветеранами; рівня професійних знань, умінь і навичок про структуру і техніки консультування, теорії прив'язаності, ЕФТ, роботи зі стосунком та кризового консультування.

Опитування проводилося онлайн з використанням Google-форми. Статистичний аналіз результатів емпіричного дослідження здійснювався з використанням комп'ютерної програми IBM SPSS Statistics версія 21.

Загальна кількість респондентів склала 39 осіб (92,3%, 36 осіб – жіночої статі, 7,7%, з особи чоловічої статі), з них цивільні психологи – 30 осіб (77%), військові психологи – 9 (23%).

За результатами тренінгу кількість респондентів, які обрали найвищий рівень готовності до консультування пар, збільшилася з 46,2% (18 осіб) до 61,5% (24 особи); які вагалися, зменшилася з 23,1% (9 осіб) до 5,1% (2 особи), а тих, які вважали себе неготовими або скоріше неготовими до консультування (по 2,6%, по 1 особі), зменшилася до нуля.

Також, відмічається статистично значущі збільшення показників готовності психологів до консультування пар в різних складних ситуаціях (один/одна з пари очікує більших результатів, ніж інший; наявність ознак залежної поведінки; ознаки ПТСР; наявність ампутація чи складних поранень). Зазначені показники оцінювалися за 5-бальною шкалою Лайкерта, де 1 – мінімальний рівень готовності, а 5 – максимальний (таблиця 1).

Таблиця 1

Результати готовності психологів до консультування пар в різних складних ситуаціях

Показники готовності	Агресія	Відмова одного з пари	Збільшені очікування	Досвід полону	Залежна поведінка	ПТСР	Ампутація	Складне поранення
до тренінгу	4,00	4,21	4,05	3,68	3,15	4,18	4,10	4,00
після тренінгу	4,38	4,58	4,62	4,08	3,62	4,62	4,50	4,46

+ /-	+0,38	+0,37	+0,57*	+0,40	+0,47*	+0,44*	+0,40*	+0,46*
------	-------	-------	--------	-------	--------	--------	--------	--------

Примітка: * $p < 0,05$

Оцінювання знань, умінь і навичок психологів за тематикою тренінгу перед початком та після завершення навчання в цілому засвідчило покращення результатів, зокрема щодо технік, які застосовуються у консультуванні (18% правильних відповідей до тренінгу, 50% правильних відповідей після тренінгу), реакцій на сильну ескалацію пари під час проведення консультації (66,7% та 77% відповідно до і після тренінгу). Разом з цим, у тих, хто навчався, залишилися відкритими та недостатньо відпрацьованими питання щодо визначення назви психотерапевтичних технік, які застосовуються психологом, роботи із вторинними емоціями клієнтів та формулюванням відкритих запитань.

Факторний аналіз відкритого запитання щодо основних знань та вмінь, які здобули або поглибили учасники навчання під час тренінгу, показав, що 35% психологів отримали чітке уявлення про структуру консультацій та необхідні техніки; для 23% важливим аспектом стало розширення знань про теорію прив'язаності в контексті роботи з парами; 19% поглибила знання у методах ЕФТ для роботи з емоціями; 15% усвідомили зміст концепції, за якою у парному консультуванні основним клієнтом є стосунки у парі; 8% позитивно оцінили можливість працювати з реальними кейсами та кризовими ситуаціями.

Водночас 31% психологів покращили навички у перефразуванні та переформулюванні, особливо в контексті роботи з прив'язаністю; 27% покращили навички емпатії, валідації та віддзеркалювання емоцій клієнтів; 19% навчилися краще структурувати роботу з парами; 12% відзначили покращення навичок обробки емоцій, особливо у контексті ЕФТ; 12% тренінг допоміг покращити навички роботи з кризовими ситуаціями та агресією клієнтів.

Висновки. За результатами тренінгу «Зв'язок крізь відстань» психологи показали статистично значуще підвищення їхнього загального рівня готовності консультувати пари військових та ветеранів, як у звичайних, так і складних ситуаціях (наявність ПТСР, ампутацій, складних поранень, залежної поведінки, завищених очікувань одного з подружжя). Учасники тренінгу відмітили відповідність його змісту заявленим цілям, корисність у роботі з парами військових, відкритість викладачів до запитань та рекомендували б цей тренінг своїм колегам. Професійні знання, уміння та навички, отримані психологами в ході тренінгу, сприятимуть покращенню рівня їх компетенцій, емоційної стійкості, запобіганню професійного вигорання та, як наслідок, забезпечуватимуть ефективну підтримку клієнтів і збереження їхньої працездатності у важких умовах сьогодення. Разом з цим, подальші варіанти тренінгової програми потребують вдосконалення щодо формування у психологів теоретичних знань, практичних умінь і навичок в застосуванні психотерапевтичних технік, роботи із вторинними емоціями клієнтів та формулюванні відкритих запитань, збільшенні навчального часу на практичні заняття з відпрацюванням кейсів та прикладів, тематичне розширення та покращення теоретичної частини тренінгу.

Список використаних джерел

1. Круз В. Терапія ПТСР для військових. Як повернутися до нормального життя. Київ: Науковий світ, 2024. 128 с.
2. Практикум з індивідуального психологічного консультування військовослужбовців, ветеранів та членів їхніх сімей: навч.-метод. посіб. / С. М. Хоружий [та ін.]. Київ: ТОВ «7БЦ», 2023. 90 с.
3. Johnson S. M. Attachment Theory in Practice: Emotionally Focused Therapy (EFT) with Individuals, Couples, and Families / Susan M. Johnson. New York: The Guilford Press, 2019. 278 p.

Павленок Катерина Сергіївна,

доктор філософії (PhD) в галузі психології,

доцент кафедри теоретичної та практичної психології

Навчально-наукового інституту права, психології та інноваційної освіти

Національного університету «Львівська політехніка,

м. Львів, Україна

ВПЛИВ АВТОНОМІЇ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКЛАДАЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Актуальність дослідження. Проблема автономії у викладацькій діяльності у вищій школі зумовлена кількома сучасними тенденціями та викликами у сфері освіти. Це, по-перше, зростання вимог до якості освіти, оскільки сьогодення і сучасне суспільство та ринок праці потребують високоосвічених, творчих та ініціативних фахівців. Автономія викладачів дозволяє їм більш гнучко підходити до освітнього процесу, адаптувати освітні програми та методики відповідно до нових стандартів та потреб здобувачів освіти, що позитивно впливає на якість освіти. По-друге, кожен учасник освітнього процесу – це «індивідуальність зі всіма притаманними їй особливостями. Кожен педагог повинен вміти використовувати багаті внутрішні резерви особистості його слухачів: світогляд, життєвий досвід, інтереси та схильності, емоції та почуття, контекст діяльності, та інші. Навчання з урахуванням індивідуальних особливостей здобувачів освіти – давня традиція педагогіки, адже всі студенти значною мірою відрізняються за різними показниками, що зумовлено їх індивідуальними відмінностями, котрі і визначають необхідну міру індивідуального підходу» [4, с. 13-15]. Автономність викладача дає можливість врахувати індивідуальні особливості здобувачів і створити сприятливі умови для розвитку їхніх талантів. Це особливо важливо в умовах, коли класичні методики не завжди працюють ефективно для різних груп у підготовці майбутніх фахівців. По-третє, варто звернути увагу на професійне вигорання викладачів у кризових умовах сьогодення. При цьому, наявність автономії у викладачів знижує зниження рівень професійного горіння, оскільки вони можуть самостійно обирати методи, інструменти та темп своєї роботи, щоб задіяти власну внутрішню мотивацію та отримати задоволення від роботи. Крім того, по-четверте, надання автономії викладачам стимулює здатність сприяти інноваціям в освітньому процесі, використовувати нові технології, методи і підходи. Це створює умови для впровадження інновацій та підвищення ефективності навчання, що є масовим аспектом для конкурентоспроможності закладів вищої освіти. Варто також зазначити і про реформування освітньої системи (по-п'яте), спрямованих на децентралізацію управління освітою. У цьому контексті дослідження автономії викладачів набуває особливого значення, оскільки дозволяє глибше зрозуміти, як надання більшої свободи може підвищити ефективність освітнього процесу. Особливої уваги заслуговує у контексті досліджуваної проблеми психологічне здоров'я та задоволеність працею освітян, адже саме цінність збереження психічного здоров'я, розуміння його сутності є важливою проблемою для кожної окремої людини [2, с. 7]. Тому гармонійне професійне життя викладача передбачає, насамперед, певне співвідношення між завданнями, які ставить перед собою викладач, і наявними в нього внутрішніми ресурсами для їх досягнення.

Мета статті – теоретично дослідити вплив автономії на ефективність професійної діяльності викладачів у закладах вищої освіти, зокрема на їхню мотивацію, якість освітнього процесу та взаємодію зі здобувачами і колегами.

Виклад основного матеріалу. Теоретичний аналіз підходів до розуміння автономії показав неоднозначність тлумачення науковцями зазначеного феномену. Так, у рамках теорії самодетермінації автономія є однією з трьох суттєвих психологічних потреб (і компетенції та прихильності до інших людей) [5; 6, с. 237-288]; почуття незалежності, самовизначення, самоуправління власною поведінкою [7, с. 720], що сприяють почуттю самоконтролю і здатності приймати рішення та відображають особистісні цінності людини та ін. У контексті викладацької діяльності автономія підтримує мотив до роботи: викладачі, які відчувають більшу свободу вибору в методах викладання та організації навчального процесу, більш задоволені своєю діяльністю, реакцію прояву творчості та ініціативи, що ускладнюють її.

Прихильники організаційно-управлінського підходу автономію розглядали як складову управлінської системи закладу освіти. Організаційна структура та стиль керівництва впливають на рівень автономії викладачів. Зокрема, при демократичному стилі керівництва викладачі мають більше можливостей самостійно вибирати підходи до викладання, працювати над інноваційними проектами та впроваджувати власні ідеї в освітній процес. Теоретики цього напрямку (М. Аргайл і Г. Мінцберг), стверджують, що коли організація підтримує автономію,

працівники почуваються більш відповідальними за результати власної діяльності і більш готовими працювати на подолання викликів у професійній сфері [1].

Автономія у межах професійно-особистісного підходу трактується як склад професійної самореалізації викладача закладу вищої освіти. При цьому викладачі з високим рівнем автономії можуть самостійно планувати свою діяльність, обирати методи навчання, нести відповідальність за свої професійні рішення. Психологи В. Франкл і К. Роджерс, підкреслюють, що автономія в професійній діяльності – це передумова особистісного та професійного зростання, що дозволяє викладачам повною мірою розкрити свій потенціал, адаптуватися до змін і реалізовувати творчі підходи у викладацькій діяльності [3].

Здатність до автономії у викладачів закладів вищої освіти залежить від комплексу зовнішніх і внутрішніх чинників, які обумовлюють можливість самостійного прийняття рішень, свободу в організації освітнього процесу, а також вплив на навчальну та професійну діяльність викладачів. Серед основних чинників, що впливають на рівень автономії викладачів, варто виокремити організаційно-управлінські чинники, адже організаційна структура та стиль керівництва в закладі освіти суттєво впливають на рівень автономії викладачів. Керівництво може надати викладачам більшу або меншу свободу в ухвалених рішеннях, які раніше позначаються на їхній автономії. Щодо стилю керівництва, то демократичний стиль, при якому викладачі залучаються до прийняття рішень і мають можливість впливати на управління освітнім процесом у закладі, значно підвищують здатність до автономії. Викладачі в таких умовах можуть обирати методики викладання, пропонувати власні ініціативи, співпрацювати в командах на рівних засадах. Навпаки, авторитарний стиль обмежує автономію, вибір ресурсів вимагає керівництво, а викладачі підпорядковуються строгим правилам.

Крім того, високий рівень централізації обмежує автономію викладачів, адже всі основні рішення приймаються на вищих рівнях ієрархії, а викладачам залишається лише приймати, дотримуватись і реалізовувати затверджені стандарти і процедури. У децентралізованих структурах викладачі можуть самостійно вибирати методи роботи, що дозволяє їм адаптувати освітній процес відповідно до потреб студентів і власних професійних переконань.

Варто також зауважити і про політику та регламент установи. Зокрема, у закладах, де політика дозволяє викладачам самостійно вибирати методику викладання, оцінювання та ресурси, рівень автономії значно вищий. Якщо ж у закладі діють жорсткі нормативи щодо змісту навчальних програм та форм навчання, викладачі обмежені в можливостях індивідуалізувати процес викладання.

На автономію викладачів також впливають законодавчі та нормативні аспекти, які формують державну політику у сфері освіти, дотримання сертифікаційних та акредитаційних вимог тощо.

Суттєво впливають на рівень автономії викладачів у закладах вищої освіти культурно-соціальні чинники, формуючи соціальне середовище та очікування, в яких вони працюють. До таких чинників належать соціальні норми та цінності (колективістичні та індивідуалістичні цінності; культурні очікування від ролі викладача), суспільні очікування та відповідальність перед громадськістю (вплив суспільства на зміст навчання; етичні та моральні зобов'язання), вплив студентів та їхніх очікувань (зростаюча активність студентів у навчальному процесі; орієнтація на студентське задоволення), професійні цінності та академічна культура (професійні цінності академічного середовища; колегіальна підтримка та взаємодія), які формують специфічне середовище, в якому викладачі реалізують свою професійну діяльність, а також пропонують рамки, в яких викладачі можуть провадити викладацьку діяльність. Варто також зазначити фінансово-економічні чинники (фінансування закладу; доступ до ресурсів), професійні та особистісні чинники (рівень кваліфікації та досвіду, особистісні характеристики викладачів), інституційні та інноваційні чинники (інституційна культура; культура закладу; інноваційна спрямованість закладу). На особливу увагу заслуговує психологічний клімат та підтримка колег у закладі вищої освіти, які також впливають на здатність до автономії і якість

їх професійної діяльності. Психологічна атмосфера, взаємна підтримка та характер колегіальних стосунків забезпечують можливість викладачів реалізувати свої ідеї та використовувати індивідуальні підходи в роботі. Це, зокрема, емоційна атмосфера та рівень довіри (довіра між викладачами та керівництвом; позитивна емоційна атмосфера), рівень співпраці та взаємодії між колегами (спільні проекти та командна робота, взаємодопомога та обмін знаннями), рівень підтримує інновації та творчість (підтримка інноваційних ініціатив; толерантність до невдач), психологічна підтримка та навчання (наставництво з боку досвідчених колег, зворотний зв'язок та конструктивна критика), загальний рівень задоволеності колективом та особистісного комфорту (задоволеність робочим середовищем; уникнення конфліктів та підтримка єдності) та ін. Психологічний клімат та підтримка колег є основними факторами, які створюють сприятливе середовище для реалізації автономії викладачів. У колективі з позитивною атмосферою, взаємною підтримкою та повагою до особистісних якостей кожного, викладачі почуваються впевненіше і готові реалізувати нові ідеї, що сприяє їх професійній самореалізації та підвищенню якості освітнього процесу.

Висновки. Отже, автономія уможливіє викладачам експериментувати з новими методиками та підходами, що позитивно впливає на залучення здобувачів вищої освіти та впливає на рівень їх академічної успішності, а також також сприяє розвитку відповідальності та самоорганізації, що сприяє продуктивності й ефективності освітнього процесу. Однак рівень автономії викладачів залежить від різних факторів, зокрема організаційних, культурно-соціальних та психологічних аспектів. Створення сприятливого середовища для самостійної професійної діяльності, підтримка інновацій та конструктивна взаємодія в колективі є необхідними умовами для ефективності. Таким чином, автономія викладачів є фактором, який значною мірою покращує їхню професійну ефективність та здатність до адаптації в кризових умовах постійно змінюваної освітньої практики. Підвищення рівня автономії викладачів має потенціал значно покращити якість освітнього процесу в закладах вищої освіти, сприяючи розвитку творчого потенціалу як самих викладачів, так і майбутніх фахівців, сприяти покращенню якості освітнього процесу та підвищенню ефективності освітньої діяльності в цілому.

Список використаних джерел

1. Плахтій Т. Організаційна структура партій нового покоління [Електронний ресурс: <https://zbruc.eu/node/90470>] Збруч : веб-сайт. 2 липня 2019.
2. Психічне здоров'я публічних службовців: Матеріали дослідження / авт. кол.: Д. П. Власюк, О. В. Кихтюк, А. В. Кульчицька, Т. В. Федотова та ін. Луцьк: Волиньполіграф, 2018. 116 с.
3. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості: монографія / [за ред.: С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова]. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2019. 540 с.
4. Тамаркіна О. Л. Індивідуальний підхід до навчання в сучасній вищій школі. *Психологія і педагогіка: актуальні питання*: зб. матер. Міжнар. наук.-практ. конф. Харків : Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2019. С. 13–15. [Електронний ресурс: <http://repo.snau.edu.ua/handle/123456789/7103>].
5. Deci E.L. & Ryan R.M. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. NY: Plenum. 1985.
6. Deci E.L. & Ryan R.M., In R. Dienstbier (Ed.). (1991). *A motivational approach to self: Integration in personality*. Nebraska symposium on motivation. Lincoln, NE: University of Nebraska Press, *Perspectives on motivation*, 1991. №. 38, P. 237–288.
7. Ryff C., Keyes C.L.M. *The Structure of Psychological Well-Being Revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. 69 (4). P. 719–727.

Павлюченко Алла Олексіївна,
практичний психолог

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Актуальність дослідження. Війна – це стрес не тільки для дорослих, які все розуміють, але й для дітей. Діти є однією з найбільш вразливих категорій населення до впливу емоційної напруги в суспільстві, руйнування безпечності оточуючого середовища, різкого порушення звичного способу життя, різного роду втрат. Відчуття небезпеки, тривоги, переривання звичних рутин, постійні зміни та рух – усе це може злякати дитину, викликати нерозуміння і дискомфорт. За таких умов істотно зросла роль всіх педагогічних працівників, які можуть надавати першу психологічну допомогу та підтримку усім учасникам освітнього процесу.

Мета статті – теоретичний аналіз проблеми психологічної підтримки дітей дошкільного віку під час війни.

Виклад основного матеріалу. Освітнє середовище завжди має забезпечувати особливу турботу та увагу до дітей, яким через брак життєвого досвіду і особливості дитячої психіки загрожують фізична та психоемоційна небезпека. Під час напружених емоційних станів у дитини змінюється міміка, темп мовлення, з'являється метушливість, змінюється дихання, пульс, колір обличчя, можуть з'явитися сльози. Дітям дошкільного віку, які пережили психологічну травму, досить важко зрозуміти, що сталося з ними. Це пов'язано з віковими особливостями. Їм не вистачає соціальної, фізіологічної та психологічної зрілості. Вони не в змозі повністю усвідомити суть події, а просто запам'ятовують саму ситуацію, свої переживання в цю мить: чується виск гальм, свист падаючого снаряда, гул вертольотів, звуки ударів, вибуху, жар вогню і т.д. Спектр посттравматичних симптомів у дітей дошкільного віку включає в себе зміни на фізіологічному, емоційному, когнітивному і поведінковому рівнях.

Психологічна підтримка дітей дошкільного віку під час війни зосереджується на декількох напрямках:

Емоційна підтримка – допомога в розпізнаванні та вираженні почуттів, таких як страх, тривога.

Соціальна підтримка – збереження соціальних контактів, в умовах: онлайн-навчання, спілкування на відстані, пошук нових друзів.

Нормалізація почуттів – допомога дітям у розумінні, що їхні почуття та переживання є природними реакціями в незвичних обставинах. Діти мають відчувати розуміння і підтримку.

Психологічні ігри, тренінги, вправи на саморегуляцію, арттерапевтичні вправи створюють сприятливу атмосферу, що дозволяє дітям розслабитися, зняти емоційне напруження, відновити почуття безпеки та психоемоційного комфорту, а це в свою чергу є природним механізмом стабілізації.

Одним із способів своєчасного подолання емоційного напруження є переключення уваги дітей. Дуже добре тут працює психогімнастика і такі вправи як «Свічка та квітка», «Дихання по квадрату», «Лимони»:

Вправа «Квітка та свічка»

Інструкція до виконання; Уявіть, що у вас в одній руці приємно пахне квітка, а в іншій – запалена свічка. Повільно зробіть вдих через ніс й уявіть, що відчуваєте запах квітки. Повільно видихніть через рот, наче задуваєте свічку. Повторіть кілька разів.

Вправа «Лимони»

Інструкція до виконання; Уявіть, ніби ви підходите до дерева та зриваєте два лимони, по одному в кожену руку. Сильно здавіть лимони, щоб вичавити сік - вичавлюйте, вичавлюйте, вичавлюйте! Киньте лимони на підлогу та розслабте руки. Потім повторюйте, доки соку не набереться на склянку лимонаду. Після останнього стискання та кидка струсіть руки, щоби розслабитися.

В умовах військових дій тіло працює на максимальній потужності. У дітей можна спостерігати сильні коливання настрою від тривоги, злості, приливу оптимізму до повного

спустошення і виснаження. Важливо усвідомити, що це абсолютно закономірні стани, які з часом змінюють один одного. З кожним із них можна і треба працювати. Саме в таких випадках можуть допомогти психологічні хвилинки та арт-терапевтичні вправи такі як «Парасолька», «Пейзаж сили».

Вправа «Парасолька»

Мета – стабілізувати психоемоційний стан дитини і знизити тривожність. Для роботи підійдуть олівці, фломастери чи гуаш та аркуш паперу.

Інструкція до виконання; Робота проходить у 4 етапи.

1 етап. Попросіть дітей зверху або в центрі аркуша зобразити парасольку таку, яка могла б захистити від будь-яких зовнішніх негараздів. Нехай діти розфарбують її так, як їм найбільш подобається.

2 етап. Попросіть дітей зобразити фігурку хлопчика або дівчинки (проекцію себе) під парасолькою так, аби фігурка відчувала себе максимально захищеною від впливу навколишнього світу.

3 етап. Нехай діти промалюють кордони захисту парасольки. Тобто виділять той простір, який вона буде закривати собою від зовнішніх негараздів (буває, що діти не хочуть промальовувати ці кордони, і це швидше за все свідчить про їхню довіру до світу. Дітки, які прожили травмуючий досвід зазвичай себе оточують такими кордонами, як додатковим захистом).

4 етап. Попросіть дітей уявити, що крім того, що парасолька захищає, вона ще й має чарівну особливість: коли відкривається, з нею висипаються різні-різні радості і задоволення, які роблять людину під парасолею радіснішою і щасливішою. Нехай дитина промалює в захисному просторі парасольки всі радості, які спадають їй на думку.

Важливо по завершенню техніки проговорити дітям, що ось ці радощі, які вони промалювали, і є тими маленькими рятівними речами, які безпосередньо їм допомагають позбутися від суму, страху і поганого настрою. Варто просто в такі моменти підійти до своєї парасольки і скористатись однією із зазначених нею підказок.

Техніка «Крила метелика»

Мета: зниження рівня тривоги, стабілізація емоційного стану дитини. Інструкція до виконання; Покладіть долоні під ключиці навхрест. Пальцями правої руки тричі легенько постукайте під лівою ключицею. Потім зробіть це пальцями лівої руки під правою ключицею. Простукуйте ключиці лівою і правою рукою по черзі протягом 3–4 хвилин, поки не відчуєте полегшення. Під кінець вправи зробіть три глибоких вдихи й видихи.

Сьогодні всі учасники освітнього процесу більш, ніж будь-коли раніше, потребують психологічної підтримки і допомоги.

Психологічний стан та психічне здоров'я під час військових дій є вкрай важливим. Багато людей переживають виснаження, спустошення, втому, відчувають тривогу й паніку.

Психологічна підтримка дітей у воєнний час надзвичайно важлива, адже дітям необхідно відчувати себе у безпеці. Щоб підтримувати їх, керуємося наступними порадами.

Говоріть з дитиною. Обговорюйте з дітьми їхні почуття, спостерігайте за поведінкою та реакцією на страшні події. Постійно нагадуйте, що вони під вашим захистом. До того ж, вас захищають найсміливіші воїни. Якщо є можливість, нехай дитина робить щось руками – ліпить, малює або складає конструктор.

Будьте поруч. Надавайте дітям підтримку, у тому числі у вигляді обіймів. Намагайтеся робити щось разом, приділяйте їм більше часу, ніж раніше.

Контролюйте себе. Коли дорослі втрачають самоконтроль, це дуже впливає на дітей. Вони можуть злякатися та замкнутися. Більшість дорослих зараз відчувають страх, біль, злість та утому. Намагайтеся тримати себе в руках. Хоча б, коли діти поруч з вами.

Не забувайте про режим. Намагайтеся, наскільки це можливо, дотримуватися режиму та пам'ятати про сімейні ритуали. Вкладайте дитину спати в той самий час, як вкладалися раніше. Не забувайте про повноцінні прийоми їжі. Навіть, якщо ви знаходитесь у бомбосховищі, читайте дітям казки перед сном, якщо робили це раніше.

Не забувайте про ігри. Найкраща терапія під час складних життєвих обставин – це ігри. Давайте дитині можливість гратися, дивитися мультфільми, бігати та стрибати. Дозвольте дітям брати з собою в укриття улюблену іграшку.

Підтримуйте один одного. Постійно підтримуйте дітей. Говоріть, які вони хоробрі, як добре вони справляються з ситуацією, як вправно допомагають дорослим. Обов'язково розповідайте про перемоги ЗСУ, щоб діти вірили в світле майбутнє.

Діти, які перебувають у гострому стресовому стані, потребують зовнішньої підтримки. Гострота стресової реакції залежить від: ступеня замученості – дитина стежила за воєнними подіями по телевізору чи перебувала в їхньому епіцентрі – постраждала сама або її рідні, знайомі; індивідуальних особливостей – вразливість, вміння опанувати себе; попереднього травматичного досвіду – дитина була жертвою або свідком стресогенної події, втратила близьких тощо.

Дорослий, який надає дитині первинну психологічну допомогу, повинен спиратися на три оперативні принципи – дивитися, слухати, спрямовувати. Крім цього, він має керуватися правилами:

- невідкладності – надавати допомогу якнайшвидше: що більше часу мине після травмування, то ймовірніше, що у дитини виникне посттравматичний стресовий розлад;

- наближеності до місця подій – надавати допомогу безпосередньо на місці або у звичній обстановці й соціальному оточенні – у будинку, лікарні чи сховищі, тобто там, де сім'я та дитина перебуває одразу після події;

- очікування, що нормальний стан відновиться – підтримувати впевненість потерпілих у тому, що все нормалізується;

- єдності психологічного впливу – надавати допомогу має одна й та сама людина відповідно до уніфікованої процедури психологічної допомоги;

- простоти психологічного впливу – відвести дитину від джерела травми, дати їй змогу вмитися, поїсти й відпочити у безпечному місці, а за бажанням – виговоритися.

Як надати первинну психологічну допомогу дитині під час війни:

- запевніть дитину в тому, що ставитеся до її переживань серйозно та знайомі з дітьми, які зазнали таких самих випробувань: «Я знаю одного сміливого хлопчика, який пережив таку саму ситуацію»;

- створюйте атмосферу безпеки – обіймайте дитину якомога частіше, розмовляйте та грайте з нею;

- переглядайте разом із дитиною «позитивні» фотографії чи зображення – так зможете звернутися до приємних образів із минулого, послабити неприємні спогади;

- спрямовуйте розмову про воєнні події в інший напрям – переходьте від опису деталей до опису почуттів: спонукайте дитину описувати не деталі події, а її почуття;

- допомагайте вибудувати життєву перспективу – визначити конкретні цілі та окреслити конкретні терміни;

- повторюйте, що відчувати безпорадність, страх, гнів – нормально;

- підвищуйте самооцінку дитини – частіше хваліть її за хороші вчинки;

- грайте в ігри з піском, водою чи глиною – взаємодія з такими матеріалами дасть дитині змогу виразити переживання за допомогою образів;

- не дозволяйте потурати вами – не виконуйте будь-які бажання дитини з жалю до неї.

Як допомогти дитині, що опинилася в епіцентрі воєнних подій:

- подбайте про те, щоб дитина була поруч із близькими. Простежте, щоб дитину не розлучали з батьками чи іншими близькими дорослими;

- не залишайте дитину без нагляду. Якщо поруч з дитиною немає дорослих, передайте її до служби захисту дітей або постарайтеся знайти близьких дитини чи зв'язатися з іншою родиною, яка може про неї подбати;

- убезпечте дитину від жахів. За можливості зробіть так, щоб дитина не бачила трагічних сцен, наприклад тяжких поранень або катастрофічних руйнувань; не чула страшних

розповідей про те, що сталося. Також забезпечте дитину від журналістів і розпитувань сторонніх людей, які не є членами рятувальної групи та екстреної медичної допомоги;

– покажіть дитині, що вона не сама. Зберігайте спокій, говоріть м'яко, будьте привітні.

Вислухайте думки дитини про те, що відбувається. Під час розмови намагайтеся перебувати на одному рівні з дитиною й підтримувати зоровий контакт, використовуйте прості, зрозумілі слова та пояснення;

– відрекомендуйтеся – назвіть своє ім'я та скажіть, що прийшли допомогти. Дізнайтеся, як звать дитину, звідки вона та інші подробиці, які допоможуть знайти її близьких. Якщо поруч із дитиною перебувають батьки чи опікуни, допоможіть подбати про неї. Якщо перебуваєте з дитиною певний час, постарайтеся залучити її до гри або розмови.

Висновки. Отже, освітнє середовище завжди має забезпечувати особливу турботу та увагу до дітей, яким через брак життєвого досвіду і особливості дитячої психіки загрожують фізична та психоемоційна небезпека. Психологічний стан та психічне здоров'я під час військових дій є вкрай важливим. Діти переживають виснаження, спустошення, втому, відчувають тривогу й паніку. Психологічна підтримка дітей дошкільного віку у воєнний час надзвичайно важлива, адже дітям необхідно відчувати себе у безпеці. Щоб підтримувати їх, можна керуємося наступними порадами: говорити з дитиною, бути поруч, контролювати себе, не забувати про режим, не забувати про ігри, підтримувати один одного. Також розслабитися, зняти емоційне напруження, відновити почуття безпеки та психоемоційного комфорту допоможуть психологічні ігри, вправи на саморегуляцію та арт-терапевтичні вправи.

Список використаних джерел

1. Байер О. Первина психологічна допомога дітям під час війни: правила й принципи. Режим доступу: <https://oplatforma.com.ua/article/3039-pervinna-psihologchna-dopomoga-pd-chas-vyni-pravila-y-printsipi>

2. Губеладзе І. Психологічна підтримка учнів під час війни. Вебінар для українських вчителів [Відео]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ryLxTVzeHM>

3. Як підтримати та заспокоїти дитину під час війни. Режим доступу: <https://eo.gov.ua/yak-pidtrymaty-ta-zaspokoity-dytynu-pid-chas-viyny/2022/02/28/>

4. Веб-ресурс НУШ. Режим доступу: <https://nus.org.ua/news/dytyachi-igry-dlya-znyattya-naprugy-perelik-vid-tsentru-gromadskogo-zdorov-ya/>

Серпівська Олена Іванівна,

практичний психолог

закладу дошкільної освіти (ясел-садка) «Калинка»

Охтирської міської ради Сумської області

ПРОЯВИ ТА ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність дослідження. Напружений щоденний темп, відсутність якісного відпочинку, виснаження під впливом стресу та війни, невизначеність майбутнього, загострене почуття відповідальності, недостатнє заохочення праці ставлять освітян перед значними психологічними, емоційними та фізичними викликами, що може призвести до емоційного вигорання, яке з часом лише зростає. Враховуючи, що воно може вплинути як на особисте, так і професійне життя людини, профілактика та подолання синдрому емоційного вигорання стає ключовим аспектом підтримки здоров'я та добробуту педагогів та інших працівників закладів освіти.

Мета статті – розкрити теоретичні аспекти проявів синдрому емоційного вигорання та визначити основні методи його профілактики у педагогічних працівників в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. За даними дослідження американського Національного інституту проблем здоров'я і професійної безпеки в наш час більше 35 млн. людей в усьому світі страждають клінічною формою синдрому хронічної втоми.

У медицині такий стан називають синдром емоційного вигорання (СЕВ).

СЕВ – процес поступової втрати емоційної, розумової та фізичної енергії, що проявляється у симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичної втоми, особистої відстороненості та незадоволення роботою. Це провокує стан пригніченості, апатію, роздратування, відчуття постійного напруження, дискомфорту.

Проблема синдрому емоційного вигорання досліджується з 1970-х років, і за цей час її вивчали багато науковців. Деякі з ключових дослідників, зробили значний внесок у розуміння та дослідження цього феномену.

Герберт Фрейденбергер став першим науковцем, який описав феномен емоційного вигорання. Він визначив вигорання як стан фізичного та емоційного виснаження, що виникає внаслідок тривалого стресу, особливо серед тих, хто працює у сфері «людина – людина» (лікарів, педагогів, психологів, соціальних працівників тощо). Фрейденбергер описав основні симптоми вигорання, такі як виснаження, цинізм, зниження особистої ефективності. Згідно з його теорією, професійне вигорання є не єдиним психологічним феноменом, а синдромом, що включає три основні симптоми:

- емоційне виснаження – виникає через надмірну завзятість, переймання справами упродовж надто тривалого часу;
- деперсоналізація – втрата здатності до емпатії, турботи, співчуття;
- зникнення відчуття успішності – проявляється в посиленні відчуття марності, коли здається, що дії та витрачені зусилля не приносять користі, нічого не змінять.

Процес вигорання виникає в результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» і розвивається поступово.

Спочатку у «вигораючого» починає зростати напруга у спілкуванні. Далі емоційна перевтома переходить у фізичну, людина не відчуває в собі сил для виконання навіть дріб'язкових справ, доводиться докладати багато зусиль, щоб примусити себе приступити до роботи. Така втома може провокувати стан пригніченості, апатію, спалахи роздратування, відчуття постійної напруги, дискомфорту.

Працівнику важко зосередитись на плануванні та виконанні професійних обов'язків. Людина не завжди здатна стримати викликане оточуючими роздратування, виникає потреба усамітнитися, обмежити контакти. Якщо ж це не вдається, то спрацьовує певна захисна реакція організму, яка може виражатися у байдужості до людей, цинізмі і навіть агресії.

Вигорання відбувається дуже поступово. На його тлі можуть загострюватись хронічні і виникати нові хвороби. На основі емоційного вигорання виникає професійне вигорання.

Для організації профілактичної роботи, слід насамперед ознайомитися з різними проявами професійного вигорання. Зазвичай симптоми емоційного вигорання поділяють на три групи: психофізичні, соціально-психологічні та поведінкові. Розглянемо детальніше кожен групу.

1. Психофізичні симптоми пов'язані зі здоров'ям людини та фізичною здатністю виконувати професійні завдання. До психофізичних симптомів емоційного вигорання належать:

- хронічна втома, яка не проходить навіть після відпочинку;
- часті головні болі, біль у м'язах, порушення сну;
- зниження імунітету, що призводить до частих захворювань;
- апатія, відсутність сил та енергії для виконання повсякденних завдань.

Найкращий спосіб запобігти психофізичним симптомам – системний фізичний вплив на тіло:

- регулярні фізичні навантаження, спорт допомагають знижувати рівень кортизону (гормону стресу) і підвищувати рівень ендорфінів;
- йога поєднує фізичні вправи, дихання, розслаблення;

- танці заряджають енергією та зміцнюють здоров'я;
- ходьба на свіжому повітрі або біг допомагають швидко відновити психічний стан і перезавантажитися;
- техніки прогресивної м'язової релаксації: поетапне напруження і розслаблення різних груп м'язів тіла з фокусом на відчуттях допомагає зняти фізичне напруження і заспокоїтись;
- активний відпочинок, релаксація на природі надихають і дарують позитивні враження;
- збалансоване харчування та якісний сон, дотримання режиму сприяють покращенню фізичного та психічного стану, що зменшує схильність до стресу.

Коли людина достатньо піклується про своє тіло, воно швидко відновлює свій ресурсний потенціал.

2. Соціально-психологічні прояви пов'язані, зокрема, з емоціями та почуттями людини, з її рівнем задоволеності роботою та самою собою.

Серед соціально-психологічних симптомів емоційного вигорання виділяють такі неприємні відчуття та реакції:

- підвищена тривожність, депресія, емоційна нестабільність;
- зниження інтересу та мотивації до роботи й інших видів діяльності;
- відчуття відчуженості, безвихідності;
- почуття внутрішньої порожнечі, сорому, провини, образи, розчарування, невпевненості в собі;
- почуття гіпервідповідальності та постійний страх невдачі, брак підтримки з боку сім'ї, друзів, колег.

Зниження рівня стресу можна досягти за допомогою різноманітних практик, які сприяють розслабленню, зменшують тривогу та допомагають зберегти емоційний баланс.

Пропоную декілька ефективних технік розвантаження та заспокоєння для психологічної саморегуляції деструктивних емоцій:

Вправа «Так – так»

Мета: зняття напруги та втоми, зниження рівня негативних емоцій.

Час: 2-3 хв.

Хід: З різною швидкістю та силою, а також інтонацією, промовляйте «так – так – так», водночас потрібно пристукувати кулаком.

Рефлексія: Що Ви відчуваєте? Чи відбулися зміни в емоційному стані?

Вправа «Говоримо іноземною мовою»

Мета: зняття тривоги та напруги.

Час: 2-3 хв.

Хід: Протягом 2 хв. проговорюйте будь – які звуки, словосполучення – «абру-кадабру», все, що викликає у Вас негатив, тривогу, роздратування. Проговорюйте з різною інтонацією. В кінці похваліть себе.

Рефлексія: Як Ви себе відчуваєте? Чи зменшилася у Вас тривога, емоційна напруга?

Вправа «Ниточка на маківці»

Мета: стабілізація дихання, зниження емоційної напруги.

Час: 2-3 хв.

Хід: Виконується під час ходьби. Уявіть, що до Вашої маківки прикріплена ниточка, яка Вас тягне вгору. Поки Ви в дорозі, відкиньте всі думки, думайте лише про цю ниточку, як вона з'єднує вас з Всесвітом, як Ви транслюєте свої бажання до нього. Зафіксуйте свої відчуття на позитивних мріях.

Рефлексія: Як Ви себе відчуваєте? Які емоції наповнюють? Чи змінилася Ваша постава, хода?

Регулярне використання медитації та практики усвідомленості ((mindfulness), допомагають знизити рівень тривожності та зосередитися на поточному моменті. Наприклад:

Техніка «Посмішка від втоми та стресу»

Мета: сприяти формуванню вміння віднаходити внутрішній спокій.

Час: 5-7 хв.

Хід: Сядьте зручно та закрийте очі. Сконцентруйте увагу на своєму обличчі: воно має бути розслабленим, кутики губ повільно розтягуються у посмішці. Зосередьтеся на своєму тілі: розслабте поступово всі його частини, уявіть, ніби посмішка розповсюдилася по кожній з них і тепер вони ніби посміхаються, одночасно наповнюючись внутрішнім спокоєм. Хвилину посидьте спокійно, повільно дихаючи. Уявіть собі кольори ваших найщасливіших, найприємніших, найспокійніших посмішок. Почніть, ніби сканером, проходити від маківки до п'яток, наповнюючи своє тіло цими кольорами. Хвилину посидьте спокійно, повільно дихаючи. Повільно розплющить очі (продовжувати виконання техніки можна за бажанням та за наявності часу). Дайте волю своїй фантазії — намалуйте безліч різних фантастичних чи незвичайних посмішок (різної форми, розміру, кольору). Уявіть, як ці посмішки знаходять собі місце у вашому тілі та поселяються там. Відчуйте, як вони вас підтримують та заспокоюють.

Рефлексія: Як змінюється ваш настрій? Які емоції наповнюють? Які відчуття з'явилися у тілі? Які думки приходять у голову? Що зараз хочеться зробити?

Використання арт-терапевтичних технік, ігротерапії, ізотерапії, терапія кольором, світлом, музикою дають змогу перезавантажитися після роботи й переключитися на відновлення свого ресурсного стану.

Техніка «Дерево підтримки»

Мета: зняти фізичне та емоційне напруження, розвивати позитивне само-сприйняття.

Час: 15-20 хв.

Матеріали: аркуш паперу формату А4 або А3, олівці, фарби, пензлики.

Хід: Знайди затишне містечко і приділи 15–20 хвилин своєму внутрішньому світові. Візьми аркуш і намалуй деревце. Зверни увагу на стовбур – напиши на ньому три звичні справи/вправи, які допомагають тобі заспокоїтися і заземлитися. Перейди до коріння – додай імена трьох твоїх близьких людей, які найбільше тебе підтримують. Домалуй сухі листки – три риси характеру або дії, які додають ускладнень тобі у стресових ситуаціях, або навіть можуть посилювати стрес. Намалуй на ньому зелені листки – три риси характеру/твої здатності, які допомагають тобі впоратися зі стресом. Підпиши їх поруч із кожним листком. Намалуй квіти – це твої мрії. Тепер намалуй хмаринки – три види занять, хобі, які допомагають тобі відпочити та відновитись.

Рефлексія: Що б можливо ти хотів змінити? Чи задоволений ти своїм малюнком? Які емоції, почуття він викликає? Як ти думаєш, про що це?

Техніка «Захисна мандала для України» (автор Руслана Присяжнюк)

Мета: пошук шляхів відновлення особистих ресурсів та прихованих сил, покращення психоемоційного стану.

Час: 20-30 хв.

Матеріали: аркуш паперу формату А4 або А3, олівці, фарби, пензлики.

Хід: Намалюємо захисну мандалу для нашої держави: по центру листа сонячне коло (нехай у кожного з нас буде новий день і у ньому світить сонце); навколо сонячного кола смужку мирного спокійного неба; наступне коло у нас буде колоскове – нехай кожен українець має, що їсти, має можливість сіяти поля і збирати хліб; тепер черга для любові і турботи, намалюємо її у вигляді сердець і подумки поділимося своєю підтримкою з усіма, хто її потребує; додайте в свою мандалу життя – у вигляді зеленого листя і краси – у вигляді чарівних весняних квітів. Нехай наша Україна розквітне, і стане ще красивішою, ніж була; по периферії домальовуємо сонячні промінчики, щоб усе те чудове, що ми зобразили на малюнку помножилось і зігріло кожного українця; можна домальовувати ще пташок, як символ свободи, рибок (приємних емоцій), метеликів; ми всі в очікуванні перемоги та розквіту нашої рідної країни – України.

Рефлексія: Чи завершена Ваша мандала? Ви відчуваєте задоволення від споглядання на неї? Які емоції наповнюють Вас?

Дуже важливо знайти свій спосіб безпечно звільнитися від негативних думок й переживань, особливо це актуально й важливо в період війни, який проживають наші співвітчизники, зокрема, колеги та підопічні. Соціальна підтримка, а саме, спілкування з рідними, друзями або фахівцями (психологами, коучами) допомагає отримати підтримку, висловити свої переживання і подивитися на ситуацію з боку.

Практика ведення особистого щоденника дає можливість педагогу записувати свої думки, емоції та допомагає розвантажити розум, виявити причини стресу і краще розуміти свої відчуття.

Потрібно пам'ятати, що в дорослому віці бути доброю слухняною «дитиною» – небезпечно. Треба мати власну думку, хвалити і підтримувати себе на будь-якому «новому» кроці, не соромитися говорити про свої переживання та концентруватися на позитивних відчуттях.

3. До поведінкових проявів належать різні вчинки та форми поведінки.

На цьому рівні вигорання відображається в поведінці та стилі взаємодії з іншими людьми. До характерних проявів належать: уникнення соціальних контактів, самоізоляція, зниження інтересу до спілкування; цинізм, холодність або байдужість до колег, клієнтів чи близьких; зниження продуктивності, зневага до обов'язків, помилки в роботі; поява шкідливих звичок (алкоголь, тютюн, переїдання) як способів зменшити стрес.

Щоб уникнути поведінкових симптомів, людина має звернути увагу на основні аспекти професійної сфери:

- професійна ціль – коли людина розуміє, чого хоче досягнути, із якою метою відбувається професійний розвиток та яку винагороду отримає за старання. Тобто вона може раціонально та рівномірно розподіляти свої ресурси між різними сферами діяльності й, відповідно, не відчувати їх нестачі;

- професійне оточення – людина може впливати на психоемоційний стан інших. Коли людину оточують сильні, цілеспрямовані, амбітні, цілісні, мотивовані особистості, то і її власний простір ресурсно наповнюється бажаннями, можливостями, діями, досягненнями. І навпаки, коли людину оточують ті, хто постійно жаліється, ображається, підсиджує інших, то вона починає бачити лише негатив, втрачає бажання діяти «на результат». Тож ресурсне, натхненне та вмотивоване оточення дає змогу професійно зростати, а не вигорати;

- дії та досягнення – вони взаємопов'язані з ціллю. Досяжна, реальна, виміряна ціль надихає діяти, а щоденні маленькі дії заради цілі приносять результати. Зі свого боку, маленькі щоденні досягнення також наповнюють та надихають на нові звершення.

Ці три складові показують конкретний алгоритм дій, як запобігти професійному вигоранню.

Найчастіше при емоційному вигоранні можна спостерігати прояв сукупності різних ознак, які з часом можуть посилювати симптоми на інших рівнях.

Виявлення симптомів вигорання на будь-якому рівні дає можливість вчасно вжити заходів для відновлення емоційного та фізичного балансу.

Отже, розуміючи, що вигорання може захопити зненацька, потрібно дбати про свій організм та дотримуватися дієвих порад від спеціалістів як знизити ризик синдрому вигорання:

- усвідомте причину, зробіть висновки, знайдіть вихід, але не прокручуйте у свідомості «фільм» про конфлікти, допущені помилки, не залишайте в ньому «паузи» та не картайте себе. Якщо виникла проблема або назрів конфлікт, розв'яжіть їх вчасно, продумано й спокійно;

- негативне запитання «За що?» перетворіть на позитивне «Для чого?»;

- знаходьте натхнення в задумі, який уже успішно реалізували. Витрачайте енергію на нові звершення. Не згадуйте попередні невдачі;

- переключайтеся на справи, що ведуть до позитивних змін;

- помічайте успіх і частіше хваліть себе;

- спілкуйтеся довше й частіше з людьми, які вам приємні. Будьте з ними щирими;

- не відмовляйтеся від допомоги, прийнявши її, ви водночас робити щасливим і того, хто запропонував допомогу, і себе;
- підтримуйте хорошу фізичну форму. Між станом тіла й розумом тісний зв'язок: що більше ви тренуєте своє тіло, то міцнішими стають нерви;
- самовиражайтеся. Немає ліпшої профілактики синдрому емоційного вигорання, ніж заняття, де ви висловлюєте власне Я. Знаходьте час для хобі.

Висновки. Отже, емоційне вигорання – не хвороба й не діагноз, а тим більше – не вирок. Профілактика синдрому емоційного вигорання базується на самоусвідомленні, стрес-менеджменті, соціальній підтримці та дотриманні балансу між роботою і особистим життям. Своєчасне відновлення емоційного балансу є важливою умовою для підтримки здоров'я, ефективності та добробуту людини в довгостроковій перспективі. Системна робота над собою, своєю самооцінкою, вірою в себе й у свою роботу – основний спосіб запобігти емоційному вигоранню. Якщо людина не залежить від думки оточення, об'єктивно оцінює свою роботу й досягнуті результати, спокійно сприймає реальність і вірить у світле майбутнє, вона формує стійкий ресурсний стан до будь – яких перепон. Кожна людина має ресурс, а головне – бажання отримувати радість від життя. Потрібно пам'ятати, що краще запобігти такому явищу, чим почати з ним боротьбу.

Список використаних джерел

1. Коли світ на межі змін: впровадження моделі школи, чутливої до психічного здоров'я / за заг. ред. Т. Зав'ялова. Упорядники: Д. Арцимєєва, Г. Терентьєва, З. Гавриш, О. Падій. Громадська організація Goglobal, 2024. 50 с.
2. Коняхіна А. В. Емоційне вигорання педагогів. Методичні рекомендації. Суми: методичний кабінет відділу освіти Сумської районної державної адміністрації, 2016. 60 с.
3. Терещенко Л. Аби не згоріти на попіл, або Запобігаємо професійному вигоранню. *Практичний психолог. Дитячий садок.* 2018. №8. МЦФР. 42 с.
4. Трушевська Т. Стоп професійному вигоранню: створюємо простір для ресурсного відновлення. *Практичний психолог. Дитячий садок.* 2020. №4. МЦФР. 33 с.
5. Шевченко В. В. Синдром емоційного вигорання працівників освіти. *Психологічні науки.* Збірник наукових праць. 2014. №2.13 (109). 252 с.

Скляр Наталія Іванівна,

практичний психолог

дошкільного навчального закладу (ясел-садка) №6 «Метелик»,

м. Суми, Сумської міської ради

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО НАВЧАННЯ У ШКОЛІ

Актуальність дослідження. Вступ до шкільного навчання становить найголовніший момент в житті дитини. Це зустріч з новим світом – загадковим, бажаним, і, водночас, дуже непростим. Адже саме в початковій школі дитина вперше стає суб'єктом соціальної діяльності, коли виконувати слід не лише те, чого хочеться, а й те, що треба і саме так, як цього вимагають дорослі вчителі. Безумовно, вся попередня історія розвитку особистості дитини готує її до такої діяльності, яку сама дитина сприймає як необхідний крок до справжньої дорослості. Більшість дітей бажать іти до школи і це дуже важливо, адже потреба «відкриває» смислову сферу індивіда, робить її гнучкою і чутливою до нових соціально-значущих впливів і змін. Однак давно вже психології відомий факт, що бажання першокласників є дуже поверховим і не обґрунтованим: дитина хоче оволодіти новою соціальною роллю «школяр», яка приваблює свою зовнішньою атрибутикою (своя нова форма, портфель, книжки, свій куточок для підготовки уроків) та ритуальністю – в школу ідуть всі діти, там своє життя, мабуть, захоплююче й цікаве, з роллю школяра пов'язане нове, більш

поважливе, «доросле» ставлення з боку батьків та однолітків тощо. Саме цього хоче майбутній школяр. Але дуже швидко виявляється, що все зовсім, ну принаймні, майже зовсім, не так. Так вчитися хочеться, але не завжди тому, що навчають і пізнаєш багато цікавого, але не лише цікавого; іноді робиш ніби зовсім незрозумілі речі просто тому, що так вимагають.

Під психологічною готовністю до шкільного навчання розуміється необхідний і достатній рівень психологічного розвитку дитини для засвоєння шкільної програми за певних умов навчання. Психологічна готовність дитини до шкільного навчання - це один з найважливіших підсумків психологічного розвитку в період дошкільного дитинства.

Мета статті – проаналізувати діагностичний інструментарій визначення готовності дитини до школи.

Виклад основного матеріалу. Готовність до школи в сучасних умовах розглядається, насамперед, як готовність до шкільного навчання чи навчальної діяльності. Цей підхід обґрунтований поглядом на проблему з боку періодизації психічного розвитку дитини і зміни ведучих видів діяльності. На думку Е.Е. Кравцової, проблема психологічної готовності до шкільного навчання одержує свою конкретизацію, як проблема зміни ведучих типів діяльності, тобто це перехід від сюжетно-рольових ігор до навчальної діяльності. Такий підхід є актуальним і значним, але готовність до навчальної діяльності не охоплює цілком феномена готовності до школи. На сьогоднішній день практично загальновизнано, що готовність до шкільного навчання – багатокомпонентне утворення, що вимагає комплексних психологічних досліджень. Готовність до навчання у школі є позитивною характеристикою психічного розвитку дитини, яка охоплює компоненти, що забезпечують її успішну адаптацію до умов і вимог школи. Цей феномен постає як загальна (психологічна) і спеціальна готовність до навчання у школі, в якій розкриваються рівні розвитку тих психологічних якостей, що найбільше сприяють нормальному входженню у шкільне життя, формуванню навчальної діяльності.

У структурі готовності найчастіше прийнято виділяти наступні компоненти: морфологічну готовність, психологічну й соціальну.

Критеріями морфологічної готовності дітей до навчання у школі є: стан здоров'я (фізіологічна готовність); рівень фізичного розвитку; біологічна зрілість дитини.

Психологічна готовність складається з кількох видів готовності: інтелектуальної (пізнавальної), емоційно-вольової, мотиваційної.

У зміст інтелектуальної готовності включають не лише словниковий запас, світогляд, спеціальні вміння, а й рівень розвитку пізнавальних процесів; їх орієнтованість на зону найближчого розвитку дитини, наочно-образне мислення; уміння виділяти навчальну задачу, перетворювати її в самостійну мету діяльності.

Емоційно-вольову готовність вважають сформованою, якщо дитина вміє ставити мету, намічає план дії, приймає рішення, докладає зусиль до його реалізації, долає перешкоди. У неї формується довільність психічних процесів. Спостерігається емоційно-позитивне ставлення до навчання у школі. Відсутні імпульсивні реакції і вияви тривожності.

Мотиваційна готовність сформована, якщо в дитини є бажання ходити до школи, посісти нову соціальну роль школяра, сформоване ставлення до вчителя як до дорослого, що володіє особливими соціальними функціями, є бажання займатися з учителем, розвинуті необхідні форми спілкування з однолітками (уміння встановлювати рівноправні стосунки), домінують мотиви навчання, є прагнення до здобуття знань, інтерес до навчальних занять.

Готовою до шкільного навчання є дитина, яку школа приваблює не зовнішньою стороною (атрибути шкільного життя – портфель, підручники, зошити), а можливістю одержувати нові знання. Майбутньому школяреві необхідно довільно керувати своєю поведінкою, пізнавальною діяльністю, що стає можливим за сформованої ієрархічної системи мотивів.

Соціальна готовність складається з кількох компонентів: мотиваційного, що містить ставлення до іншої людини як до вищої цінності, вияв доброти, уваги, турботи, допомоги, милосердя; когнітивного, який пов'язаний із пізнанням іншої людини, здатністю зрозуміти її

особливості, інтереси, потреби, побачити труднощі які, виникли перед нею, помітити зміни настрою, емоційного стану; поведінкового, який пов'язаний із вибором адекватної ситуації способів спілкування, етично цінних зразків поведінки.

Інтелектуальний компонент готовності передбачає наявність у дитини світогляду, запасу конкретних знань. Дитина повинна володіти планомірним і розчленованим сприйняттям (типи сприйняття: аналітичний, синтетичний, аналітико-синтетичний), аналізом, синтезом, узагальненням досліджуваного матеріалу, значним обсягом пам'яті. Однак мислення дитини залишається переважно образним.

При вивченні інтелектуального компонента психологічної готовності до школи у вітчизняній психології звертають увагу на рівень розвитку інтелектуальних процесів. Так, Л. Божович писала: «...Засвоєння будь-якого навчального предмету припускає наявність у дитини здатності виділити і зробити предметом своєї свідомості ті явища дійсності, знання про які вона повинна засвоїти. А це обов'язково потребує певного рівня узагальнення».

Ми живемо в ХХІ столітті і зараз дуже високі вимоги життя до організації виховання і навчання змушують шукати нові, більш ефективні психолого-педагогічні підходи, націлені на приведення методів навчання у відповідність з вимогами життя. У цьому змісті проблема готовності дошкільників до навчання в школі здобуває особливе значення. Підготовка дітей до школи – задача комплексна, що охоплює всі сфери життя дитини. Психологічна готовність до школи – тільки один з компонентів цієї задачі.

З огляду на готовності до шкільного навчання при дослідженні інтелекту дитини на перший план повинна вийти така характеристика, як навченість, що містить два етапи інтелектуальних операцій:

- 1) засвоєння нового правила роботи (розв'язання задачі тощо);
- 2) перенесення засвоєного правила виконання завдання на аналогічні, але не тотожні.

Рівень розвитку узагальнення розглядається вітчизняними дослідниками готовності до шкільного навчання як основна характеристика інтелектуальної готовності до школи.

Отже, можна говорити, що розвиток інтелектуальної готовності до навчання у школі пропусає:

- диференційованість сприйняття;
- аналітичність мислення (здатність збагнути основні ознаки і зв'язки між явищами, здатність відтворити зразок);
- раціональний підхід до дійсності (послаблення ролі фантазії);
- смислове і механічне запам'ятовування;
- інтерес до знань, процесу їх одержання за рахунок додаткових зусиль;
- оволодіння на слух розмовним мовленням і здатність до розуміння і застосування символів.

Інтелектуальна готовність дитини до шкільного навчання, за Л.С. Виготським, залежить не стільки від обсягу знань, скільки від рівня розвитку мислення. Отже, основний показник готовності дітей до навчання в школі рівень розвитку в них наочно-образного і словесно-логічного мислення.

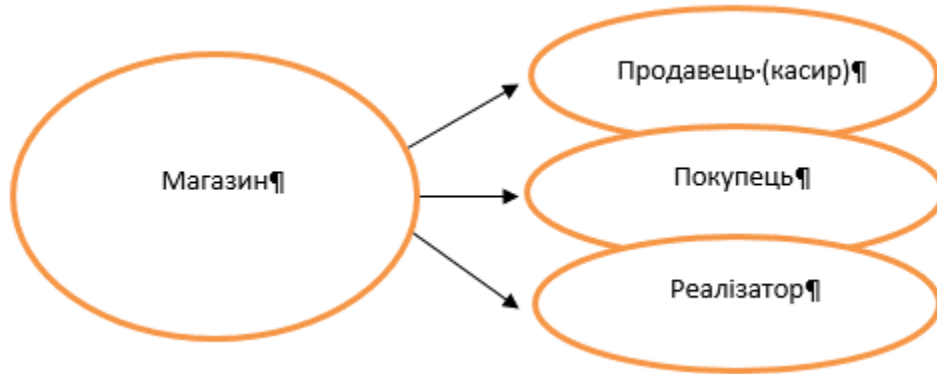
Наочно-образне мислення

Розв'язання багатьох інтелектуальних завдань під час шкільного навчання потребує образного мислення учня, яке формується й розвивається на основі засвоєних ним узагальнених знань про предмети, явища та події навколишнього світу. Важливо, щоб батьки й педагоги заздалегідь подбали про те, щоб дитина набула високого рівня узагальнення та абстракції. З цією метою нові поняття слід подавати за допомогою моделей та схем, які в доступній дошкільникам формі розкривають приховані якості та зв'язки між об'єктами довкілля, виявлення яких становить для дітей найбільші труднощі. У такий спосіб у дитини формуються тісно пов'язані між собою плани відображення: план реальних об'єктів і план їхніх моделей.

Таке навчання можна починати вже з молодшого дошкільного віку. Наприклад, формуючи уявлення про простір, дітей учать викладати з геометричних фігур план

розміщення меблів у ляльковій кімнаті або розставляти їх відповідно до запропонованого зразка. Згодом моделювання слід поширювати і на нові види діяльності дошкільнят.

Таким чином, уже у середній групі діти навчаються будувати та використовувати моделі різного типу, основними з яких є: графічні плани, що застосовуються насамперед у процесі ознайомлення дітей з просторовими відношеннями, графічні зображення предметів і явищ, потрібні для розв'язання певних конструктивних завдань, а також схеми рольових взаємин у грі. Наприклад, у грі «Магазин» склад ролей можна запропонувати дітям у вигляді такої схеми:



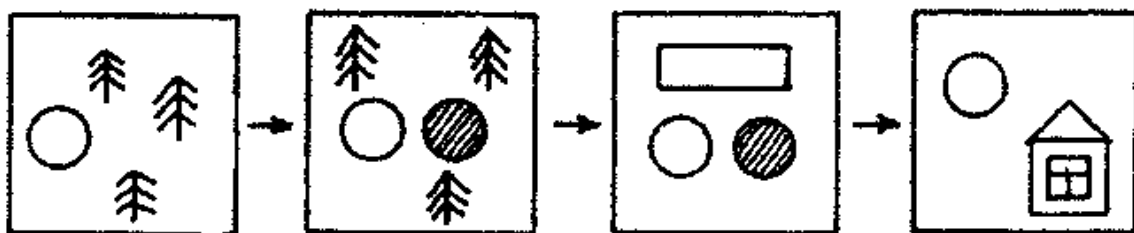
Під час гри варто дотримуватися правил, вони змінюються залежно від пропозицій дітей та розгортання подій.

Графічний малюнок використовується для передачі основних відношень між об'єктами (наприклад, зображення дітей, що тримаються за руки, має символізувати приятелювання). При цьому навчання засобів зображення ні в якому разі не повинно бути формальним. Не варто пропонувати дітям образи, які вони ще не можуть змалювати, а тим більше зрозуміти. Спочатку треба вчити дошкільнят відображати за допомогою умовних графічних позначень знайомі їм явища навколишнього світу.



У старшому дошкільньому віці слід учить дітей активного моделювання, тобто застосовувати різні форми наочних моделей для розв'язування інтелектуальних завдань, наприклад складання креслень задуманої конструкції у трьох ракурсах (вид спереду, збоку, згори) або моделювання казки.

Приклад наочної моделі для складання казки



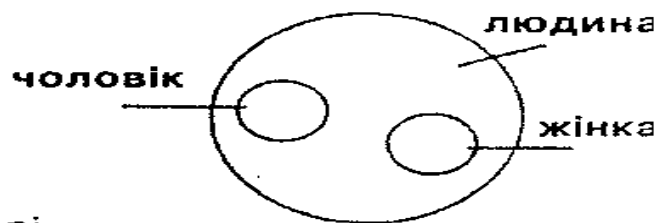
Така модель є схематичним планом, якому можна надати будь-якого змісту.

Виконуючи ці вправи, дитина поступово навчається відмежовувати головне від другорядного, розуміти, що всі явища реальної дійсності певним чином пов'язані між собою. Такий підхід сприяє розвитку логічного мислення, яке також ґрунтується на узагальненні та виділенні зв'язків, але вже на словесному рівні.

Словесно-логічне мислення

Шкільне навчання будується на засвоєнні словесно сформульованих правил. Щоб вільно оперувати ними, дитина повинна мати добре розвинуте словесно-логічне мислення, яке базується на наочно-образному мисленні і є його природним продовженням.

Старше дошкільня вживає у своєму мовленні слова різного ступеня узагальнення. Проте це не завжди є свідченням того, що діти й справді розуміють відношення між загальним (видовим) і частковим (родовим) поняттями, що є основою логіки. Дослідження з цієї проблеми доводять, що у дітей старшого дошкільного віку словесно-логічне мислення розвивається значно краще, якщо поняттєві відношення розкривати їм за допомогою наочних моделей з умовно-символічним значенням. Наприклад, моделюючи відношення між поняттями людина, жінка, чоловік, родові поняття людина можна позначити великим колом, а підпорядковані йому жінка і чоловік малими колами, розташованими в середині великого.



Рекомендуємо, що моделювати логічні відношення краще на знайомому дітям матеріалі, спираючись на знання, здобуті ними під час занять з різних розділів програми та в повсякденному житті. Перед початком моделювання доцільно з'ясувати, чи добре вихованцям знані предмети та явища, які слугуватимуть матеріалом для моделювання, чи, може їхні знання треба збагатити. В останньому разі радимо провести одне-два заняття, на яких запропонувати дітям слова зі спільної родової групи (наприклад: котик, собачка, качка, курка), а потім потренуватися з ними позначати подібні поняття одним узагальнюючим словом чи словосполученням («свійські птахи»). Можна поставити і протилежне завдання: від родового поняття до видових (яких саме свійських тварин ви знаєте?).

Матеріал слід подавати у доступній дитині формі. Щоб полегшити засвоєння поняттєвих відношень, слова, які їх позначають, краще вживати у множині. Завдання, наприклад, можна сформулювати в такий спосіб: «Ось це велике коло позначатиме всіх людей. А кого тоді позначатимуть маленькі кружечки?».

Розвиток мовлення

Процеси мислення і мовлення нерозривно пов'язані між собою. Рівень оволодіння мовленням показник розумових здібностей і загального психічного стану дитини. Отже, це важлива складова готовності її до шкільного навчання. Добре розвинуте мовлення передбачає вміння зв'язно, послідовно і зрозуміло для інших описувати предмет, картину, подію, передавати хід своїх думок, пояснювати те чи інше явище, логічно розмірковувати на задану тему.

Як показали дослідження, мовлення дітей, що йдуть до школи, розвинуто недостатньо. Діти іноді використовують слова, не усвідомлюючи їх значення, що заважає їм опанувати більш високий рівень образного мовлення. Дуже важливо подбати про збагачення та розширення словника дошкільнят, учити їх вживати епітети, порівняння, метафори, антоніми, синоніми. Цьому сприяє ознайомлення дітей з творами художньої літератури. Художні твори слід добирати у такий спосіб, щоб вони розкривали дітям різні грані дійсності: ознайомлювали з явищами живої і неживої природи, сферою людських взаємин, особистих переживань, світом мистецтва.

Особливу увагу слід приділяти розвитку зв'язного монологічного мовлення. Для дошкільнят місце в навчальній діяльності учня. Спочатку це передача того, що каже вчитель, потім відтворення навчального тексту, прочитаного самостійно. Тому дитина ще до школи повинна навчитися складати зв'язну розгорнуту оповідь. Існує безліч способів сприяння розвитку мовлення у дошкільнят. Зокрема, їм можна запропонувати такі завдання:

1. Визначити за допомогою запитань (який ? з чого? де? для чого?), про який предмет ідеться, та передавати цю інформацію одноліткові.
2. Дати розширені відповіді на запитання за прочитаним.
3. Описати картину, іграшку, предмет. Вдосконаленню мовлення також сприяє участь дошкільнят в інсценізаціях творів дитячої літератури.

Вихователь має повсякчас створювати умови, за яких у дитини виникає потреба висловитися: організовувати колективні розмови, бесіди з невеликими групами дітей. Темою розмов можуть бути цікаві події з особистого досвіду оповідача або різноманітні уявні ситуації. Особливу увагу слід приділити обговоренню з дітьми таких проблем: чи знаєте ви правила дорожнього руху? Яких правил безпеки слід дотримуватись у поведженні з вогнем, на воді? Чи можна: відчиняти двері незнайомим людям?

Щоб активізувати мовленнєву діяльність дитини, вихователь повинен уміти ненав'язливо підказати тему, проблему, можливий розвиток подій. Дорослий мусить підтримувати найменшу дитячу ініціативу, ставлячи навідні, уточнювальні запитання, демонструючи своє зацікавлення, створюючи ігрові ситуації.

Емоційно-вольова готовність дитини до навчання в школі.

Школа і навчання вимагають від дитини розуміння, усвідомлення необхідності дотримання певних правил на занятті, під час виконання навчальних завдань у школі і вдома, у роздягальні, їдальні, спортивному залі, а також у свій вільний час - на вулиці, у театрі, парку тощо. У зв'язку з цим надзвичайно важливою є готовність емоційно-вольової сфери дитини, яка зумовлює вміння регулювати свою поведінку у складних ситуаціях, мобілізуватися у стані втоми, завершувати справу до кінця.

Основними показниками емоційно-вольової готовності є певний ступінь сформованості довільних психічних процесів (цілеспрямованого сприймання, запам'ятовування, уваги), уміння долати посильні труднощі, навички самостійності, організованості, швидкий темп роботи, що вимагає зібраності, зосередженості (на протидію імпульсивності, схильності відволікатись), опанування основними правилами поведінки у навчальних та інших ситуаціях, уміння правильно реагувати на оцінку виконаного завдання, оцінювати свою роботу.

Дитина з високим рівнем емоційно-вольової готовності до школи адекватно сприймає завдання, співвідносить їх за ступенем складності. Через необхідність долати труднощі вона не втрачає рівноваги: звертається за допомогою до дорослих або намагається справитися самотужки, переносить невдачі (не розгублюється, не плаче), шукає способи вдосконалення своєї роботи чи поведінки. Тобто виявляє необхідний для школи рівень самостійності.

Навіть важку роботу, яка потребує значного напруження, дошкільники виконують легше, якщо їй процес і результат захоплює, викликає позитивні переживання. Переживання позитивних емоцій, пов'язаних з роботою, радість від пізнання нового, задоволення від виконання завдання, приємне передчуття високої оцінки створюють сприятливий фон у навчальній діяльності. Позбавлена радощів посилена розумова робота може стати для дитини нудною, небажаною, важкою.

Немало подій навчальної діяльності породжують не лише позитивні, а й негативні переживання (помилки, невдачі, низькі оцінки). У таких випадках діти відчувають невдоволення, розчарування. В одних вони швидко минають, інші довго ходять засмученими; одні плачуть, інші – вперто відмовляються від подальшої роботи. Можливі надто сильні негативні емоції або байдужість до результатів своєї праці, навчання. Педагоги покликані допомогти дитині не піддаватися своїм почуттям, оволодіти ними, керувати своїми емоціями,

стримувати занадто бурхливі зовнішні їх прояви. Дітям старшого дошкільного віку це дається нелегко, оскільки емоційна збудливість їх вікова особливість.

Характерною ознакою цього періоду є здатність діяти за моральними мотивами, а також відмовитися за необхідності від того, що особливо приваблює.

Для вольової регуляції поведінки дошкільників притаманна єдність мотиваційної й операційної сторін, що виявляється у ставленні до труднощів і типових способів їх подолання. Тому першочергове значення у формуванні волі має виховання мотивів досягнення мети, попри різноманітні перешкоди. Завдяки цьому вона набуває здатності самостійно, за незначної допомоги дорослих долати труднощі, які обов'язково виникають у школі.

Рівень емоційно-вольової, мотиваційної готовності до школи залежить також від умов дошкільного закладу й особливо сім'ї. Діти, які виростили у доброзичливих умовах, відчували підтримку дорослих у їх прагненні до самостійності, намаганні творчо діяти, як правило, готові до школи. Їх активність доповнюється, підсилюється самостійністю, впевненістю, відчуттям своєї здатності впоратися зі складним завданням. Невдачі можуть іноді викликати у них сльози, однак діти швидко забувають прикрощі, що трапились під час занять, ігор, і виправляють допущені помилки. Значно гірше почувають себе у таких ситуаціях ті дошкільники, яким удома бракувало тепла, турботи, які не відчували поваги до себе, власної захищеності. Вони боязкі, пасивні, безпомічні, з низькими самооцінкою і рівнем домагань. У них мало друзів, скутість заважає їм виявляти ініціативу. Найсуттєвішими причинами таких якостей є негативна ситуація у сім'ї, намагання батьків ізолювати дитину від ровесників, обмежити її самостійність, нав'язливі повчання і моралізування, образи, приниження, висміювання, фізичні покарання за помилки і невдачі, загострення уваги на її слабкості і неповноцінності.

Мотиваційна готовність дитини до навчання в школі.

Наприкінці дошкільного періоду дитина починає усвідомлювати своє становище як таке, що не відповідає її можливостям, її вже не задовольняють доступні у грі засоби, що наближають до життя дорослих. Психологічно дитина переростає гру, хоч ще довго вона не втрачає для неї своєї цінності. Одночасно у дошкільника з'являється бажання стати учнем, навчатися, а становище школяра здається певним щаблем до дорослості. Вона починає усвідомлювати навчання як відповідальну справу, до якої всі ставляться з повагою, як засіб досягнення нового становища, подолання меж дитинства. Навчання приваблює дитину своєю значущістю не лише для неї, а й для оточуючих. Навіть любов до свого дошкільного закладу, ровесників і вихователів не відмежовує старших дошкільників від прагнення перейти до школи. Дітей цікавлять і деякі зовнішні аспекти шкільного життя, виконання учнівських обов'язків, учнівське приладдя.

Прагнення ввійти у світ дорослих у новому статусі не єдина причина для позитивної налаштованості на майбутнє навчання. Не менш важливу роль відіграє і пізнавальна активність, яка наприкінці дошкільного віку досягає високого рівня розвитку. Для задоволення пізнавальних інтересів дитини вже недостатніми виявляються типові для дошкільника види діяльності. Нею керує потреба спеціального навчання, бажання пізнати невідоме, розібратися у складному, опанувати нові уміння. Як свідчать практика і спеціальні дослідження, найбільших труднощів у початковій школі зазнають діти, в яких не розвинена пізнавальна спрямованість, не сформована звичка думати, розв'язувати завдання, шукати нове, а зовсім не ті, кому бракує знань.

Розвиток пізнавальної сфери є безпосереднім свідченням готовності до навчання, оскільки оволодіння знаннями, основами наук передбачає сформовану пізнавальну спрямованість. Не можна робити висновків про готовність до шкільного навчання дитини, не з'ясувавши особливостей розвитку її пізнавальної спрямованості, уявлень про школу, наявності бажання вчитися і ставлення до навчання загалом.

Висновки. Отже, основними компонентами мотиваційної готовності дитини до школи є правильне уявлення про навчання як важливу і відповідальну діяльність, пізнавальний інтерес до світу. Ця готовність виникає наприкінці дошкільного – на початку шкільного

періоду як потреба в набутті знань і вмінь, свідчення якісно нового етапу розвитку пізнавальної сфери.

Список використаних джерел

1. Барташнікова І. А., Барташніков О. О. Як визначити рівень розумового розвитку дитини? *Діагностика готовності дітей до навчання в школі*. Тернопіль: Богдан, 1998.
2. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» Міністерство освіти і науки України, Акад. пед. наук України ; наук. ред. та упоряд. О.Л. Кононко. К.: Світлич, 2008. 430 с.
3. Діагностика та корекція готовності дитини до школи. *Практична психологія та соціальна робота*. 1998. №3. С. 14–22.
4. Діагностика та корекція готовності дитини до школи. *Практична психологія та соціальна робота*. 1998. №4, С. 18–23.
5. Демиденко О. 10 порад батькам майбутніх першокласників. *Педагогічна майстерня*. 2015. №12. С. 29–30.
6. Карпенко Н В. Діагностика психічного розвитку дитини в роботі психолога: Навч. посібник. К.: Каравела, 2008. 192 с.
7. Незабаром до школи. Психологічні особливості дітей дошкільного віку. 6-й рік життя / уклад. О. А. Дмітрієва. Вид. група «Основа», 2009. 189 с.
8. Проскура О. В. Психологічна підготовка вчителя до роботи з першокласниками: Навч. посіб. для студентів педагогічних факультетів. К.: Освіта, 1998. 199 с.

Солона Інна Іванівна,

практичний психолог

закладу дошкільної освіти (ясел-садка) №1 «Орлятко»

Конотопської міської ради Сумської області

ПСИХОГІМНАСТИКА ЯК ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ ЗНЯТТЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ У ДОШКІЛЬНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Актуальність дослідження. Сьогодні суспільство знаходиться на такому етапі розвитку, коли діє багато негативних чинників, здатних викликати стреси та перевантаження, а також великий вплив мають наслідки військових дій в країні. На формування особистості дошкільника впливають основні види діяльності, які він виконує, розвиток мовлення та пізнавальної сфери, але найважливіше значення у цьому процесі мають розвиток самосвідомості й самооцінки, спонукальної сфери, динамічної і змістової сторін емоцій та почуттів. Душа дитини в період дошкільного віку найчутливіша і найвразливіша, тому в цей час найбільше треба плекати її, пильнувати, щоб серце, воля і розум розвивалися гармонійно. Розвивальні заняття практичного психолога з психогімнастики в дошкільному закладі допомагають дітям впоратись з психоемоційним навантаженням. Аналіз літератури показує, що термін «психогімнастика» потрапив у дошкільну педагогіку завдяки І.М. Чистяковій та її одноіменній праці.

Організуючи життєдіяльність дитини в дошкільному закладі, ми створюємо умови для попередження дискомфорту та проявів її нервозності, виявляємо причини емоційних переживань, тривоги, підбираємо адекватні засоби впливу. У цей період діти саме починають диференціювати різні емоційні прояви та вчать керувати власними емоціями. У цьому їм допомагають психогімнастичні вправи, ігри, етюди, як методи нетрадиційного оздоровлення. Психогімнастика – метод набуття емоційного досвіду в дошкільному віці. Завданням психогімнастики є збереження психічного здоров'я, запобігання емоційним розладам у

дитини через зняття психічного напруження, розвиток кращого розуміння себе та інших, створення можливостей для самовираження особистості.

Мета статті – розкрити систему вправ та етапи роботи з психогімнастики для дітей дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Психогімнастика рекомендована для розвитку дитини дошкільника у віці 4-6 років, при цьому не тільки з метою корекції певних рис характеру і поведінки, але і з метою їх профілактики. На заняттях з психогімнастики діти грають, розігрують сценки, малюють, спілкуються з природою, складають історії, слухають музику. Таким чином, дітям, які пройшли курс психогімнастики, стає простіше спілкуватися з однолітками, легше виражати свої почуття і краще розуміти почуття інших. У них виробляються позитивні риси характеру (впевненість, чесність, сміливість, доброта) і зникають такі небажані прояви, як страхи, побоювання, невпевненість, тривожність. Психогімнастика являє собою спеціальні заняття (етюди, ігри, вправи, спрямовані на розвиток і корекцію різних сторін психіки дитини (її пізнавальної та емоційно-особистісної сфери). Особливо ці заняття потрібні дітям з надмірною стомлюваністю, виснажуваністю, непосидючістю, які мають запальний або замкнутий характер. Але не менш важливо програвати ці комплекси вправ і зі здоровими дітьми у якості психофізичної розрядки і профілактики. Також потрібно включати психогімнастичний комплекс в дні, коли заплановані заняття з високими інтелектуальними або психоемоційними навантаженнями.

Основна мета занять з психогімнастики характеризується оволодінням навичками управління своєю емоційною сферою: розвиток у дітей здатності розуміти, усвідомлювати свої і чужі емоції, правильно їх висловлювати і повноцінно переживати. Для цього педагогу необхідно вирішувати такі методичні завдання: фіксувати увагу дитини на чужих проявах емоцій; вчити за зразком відтворювати чужі емоції; фіксувати увагу на своїх м'язових відчуттях як проявах цих емоцій; повторно відтворювати емоції в заданих вправах; контролювати відчуття. Дитина, що розвивається, повинна усвідомити, що між думками, почуттями і поведінкою існує зв'язок, і що емоційні проблеми викликаються не тільки ситуаціями, але і їх неправильним сприйняттям. На заняттях з психогімнастики діти вивчають абетку вираження емоцій, використовуючи виразні рухи. Подолання бар'єрів у спілкуванні, розвиток кращого розуміння себе та інших, зняття психічного напруження, створення можливостей для самовираження – всі ці завдання можна також вирішити на заняттях. Особливе значення в психогімнастиці надається спілкуванню дітей з однолітками, що дуже важливо для нормального емоційного здоров'я дитини і розвитку.

Більшість психогімнастичних завдань побудовані на імітації певних почуттів та емоційних станів людини. Решта передбачає відтворення дітьми дій та вчинків уявних героїв. Уже в чоритирирічних дітей моторика обличчя досить розвинена. Навіть трирічні малюки розуміють значення жестів і вміють жестикулювати. Більшість трирічних дошкільнят легко імітують голос злого вовка або зайчика-боягузика. П'ятирічні діти можуть набрати умовні пози, коли їх просять зобразити, ніби їм холодно або у них болить живіт.

Як же відбувається корекція поведінки особистісного розвитку дитини? Ігрові ролі між дітьми розподіляються так: роль, що нагадує небажані риси характеру та поведінки дитини, отримує одна дитина, а бажані риси характеру і поведінки демонструє в цій ситуації інша дитина або ведучий, потім перша і друга дитина (чи ведуча) міняються ролями. Іноді дитина, у якої необхідно виправити те або інше відхилення в поведінці, спочатку дивиться сценку, де один з гравців демонструє негативні риси її характеру і поведінки, після чого маленький спостерігач вибирає собі будь-яку роль у цьому ж етюді. Сценка повторюється кілька разів. Таким чином, важлива колективна оцінка поведінки, вчинків дитини. Використання її забезпечує єдність уявлень і поведінки дошкільника. При цьому слід враховувати, що дошкільникам притаманна висока емоційність, тому в оцінці їхніх вчинків необхідно виходити з того, які почуття намагається збудити педагог. Схвалені педагогами, однолітками моральні вчинки зумовлюють позитивні переживання дитини. Ще сильніше переживає дитина свої неправильні дії, невдачі, які отримали публічну оцінку. Це означає, що інструментом

колективної оцінки слід послуговуватися обережно. Крім того, залучаючи дітей до оцінювання вчинків однолітків, практичний психолог не повинен ототожнювати оцінку вчинку з оцінкою особистості дитини («Ти поганий», «Ти хороший»). Водночас важливо наголосити на необхідності правильного способу поведінки, порадити, як можна досягти цього. У хід запускається механізм ототожнення, дитина на емоційному рівні усвідомлює себе, залишається тільки під час саморозслаблення зміцнити набуті нею на психогімнастиці нові знання про себе. Структура занять з психогімнастики повинна включати в себе кілька етапів, які сприяють створенню умов для емоційно-чуттєвого розвитку дитини раннього віку.

В послідовності психогімнастичних вправ особливо важливо дотримуватись чергування і порівняння протилежних за характером рухів: напруження і розслаблення; різких та плавних рухів; частих та рідких; дрібних та цілих гармонійних; ледь помітних коливань і повних застигань; помахів тіла і стрибків; вільне просування в просторі і наштотування на предмети.

Таке чергування рухів рефлекторно впливає на гармонізацію психічної діяльності мозку: впорядковується психічна і рухова активність дитини, покращується її настрій, самопочуття.

Початковий етап являє собою бесіду з дітьми, художнє слово, загадку, яскраву, барвисту іграшку, сюрпризний момент й інше. Мета: мотивація дітей на тематику заняття або іншу форму роботи. Етап проживання дій – відпрацювання основних рухів, гімнастичних вправ та інше. Мета: досягнення результату, навчальних і виховних розвивальних завдань. Етап організації емоційного спілкування. Мета: тренування загальних здібностей словесного і несловесного впливу дітей один на одного. До змісту спілкування дитини з дорослим або однолітком включаються такі вправи, як обмін ролями партнерів по спілкуванню, оцінка своїх емоцій і емоцій партнера. Дитина тренується точно виражати і переживати свої почуття, а також розуміти почуття, емоції, дії, відносини інших дітей, навчається співпереживати. Етап організації контрольованої поведінки. Мета: тренування вміння дітей регулювати свої поведінкові реакції. Методичні завдання: показ і програвання типових ситуацій з психологічними труднощами; виділення і пізнавання типових форм адаптивної і неадаптивної поведінки; набуття і закріплення прийнятних для дитини стереотипів поведінки і способів вирішення конфліктів; розвиток навичок самостійного вибору і побудови дітьми відповідних форм реакцій і дій у різних ситуаціях. Заключний етап. Мета: закріплення змісту пропонованого матеріалу, а також позитивного ефекту, який стимулює і впорядковує психічну і фізичну активність дітей, приведення в рівновагу їх емоційного стану, поліпшення самопочуття і настрою. Наприкінці заняття з психогімнастики можна використовувати спів і підспівування спільно з практичним психологом пісень, читання потішок, віршів, аплодуєчи долонями, схвалення у вигляді обіймів один одного.

Методика: практичний психолог показує спочатку зразок, але після виконання його дітьми обов'язково зазначає та заохочує образні знахідки дітей, навіть випадкові: вимовляється текст і показуються (одночасно) дії: повторення тексту. Діти в цей же момент виконують самостійно руху без показу практичного психолога: після виконання педагог хвалить найкращі, цікаві образи, створені дітьми. Необхідно застосовувати аріативність вправ, пов'язаних з поведінкою дітей: програвання ситуацій з типовими інцидентами; реагування на внутрішні негативні переживання дітей, що відбувалися раніше вдома або в дошкільному закладі; загадки на вирішення конфліктних ситуацій; самостійні ігри-фантазії з проєкцією нових емоційних проблем актуальних пропозицій; домашні завдання на активізацію позитивних емоційних проявів, закріплення нових форм емоційного реагування.

Ігрові вправи, в яких діти імітують сміх, радість, задоволення, допомагають створити теплу атмосферу в групі, підняти настрій, стати емоційно ближчими один до одного. Ці ігри корисні дітям із психомоторними та емоційними проблемами. Вони викликають здорове емоційне збудження, відволікають від хворобливих фантазій та переживань. Бадьорий настрій, створений ними, має тривалий характер.

Психогімнастична вправа «Веселі друзі»

Мета: вираження емоційних станів, розвиток уяви, невербальної комунікації та координації рухів.

Час виконання: 3-5 хв.

Хід вправи: Діти діляться на пари. Кожна пара по черзі розіграє таку сценку. Двоє друзів, які все літо не бачилися, нарешті зустрічаються в дворі. Вони з радісними вигуками підбігають один до одного, обіймаються, стрибають від радості, сміються, кружляють у танці або бігають із підскоком, тримаючись за руки.

Питання для рефлексії: Як ви себе зараз почуваєте? Чи легко було виконувати вправу? Який маєте настрій?

Психогімнастична вправа «Паровозик із Ромашкового»

Мета: вираження емоційних станів, розвиток уяви та невербальної комунікації.

Час виконання: 3-5 хв.

Хід вправи: Діти уявляють себе пасажиром чудового Паровозика з мультфільму. Паровозик зупиняється посеред дивної луки, де росте безліч квітів. Пасажири милуються заходом сонця, слухають спів пташок, збирають ромашки (конвалії, сунички, кульбабки, проліски, листя), нюхають букети, щасливо посміхаються.

Питання для рефлексії: Як ви себе зараз почуваєте? Чи легко було виконувати вправу? Який маєте настрій?

Психогімнастична вправа «Мурашка стомилася»

Мета: вираження емоційних станів, розвиток уяви, концентрації уваги.

Час виконання: 3-5 хв.

Хід вправи: Ведучий читає вірш Л. Костенко «Мурашки думають про зиму»:

Знайшла мурашка гарну бадилину.

Бере – везе... везе – везе...

І так, і сьак, і в гору, і в долину

Така важка, ніяк не доповзе.

Діти зображають, як повзе мурашка, як вона схиляється, як у неї болять ніжки, як вона нарешті сідає, притулившись до чогось, випрямляє ніжки, опускає руки, голову, згинається та й каже: «Така важка, ніяк не доведу...».

Питання для рефлексії: Як ви себе зараз почуваєте? Чи легко було виконувати вправу? Який маєте настрій?

Психогімнастична вправа «Люта Гієна»

Мета: вираження емоційних станів, розвиток уяви, координації рухів.

Час виконання: 3-5 хв.

Хід вправи: Гієна стоїть біля самотньої пальми. У листі ховається маленька мавпочка. Гієна чекає, доки спрага та голод змусять мавпочку злізти на землю. Тоді вона її з'їсть. Якщо хтось із дітей наближається до пальми, щоб допомогти мавпочці, гієна лютує:

Я – люта Гієна!

Жахлива Гієна!

Не раджу вам близько.

Підходить до мене!

Виразні рухи: посилена жестикуляція, тіло тремтить, ноги напружені й готові до стрибка. Міміка: зведені брови, наморщений ніс, відкоплені губи.

Питання для рефлексії: Як ви себе зараз почуваєте? Чи легко було виконувати вправу? Який маєте настрій?

Психогімнастична вправа «Нічні звуки»

Мета: вираження емоційних станів, розвиток уяви та невербальної комунікації, зняття психом'язової напруги.

Час виконання: 3-5 хв.

Хід вправи: Каченя втекло з дому. Ніч застала його в лісі. Окрім того, ще й погода зіпсувалась: пішов дощ, здійнявся вітер. Дереву гучно рипіли, їхнє гілля згиналося під натиском вітру майже до землі. А каченяті здавалось, що його хапають чийсь великі темні й

мокрі лапи. Довкола пугукали пугачі, а каченя думало, що то хтось кричить від болю. Довго бігало каченя лісом, доки не знайшло собі затишний сховок. У залі притемнюють світло. Учасники гри зображають дерева, гілки, пеньки. Доки лунає тривожна музика, діти, не сходячи зі своїх місць, прибирають погрозливі пози, кричать, завивають, охають. Каченя ховається в маленькій «печері» (під столом), згортається клубочком і дрижить. Коли стихає музика, вмикають світло, діти підходять до каченяти й по черзі слухають, як сильно та гучно калатає в нього серце.

Питання для рефлексії: Як ви себе зараз відчуваєте? Чи легко було виконувати вправу? Який маєте настрій?

Психогімнастична вправа «Острів плакс»

Мета: вираження емоційних станів, розвиток уяви, координації рухів, зняття психом'язової напруги.

Час виконання: 3-5 хв.

Хід вправи: Мандрівник приїхав на казковий острів, де живуть тільки плакси. Він намагається втішити то одного, то іншого, але всі діти відштовхують його й продовжують рюмсати. Тоді йому спадає на думку навчити плакс посміхатися. Мандрівник підходить до когось із дітей і весело посміхається. Плакса припиняє плакати й теж починає посміхатися. Коли всі діти по черзі змінили сльози на посмішку, мандрівник розповів їм, сміючись, як він здивувався, побачивши, що вони всі плачуть. Діти зображають, як вони плакали, а потім весело сміються. Далі всі разом танцюють під пісню «Якщо весело живеться, роби так». Міміка та виразні рухи: брови підняті й зведені, рот напіввідкритий; весела посмішка, стрибки, сміх.

Питання для рефлексії: Як ви себе зараз відчуваєте? Чи легко було виконувати вправу? Який маєте настрій?

Психогімнастична вправа «Тихіше!»

Мета: вираження емоційних станів, зняття психом'язової напруги, розвиток координації рухів.

Час виконання: 2-3 хв.

Хід вправи: Мишеня хоче пройти по стежці, на якій лежить кіт. Воно то йде на пальчиках, то зупиняється і, приклавши вказівний пальчик до губ, показує: «Тихіше!». Брови при цьому повинні підніматися доверху.

Питання для рефлексії: Як ви себе зараз відчуваєте? Чи легко було виконувати вправу? Який маєте настрій?

Психогімнастична вправа «Легідне кошеня»

Мета: вираження емоційних станів, розвиток уяви, зняття психом'язового напруження.

Час виконання: 2-3 хв.

Хід вправи: Дитина уявляє у себе на руках кошеня, яке лащить, муркоче. А потім сама стає цим кошеням і підставляє голову дорослому, щоб той його погладив, приголубив.

Питання для рефлексії: Як ви себе зараз відчуваєте? Чи легко було виконувати вправу? Який маєте настрій?

Висновки. Отже, застосування психогімнастики, сприяє розвитку вміння спілкуватися, соціальної адаптації і соціалізації в умовах військового стану. Психогімнастика покликана також вирішувати питання створення умов для психічного благополуччя кожної дитини, заохочуючи здатність до самовираження. Психогімнастика допомагає зняти психоемоційне напруження у дошкільників, а також спрямована на розвиток і корекцію різних сторін особистості дитини (як її пізнавальної, так і емоційно-особистісної сфери).

Список використаних джерел

1. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні (нова редакція): науковий керівник: Т. О. Піроженко / [авт. кол.: Байер О. М., Безсонова О. К., Брежнєва О. Г. та ін.]. URL:

<https://mon.gov.ua/storage/app/media/doshkilna/2020/21.12/bazovyiy%20komponent%20doshkilliya.pdf>

2. Освітня програма «Впевнений старт» для дітей старшого дошкільного віку. Гавриш Н. В., Панасюк Т. В., Піроженко Т. О., Рогозянський О. С., Хартман О. Ю., Шевчук А. С. / за ред. Піроженко Т.О. Київ: Українська академія дитинства, 2017. 54 с.

3. Поніманська Т. І. Дошкільна педагогіка: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: «Академвидав», 2006. 326 с.

Сухарева Вікторія Анатоліївна,
лікар психіатр, психотерапевт

Сумського обласного клінічного госпіталю ветеранів війни

ВИНИКНЕННЯ БОЙОВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Актуальність дослідження. Бойова психологічна травма є критичною проблемою, що серйозно впливає на психічне здоров'я та функціональність військовослужбовців. В умовах сучасних збройних конфліктів військові часто зіштовхуються з інтенсивними бойовими діями, які можуть мати тривалі наслідки для їхнього психічного стану. Зокрема, бойовий стрес, свідчення травм та втрат, постійне відчуття небезпеки значно підвищують ризик виникнення таких розладів, як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожні розлади, порушення сну та інші проблеми психічного здоров'я [2; 3; 4]. Ця проблема вимагає більш детального дослідження, щоб ефективно виявляти та запобігати її наслідкам серед військових. Глибше розуміння факторів ризику допоможе розробити заходи підтримки, які сприятимуть як профілактиці, так і реабілітації військовослужбовців.

Метою статті є визначення ключових факторів ризику виникнення бойової психологічної травми у військовослужбовців та розробка профілактичних і підтримуючих стратегій для зниження негативного впливу бойових дій на психічне здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Результати досліджень показують, що виникнення бойової психологічної травми обумовлене різними факторами, які можна розділити на внутрішні та зовнішні. Одним із ключових аспектів серед внутрішніх факторів ризику є психічний стан військовослужбовців до початку бойових дій. Існуючі психічні розлади, такі як тривожні або депресивні стани, значно підвищують ймовірність розвитку ПТСР у бойових умовах. Попередні травматичні переживання також можуть виступати важливим фактором ризику. Як зазначає Приходько І. І. (2021), ефективна профілактика бойового стресу включає етапи підготовки, під час яких військовослужбовці повинні отримувати спеціальну психологічну підготовку, яка допоможе їм зменшити ризик виникнення травм [4].

Зовнішні фактори ризику включають інтенсивність бойового досвіду, частоту участі у бойових діях, спостереження смерті та важких поранень і саме вони є потужними факторами, що сприяють розвитку психічних розладів серед військових. Лозінська Н. С. (2018) зазначає, що індивідуальні адаптаційні можливості особи також відіграють важливу роль у подоланні цих стресових ситуацій. Військовослужбовці, які мають високі адаптаційні ресурси, здатні краще протистояти негативним наслідкам бойового стресу, тоді як ті, хто мають низький рівень адаптації, є більш схильними до психічних розладів [3].

Велике значення для відновлення військових після бойових дій має соціальна підтримка. Наявність підтримки з боку сім'ї, друзів та суспільства значно підвищує здатність військових до адаптації та допомагає уникнути розвитку психологічних проблем [5]. Психогенний вплив є ще одним критично важливим аспектом, який необхідно враховувати у вивченні бойової психологічної травми. Тривала дія стресу, а також психофізіологічне навантаження можуть викликати розвиток таких психічних захворювань, як ПТСР, тривожні розлади та депресію. Дослідження Гірченко О. (2023) підтверджує, що психічне здоров'я військових може погіршуватися під впливом тривалих бойових дій, що вимагає розробки заходів профілактики та ранньої діагностики для зниження негативних наслідків [1].

Отже, соціально-психологічні фактори відіграють важливу роль у забезпеченні стійкості військовослужбовців. Дослідження Доценко Л. В. та Максименко Н. М. (2019) показують, що психологічні чинники адаптації військових впливають на їхню здатність справлятися зі стресовими ситуаціями в умовах бойових дій. Створення підтримуючого середовища для військових, яке включає доступ до кваліфікованої психологічної допомоги, може знизити ризик розвитку бойової психологічної травми та сприяти кращій адаптації до цивільного життя після служби [2].

Висновки. Таким чином, бойова психологічна травма у військовослужбовців є багатограним процесом, що потребує комплексного підходу до профілактики та реабілітації. Важливо враховувати як індивідуальні особливості військових, так і зовнішні фактори ризику, що впливають на їхнє психічне здоров'я. Психологічна підготовка, психофізіологічний відбір та наявність соціальної підтримки є важливими складовими ефективної профілактики психічних розладів у військовослужбовців. Усі ці заходи повинні бути інтегровані у систему психологічної допомоги для забезпечення стійкості військових до стресових факторів і зниження ймовірності розвитку ПТСР та інших розладів.

Список використаних джерел

1. Гірченко О. Попередження психотравм при різних реакціях на вплив психогенних чинників. *Psychology Travelogs*, 2023. №1. С. 64–76.
2. Доценко Л. В., Максименко Н. М. Психологічні чинники адаптації військовослужбовців строкової служби в умовах військової частини. *Вісник Національного Університету Оборони України*, 2019. №2. С. 49–55.
3. Лозінська Н.С. Психотравма як наслідок травматичного стресу в різних напрямках сучасної психології. *Вісник Національного Університету Оборони України*, 2018. №2. С. 65–73.
4. Приходько І. І. Профілактика та контроль бойового стресу у військовослужбовців: систематизація досліджень. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*, 2021. №64. С. 193–215.
5. Сахарова К.О., Липовська Н.А. Вплив гуманітарної кризи на психічне здоров'я населення. *Дніпровський Науковий Часопис Публічного Управління Психології Права*, 2022. №2. С. 86–91.

Терещенко Кіра Володимирівна,

докторка психологічних наук,

провідна наукова співробітниця

лабораторії організаційної та соціальної психології

Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України

Івкін Володимир Миколайович,

кандидат психологічних наук, доцент,

старший науковий співробітник

лабораторії організаційної та соціальної психології

Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ЧИННИК ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСВІТНЬОГО ПЕРСОНАЛУ

Актуальність дослідження. Ситуації невизначеності, в яких перебувають працівники організацій під час війни рф проти України, нерідко зумовлюють виникнення негативних психічних станів та негативно позначаються на психічному здоров'ї та благополуччі персоналу. У воєнний час керівники та працівники освітніх організацій стикаються з проблемами перевантаження, стресу, скорочення персоналу, перепрофілювання або перенесення організацій у більш безпечну зону, що у свою чергу відображається на психічному здоров'ї персоналу. Отже, достатньо актуальним є аналіз рівня психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах невизначеності й толерантності до

невизначеності як детермінанти його психічного здоров'я та благополуччя.

Як зазначає Л. М. Карамушка [4], психосоціальний підхід до проблеми психічного здоров'я передбачає, що існують специфічні *психологічні та особистісні фактори*, які роблять людей вразливими до проблем психічного здоров'я. На нашу думку, до таких чинників можна віднести толерантність до невизначеності, яка набуває особливого значення в умовах невизначеності, пов'язаної з війною рф в Україні.

Мета статті – розкрити сутність толерантності до невизначеності як чинника забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу.

Виклад основного матеріалу. Під невизначеністю будемо розуміти стан речей, що характеризується незрозумілими змістом, причинами виникнення ситуацій, перспективами їх розвитку та наслідками. На думку В. В. Предко [5], в умовах російсько-української війни сучасні наукові дослідження мають спрямовуватися на вивчення механізмів формування та розвитку толерантності до невизначеності українців, а також на розробку імплементованих стратегій психологічної підтримки, зорієнтованих на підвищення здатності до адаптації в умовах воєнного конфлікту кожного українця.

На сьогодні нам представляється доцільним використовувати інтегральний підхід [2], який передбачає трактування толерантності до невизначеності як багаторівневого та багатовимірного особистісного конструкту, що містить когнітивний, емоційний та конативний аспекти [8]. На основі теоретичного аналізу проблеми [6; 8] можна констатувати, що толерантність до невизначеності слід розглядати як здатність осмислювати, адекватно реагувати на ситуації невизначеності та ефективно діяти в умовах невизначеності.

Толерантність до невизначеності в освітньому середовищі вивчали О. Брюховецька [1], В. Семиченко & К. Артюшина [6], С. Хілько [8] та ін. На основі аналізу наукової літератури [1; 6; 8], *толерантність до невизначеності освітнього персоналу* розглядаємо як інтегральну характеристику особистості, яка полягає у здатності приймати ситуації невизначеності та ефективно діяти в умовах невизначеності у процесі освітньої діяльності.

На можливості розвитку та формування толерантності до невизначеності в освітньому просторі вказують дослідження С. Хілько [8]. Варто зазначити, що *формування толерантності до невизначеності* представляє собою процес змін особистості на когнітивному, емоційному і поведінковому рівнях, внаслідок впливу зовнішніх і внутрішніх факторів невизначеності, в результаті чого формується здатність не тільки витримувати напругу в ситуаціях невизначеності, а й продуктивно діяти і знаходити варіанти вирішення таких ситуацій [8].

Разом з поняттям толерантності до невизначеності визначають також *інтолерантність до невизначеності* як уникання умов невизначеності, страх перед ними, стресовий стан в нових, незвичних ситуаціях [6].

В умовах невизначеності, пов'язаних з війною, та у повоєнний час відбувається значне погіршення психічного здоров'я та благополуччя й поширення психічних розладів серед різних верств населення, що стосується також працівників освіти. Наприклад, аналізуючи інтолерантність до невизначеності, G. M. Regnoli, G. Tiano та B. De Rosa [10] розглядали інтолерантність до невизначеності та тривогу про майбутнє як медіатори впливу страху війни на ментальне здоров'я італійської молоді.

Толерантність до невизначеності в умовах війни в Україні аналізували Г.М. Громова [2], В. В. Предко [5], Г. Чуйко, Я. Чаплак та Т. Колтунович [9] та ін. На думку В. В. Предко [5], саме виявлення високого рівня толерантності до невизначеності постає одним із провідних та найконструктивніших регуляторів суб'єктної активності особистості, який сприяє відновленню і підтримці психічного здоров'я в умовах стресового середовища, а також, постає фундаментальним психологічним ресурсом особистості, який допомагає зробити вибір щодо основних поведінкових стратегій подолання складних невизначених життєвих ситуацій, спричинених війною.

У наукових працях розглядалась толерантність до невизначеності представників різних професійних груп в умовах повномасштабної війни, зокрема досліджували

толерантність до невизначеності як передумову ухвалення рішень та стресової адаптації керівників бізнесу [3]. Згідно з поглядами Г. Гури [3], толерантність до невизначеності є важливим складником адаптаційного потенціалу керівників бізнесу. Вона передбачає вміння приймати рішення без попередніх довгих роздумів, довіряти власній інтуїції та відходити від запланованої програми дій. Позитивне чи нейтральне сприйняття невизначеної ситуації зумовлює її продуктивне використання для розвитку в умовах зовнішньої кризи, появи нових життєвих та професійних можливостей. Нетерпимість до невизначеності (диспозиційний страх невідомого) звертає керівників бізнесу до дезадаптивних моделей поведінки у разі ухвалення важливих рішень [3].

Толерантність/інтолерантність до невизначеності в освітньому середовищі в умовах війни аналізувалась як чинник психологічного благополуччя студентів [9], а також розглядалась у наших дослідженнях як чинник психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу [7]. Було отримано такі результати емпіричного дослідження толерантності до невизначеності освітнього персоналу в умовах війни: за показниками толерантності до невизначеності освітнього персоналу найбільш вираженими її компонентами є ставлення до складних завдань та надання переваги невизначеності; встановлено, що більше ніж чверть респондентів мають високий рівень загального показника толерантності до невизначеності; констатовано, що загальний показник толерантності до невизначеності, а також найбільш виражені показники толерантності до невизначеності (ставлення до складних завдань, надання переваги невизначеності та ставлення до невизначених ситуацій) пов'язані з основними компонентами психологічного здоров'я освітнього персоналу; показано, що серед компонентів психологічного здоров'я освітнього персоналу найбільш тісний зв'язок спостерігається між показниками толерантності до невизначеності й рефлексивно-особистісним, емоційним та операційно-функціональним компонентами; виявлено, що усі показники толерантності до невизначеності тісно пов'язані із загальним показником та компонентами суб'єктивного благополуччя освітнього персоналу [7].

Вивчаючи інтолерантність до невизначеності майбутніх психологів, Г. Чуйко, Я. Чаплак та Т. Колтунович [9] зазначають, що інтолерантність особистості до невизначеності може бути пов'язана з відсутністю у неї задоволення життям загалом та його складовими зокрема; тоді як толерантна до невизначеності людина схильна вважати себе психологічно благополучною за наявності мети й екзистенційних цінностей в житті, орієнтації його на особистісний саморозвиток при використанні зовнішнього середовища як додаткового ресурсу на цьому шляху та екзистенційній осмисленості власного життя.

Отже, базуючись на аналізі наукової літератури з проблеми, толерантність до невизначеності варто розглядати як значний чинник забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу.

Висновки. На основі аналізу наукових досліджень толерантність до невизначеності слід розглядати як вагомий чинник збереження психічного здоров'я та підтримання психологічного благополуччя освітнього персоналу під час війни. Врахування наукових здобутків, отриманих у ході дослідження, сприятиме забезпеченню психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення.

Список використаних джерел

1. Брюховецька О. В. Психологічні особливості толерантності до невизначеності в управлінській діяльності як однієї зі складових професійної толерантності керівників загальноосвітніх навчальних закладів. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 27. С. 70–81. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://bit.ly/2SvJUDD>
2. Громова Г. М. Толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості: дис. ... доктора філософії. К.: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2022.
3. Гура Г. Н. Толерантність до невизначеності як чинник ухвалення рішень та стресової адаптації керівників бізнесу. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*. 2023. Вип. 2. С. 39–49.

4. Карамушка Л. М. Психологічне здоров'я персоналу організацій в умовах пандемії COVID-19: огляд зарубіжних досліджень *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2021. Вип. 1(22). С. 69–78.

5. Предко В. В. Толерантність до невизначеності як важливий внутрішній ресурс українців в умовах війни. 2023. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/738327/1/4.pdf>

6. Семиченко В., Артюшина К. Проблема невизначеності у теорії та практиці вищої школи. *Вісник Національного авіаційного університету*. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. К.: Національний авіаційний університет, 2019. Вип. 2(15). С. 141–152. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/41847>

7. Терещенко К., Івкін В. Толерантність до невизначеності та її зв'язок із психологічним здоров'ям освітнього персоналу в умовах воєнного часу. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. Вип. 1(28). С. 56–63.

8. Хілько С. О. Психологічні умови формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів: дис. ... канд. психол. Наук. К., 2018.

9. Чуйко Г., Чаплак Я., Колтунович Т. Толерантність до невизначеності у ситуації війни. *Психологічний часопис*. 2024. Т. 10. Вип. 1. С. 18–30. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.1.2>

10. Regnoli G. M., Tiano G., De Rosa V. How Is the Fear of War Impacting Italian Young Adults' Mental Health? The Mediating Role of Future Anxiety and Intolerance of Uncertainty. *European Journal of Investigation in Health Psychology and Education*. 2024. № 14(4). Pp. 838–855.

Тягур Любомира Миронівна,
доктор філософії з психології, доцент кафедри
психології та особистісного розвитку
ННІМП ДЗВО «Університет менеджменту освіти»,
м. Київ, Україна

Тягур Василь Михайлович,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки, психології, початкової,
дошкільної освіти та управління закладом освіти
Закарпатського угорського інституту ім. Ф. Ракоці ІІ,
м. Берегове, Україна

ЕКОСИСТЕМНИЙ ПІДХІД ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Дослідження основних наукових підходів до психологічної підтримки в освітньому середовищі є надзвичайно важливим для визначення найефективніших методів подолання психологічних труднощів, з якими можуть зіткнутися як здобувачі освіти, так і педагоги в повоєнний період. Адже цей час характеризується підвищеним рівнем психологічного дистресу, особливо серед дітей, які часто залишаються безпосередніми або непрямими свідками травматичних подій. Освітнє середовище займає важливу роль у реабілітації та відновленні психологічного благополуччя учасників навчального процесу.

Проблемі психологічної підтримки та супроводу учасників освітнього процесу присвячено чимало наукових праць, як закордонних вчених (Bronfenbrenner U., Garbarino J., Evans G.W., Masten A.S., Spitz R.A.), так і представників української наукової спільноти (Л. Анищенко, О. Бондарчук, О. Брюховецької, І. Булах, Л. Григоровської, Л. Ілійчук, Е. Зеєр, Л. Найдьоновой, Є. Пуховського, М. Слюсаревського, В. Федько, Г. Черушевої).

Діти та підлітки, які пережили травматичні події, часто мають здатність до посттравматичних стресових розладів (ПТСР), тривожних розладів, депресій, проблем зі сном, труднощів у концентрації та емоційної нестабільності. Здобувачі освіти, які не отримують належної психологічної допомоги, можуть зіткнутися з труднощами у навчанні, соціальній

адаптації та побудові стосунків. Водночас педагоги також стикаються з власними психологічними викликами, які заважають ефективно допомагати учням і підтримувати освітній процес.

Більш детально зосередившись на екосистемному підході, можна трактувати, що саме екосистемний підхід до психологічної підтримки в освітньому середовищі розглядає розвиток особистості як результат впливу різних рівнів соціального середовища. Він ґрунтується на тому, що дитина і дорослі в освітньому середовищі постійно взаємодіють з різними «системами» (родина, заклад освіти, громада, суспільство), що формують їхній психологічний стан і соціальну поведінку.

Основоположником екосистемного підходу вважається Урі Бронфенбреннер (Bronfenbrenner, 1979). Його екологічна модель розвитку включає п'ять рівнів: мікросистема, мезосистема, екзосистема, макросистема і хронологічна система.

У мікросистемі відбувається найбільше міжособистісних взаємодій дитини. Якість взаємин у найближчому оточенні є критично важливою для її психологічного благополуччя. У школі мають бути створені умови для позитивної взаємодії між учнями та вчителями, які забезпечують емоційну підтримку, розуміння та сприйняття дитини. Мезосистема здійснюється через взаємодію між сім'єю та школою є важливим чинником для психологічної підтримки дитини. Взаємодія між батьками і вчителями сприяє створенню сприятливого середовища для навчання та розвитку дитини. Спільні зустрічі, обговорення успіхів дитини, залучення батьків до шкільного життя допомагають створити систему підтримки, де дитина відчуває себе в безпеці. Екзосистема включає впливи, які дитина не може контролювати, але які все ж мають великий вплив на її життя. Наприклад, робота батьків, рівень їхнього доходу та політичні умови в суспільстві можуть позначитися на психологічному стані дитини. Шкільні психологи та вчителі мають брати до уваги ці чинники, надаючи підтримку дітям з неблагополучних сімей або родин з низьким доходом. Макросистема охоплює культурні та суспільні цінності, політику, економічний рівень суспільства. Політика в галузі освіти, культурні особливості та суспільні норми можуть як сприяти, так і перешкоджати розвитку дітей. Хронологічна система включає події, які змінюють життєвий досвід дитини з часом, наприклад, початок школи, перехід до середньої школи, зміни в сімейному житті, історичні події. Він зазначав, що психологічна підтримка має враховувати вікові та індивідуальні особливості, а також те, що вплив середовища може змінюватися з часом (Bronfenbrenner, 1979).

Звичайно, що екологічні фактори, такі як бідність, житлові умови, шум та загальна якість середовища, впливають на психологічний стан учасника освітнього процесу. Саме цим чинникам присвячене дослідження Гері Еванса, що базується на необхідності створення оптимального середовища для розвитку. Середовище навчального закладу має забезпечувати захист від надмірного стресу, щоб діти могли зосереджуватися на навчанні. Це можна реалізувати через створення «зон спокою» у школах, де діти можуть розслабитися і зняти напругу, а також шляхом оптимізації простору для навчання. Також для психологічного благополуччя учнів важливо забезпечити здорову соціальну взаємодію. Соціальні зв'язки з однолітками і підтримка з боку вчителів можуть допомогти дітям справлятися зі стресом і розвивати стресостійкість. Еванс також рекомендує включення в освітні програми вправ на командну роботу і соціально-емоційне навчання, що може покращити рівень психологічної підтримки дітей. (Evans, 2006).

Емоційна підтримка з боку дорослих є надзвичайно важливою для нормального психологічного розвитку дітей, особливо в ранньому дитинстві. Позбавлення емоційного контакту може негативно впливати на розвиток, тому в освітньому середовищі важливо забезпечити підтримку, яка компенсує можливі соціальні втрати (Spitz, 1950).

Ключовими чинниками у психологічному відновленні дітей є підтримка з боку родини, школи та громади. Концепція Енн Мастен «звичайної магії» описує природні механізми стійкості, що є вбудованими в соціальні системи. «Звичайна магія» полягає в тому, що стійкість виникає не завдяки якимось надзвичайним здібностям, а через звичні соціальні

чинники, такі як підтримка з боку родини, доступ до якісної освіти, стабільні взаємини з дорослими та рівний доступ до ресурсів. Мастен підкреслює, що, інвестуючи в такі ресурси для дітей, як безпечне освітнє середовище та емоційна підтримка, можна сприяти розвитку їхньої стійкості на тривалий час. Ці методи часто використовуються для розробки навчальних програм, що зосереджуються на розвитку стресостійкості (Masten, 2001).

Також не можна не оминати і соціальні фактори (насильство, соціальне виключення, економічні труднощі) та їх вплив на дітей. Джеймс Гарбаріно підкреслює, що освітнє середовище може відігравати роль захисного чинника, створюючи підтримуючу атмосферу для дітей, які зазнали негативного впливу. Гарбаріно розробляє програми підтримки для закладів освіти, орієнтовані на роботу з дітьми, які перебувають у складних соціальних умовах (Garbarino, 2017).

Отже, екосистемний підхід розглядає психологічну підтримку як багаторівневу систему, в якій кожен рівень (сім'я, школа, громада, держава) відіграє важливу роль у формуванні психологічного благополуччя дітей і дорослих в освітньому середовищі. Екосистемний підхід має великі можливості, оскільки він охоплює різні рівні впливу на дитину та дозволяє створити комплексну систему підтримки, яка враховує індивідуальні, соціальні та культурні аспекти. Реалізація цього підходу сприяє формуванню стресостійкого, інклюзивного і підтримуючого освітнього середовища, що сприятиме емоційному та соціальному розвитку учнів і педагогів. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у більш детальному розгляді інших наукових підходів до психологічної підтримки в освітньому середовищі.

Список використаних джерел

1. Bronfenbrenner U. (1979). *The Ecology of Human Development: Досвід та характер природи*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
2. Garbarino J. (2017). *Children and families in the social environment: Modern applications of social work*. Routledge.
3. Evans G.W. (2006). Child development and the physical environment. *Annu. Rev. Psychol.*, 57(1), 423–451.
4. Masten A.S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227.
5. Spitz R.A. (1950). Anxiety in infancy: A study of its manifestations in the first year of life. *The International Journal of Psycho-Analysis*, 31, 138.

Усик Дмитро Борисович,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Сумського державного педагогічного
університету імені А. С. Макаренка

ДОСЛІДЖЕННЯ СКЛАДОВИХ МЕХАНІЗМУ ПЕРЕТВОРЕННЯ В СЮЖЕТНО-РОЛЬОВІЙ ГРІ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ

Актуальність дослідження Проблема психологічного аналізу гри в більшості праць наших дослідників здійснюється через призму фундаментального відношення «Людина-світ» як первинної форми буття людини. Гра розглядається як необхідний та обов'язковий фактор розвитку культури в цілому і людини зокрема. У грі відбувається розвиток внутрішньої культури людини через інтеріоризацію зовнішньої, стосовно людини, культури. Вивчаючи психологічні механізми включення дитини у гру ми зупинились на перетворенні як на загальному механізмі гри. В початковому розумінні під перетворенням слід розуміти процес переходу конкретної людини в когось іншого, «я» в «ти», «ми» в «вони». У рамках окремих культур і релігій перетворення розуміється як переродження, перевтілення, знаходження особливої властивості або

якості. Перетворення розглядається як найдавніший соціально-психологічний механізм, за допомогою якого людина освоює культуру у всіх її проявах.

Мета статті – виділити фактори та компоненти механізму перетворення. Дослідити значущість факторів та компонентів механізму перетворення у старших дошкільників.

Виклад основного матеріалу. З метою вивчення складових механізму перетворення нами було проведене емпіричне дослідження дітей шестирічного віку.

В нашому дослідженні приймало участь 125 дітей старшого дошкільного віку дитячих навчальних закладів м. Суми: Сумського дошкільного навчального закладу (ясла-садок) №28 «Ювілейний» та Сумського дошкільного навчального закладу (ясла-садок) №14 «Золотий півник».

Нами досліджувалась значущість наступних факторів механізму перетворення:

- 1 – прийняття ігрової символічної реальності;
- 2 – розмаїття вибору ролей (ціннісно-смысловий компонент перетворення);
- 3 – активність уяви в грі;
- 4 – орієнтація в грі на інтереси й бажання інших (компонент активності);
- 5 – ступінь задоволеності грою;
- 6 – здатність до рефлексії гри та ігрової ролі (рефлексивний компонент);
- 7 – тривалість утримання ігрової ролі;
- 8 – глибина емоційного проникнення у роль (регулятивний компонент).

Зразок протоколу дослідження оволодіння психологічним механізмом перетворення

Прізвище, ім'я дитини _____ Вік _____ Дата _____

1. Нечасто приймає участь у сюжетно-рольових іграх	-3 -2 -1 1 2 3	Часто приймає участь у сюжетно-рольових іграх
2. Обирає суто визначені ролі (лише головні, лише пов'язані з певними персонажами)	-3 -2 -1 1 2 3	Обирає різноманітні ролі
3. Не вносить власних змін до гри, ігрової ролі, часто виконує вказівки інших дітей	-3 -2 -1 1 2 3	Активно вигадує сюжет гри, ролі, організовує ігровий простір, вносить зміни під час гри
4. Орієнтується у грі виключно на власні бажання (під час розподілу ролей, у процесі гри)	-3 -2 -1 1 2 3	Враховує бажання та інтереси інших учасників гри
5. Часто буває незадоволений грою та власною ігровою роллю	-3 -2 -1 1 2 3	Майже завжди задоволений грою та власною ігровою роллю
6. Не здатен проаналізувати гру і власну участь в ній	-3 -2 -1 1 2 3	Здатен виділити позитивне і негативне у грі, у власному виконанні ігрової ролі
7. Не здатен довго утримувати ігрову роль	-3 -2 -1 1 2 3	Утримує роль протягом довгого часу
8. Відношення до ролі поверхневе, немає емоційного проникнення у роль	-3 -2 -1 1 2 3	Емоційне розігрування ролі, заглибленість, «захопленість» роллю

Примітка: під час оцінювання особливостей дитини, пов'язаних з її участю у сюжетно-рольових іграх та відношенням до них, показник „-3” означає повну згоду зі ствердженням у лівій частині таблиці, показник „+3” – повну згоду зі ствердженням у правій частині.

Критерії 1,2 протоколу характеризують ціннісно-смысловий компонент, критерії 3,4 – компонент активності, критерії 5,6 – рефлексивний компонент, критерії 7, 8 – регулятивний компонент.

За отриманими результатами – найбільш значимим фактором перетворення є фактор рефлексивного компонента – «задоволеність грою». Формування власного ставлення до гри є першим етапом, без якого неможливо подальше розгортання механізму перетворення.

Другий фактор рефлексивного компонента – «здатність до аналізу гри» – представлений значно в меншому ступені. Старші дошкільники зазнають великих труднощів з оцінкою якості виконання власної ігрової ролі. Важливо помітити, що дівчата демонструють більш високий рівень рефлексії гри в цілому та її окремих моментах, ніж хлопчики.

У ціннісно-смысловому компоненті фактор - «розмаїття вибору ігрових ролей» є найменш значимим серед всіх факторів перетворення. Основні труднощі полягають у прагненні старших дошкільників до певних ігрових ролей: тільки головних або тільки пов'язаних з певними ігровими персонажами.

Компонент активності реалізується за допомогою наступних факторів перетворення: «активність уяви у грі» (внутрішня, інтелектуальна активність), «орієнтація у грі на інтереси та бажання інших» (зовнішня, комунікативна активність). На думку Г.П. Щедровицького, здатність дошкільників самостійно вирішувати ігрові конфлікти є однією з умов формування моральної свідомості особистості [7].

У регулятивному компоненті перетворення значущим є такий фактор, як «здатність до тривалого утримання ігрової ролі». Прийняття дитиною ігрової символічної реальності, позитивне ставлення до того що відбувається є початком, відправним пунктом перетворення, що розгортається і утримується у часі (часі гри).

У оволодінні механізмом перетворення старшими дошкільниками в сюжетно-рольовій грі можна виділити наступні тенденції: по-перше, найбільш освоєним є рефлексивний компонент перетворення, по-друге, у меншому ступені освоєний ціннісно-смысловий компонент, по-третє, існують розбіжності між хлопчиками та дівчатками в оволодінні психологічним механізмом перетворення.

Рефлексивний компонент перетворення у старших дошкільників проявляється в емоційному ставленні дітей до гри, а також у здатності оцінювати ступінь власної задоволеності або незадоволеності грою та виділяти фактори, що впливають на ефективність гри. Старші дошкільники, на думку багатьох дослідників [1; 2; 6], приділяють особливу увагу пошуку оптимальних форм поведінки, які відповідають соціально значимим вимогам.

Найменш значущий в механізмі перетворення у старших дошкільників є ціннісно-смысловий компонент, що включає бажання дитини грати, прийняття ігрової символічної реальності, а також розмаїття вибору ігрових ролей.

Компонент активності в механізмі перетворення представлений різними видами активності: зовнішньою та внутрішньою.

Регулятивний компонент перетворення пов'язаний з умінням дитини управляти своєю поведінкою у грі, узгоджувати власну активність з ігровим сюжетом, роллю, правилом і т.п. Даний компонент містить у собі, з одного боку, здатність до тривалого (протягом гри) утримання ролі; а з іншого боку - ступінь емоційного проникнення в ігрову роль.

У результаті дослідження механізму перетворення та його компонентів у старших дошкільників були виявлені значущі розбіжності між хлопчиками і дівчатками. Ступінь прояву всіх компонентів та окремих критеріїв перетворення у дівчат вище, ніж у хлопчиків. Первинні спостереження за іграми дітей, бесіда з педагогами дитячих дошкільних закладів дозволяють говорити про те, що дівчата частіше грають у сюжетно-рольові ігри, їхні ігри більш тривалі, емоційні, насичені різноманітними ігровими діями. Хлопчики старшого дошкільного віку віддають перевагу рухливим та настільним іграм.

Значущими є розбіжності за критеріями: «прийняття ігрової символічної реальності» (ціннісно-смысловий компонент); «активність уяви у грі» (підсистема активності); «тривалість утримання ігрової ролі» (регулятивна підсистема); «глибина емоційного проникнення в роль»

(регулятивна підсистема); «аналіз гри та ігрової ролі» (рефлексивна підсистема). Таким чином, дівчата старшого дошкільного віку частіше, ніж хлопчики беруть участь у сюжетно-рольових іграх, більш активні у придумуванні ігрових сюжетів, ролей, підборі ігрових атрибутів. Ігрові образи, що реалізуються ними відрізняються більшою емоційністю, дівчата більш глибоко поринають в ігрову роль і сюжетно-рольову гру в цілому, довше утримують ігрову роль. У зв'язку із цим дівчатам краще вдається рефлексивний аналіз гри, виділення її позитивних і негативних моментів.

У хлопчиків старшого дошкільного віку найбільш освоєними факторами перетворення виявилися: «задоволеність грою та ігровою роллю» (рефлексивний компонент) і «орієнтація у грі на інтереси та бажання інших» (компонент активності).

Вивчення внутрішньої структури механізму перетворення у старших дошкільників відбувалося за допомогою кореляційного аналізу з використанням коефіцієнта Пірсона та було спрямовано на виявлення взаємозв'язків окремих факторів і компонентів перетворення (ціннісно-сислового, компонента активності, рефлексивного та регулятивного).

Отримані дані свідчать про те, що внутрішня структура механізму перетворення у дітей старшого дошкільного віку відрізняється більшою кількістю значущих кореляційних взаємозв'язків компонентів і факторів перетворення. Аналіз кореляційних зв'язків механізму перетворення показує найбільшу значущість у його структурі трьох компонентів компонента активності, рефлексивного та регулятивного. Меншу кількість кореляційних взаємозв'язків, отже, низький рівень значущості має у старших дошкільників ціннісно-сисловий компонент перетворення.

Виявлено значущий взаємозв'язок ціннісно-сислового та регулятивного компонентів у механізмі перетворення у старших дошкільників, що свідчить про те, що занурення в ігрову роль, її тривале утримання прямо залежать від цінності та важливості гри для дитини.

Значущість регулятивного, рефлексивного та компонента активності, а також взаємозв'язків між ними говорить про здатність дітей організувати сюжетно-рольову гру відповідно до власних задумів, зробити вибір ігрової ролі, активно реалізувати ігрову роль. Серед окремих факторів перетворення найбільш освоєними старшими дошкільниками є «задоволеність грою та ігровою роллю» (рефлексивний компонент), «тривалість утримання ігрової ролі» (регулятивний компонент), «прийняття ігрової символічної реальності» (ціннісно-сисловий компонент). Найменш освоєними є фактори: «розмаїття вибору ігрових ролей» (ціннісно-сисловий компонент), «глибина емоційного проникнення в ігрову роль» (регулятивний компонент).

Отримані дані свідчать про те, що старші дошкільники оволоділи першим етапом перетворення – «стати гравцем» і починають освоювати наступний етап – «бути гравцем». Специфікою першого етапу перетворення у дітей старшого дошкільного віку є низький рівень взаємозв'язків ціннісно-сислового компонента з іншими компонентами перетворення. Дитина, підключаючись до гри, «обмежує себе в роллю», тобто задає зовнішні межі своєї поведінки, спілкування у грі. Поведінка дитини на даному етапі визначається зовнішніми ознаками та властивостями гри: сюжетом гри, ігровими правилами, закладеними в ролі [2].

Специфікою другого етапу перетворення – «бути гравцем», є «обмеження ролі у собі», тобто побудова дитиною внутрішніх меж, надання ігровій ролі особливої, особистісної спрямованості, співвіднесення її з внутрішніми змістами та цінностями. На даному етапі ціннісно-сисловий компонент є найбільш значущим. Виділення важливих для дитини моментів гри відбувається вже на підставі внутрішніх критеріїв. Другий етап перетворення дуже яскраво представлений, на наш погляд, у рольових іграх дорослих у рамках психологічних тренінгів. Скоріш за все, реалізація другого етапу перетворення відбувається у сюжетно-рольових іграх уже за рамками дошкільного віку.

Аналіз психологічної літератури, спостереження за іграми старших дошкільників і математична обробка отриманих даних дозволили нам зробити висновок про існування трьох рівнів оволодіння ігровою роллю в сюжетно-рольовій грі: 1) прийняття ролі, 2) освоєння ролі, 3) власне оволодіння роллю [1; 2; 6].

Висновки. На підставі проведеного дослідження складових механізму перетворення у старших дошкільників в сюжетно-рольовій грі можна зробити наступні висновки:

1. Внутрішня структура механізму перетворення у дітей старшого дошкільного віку характеризується більшою кількістю кореляційних зв'язків. Найбільш значимими компонентами механізму перетворення є рефлексивний, компонент активності та регулятивний. Регуляція дитиною своєї поведінки у грі здійснюється, таким чином, за допомогою рефлексії різноманітних видів і форм зовнішньої активності.

2. Інша складова рефлексивного компоненту – «задоволеність грою», є найбільш значимим серед всіх факторів перетворення. Бажання дитини грати, отримання насолоди від процесу гри, передбачення цього задоволення допомагають дитині сильніше увійти в роль, більш точно відобразити ігровий образ.

3. Другим по значущості фактором перетворення є «тривалість утримання ігрової ролі» (регулятивний компонент). Старші дошкільники здатні до втримання символічної реальності та ігрової ролі протягом всієї гри. Ця здатність є необхідною умовою здійснення сюжетно-рольової гри.

4. Найменш значимим у механізмі перетворення у старших дошкільників є ціннісно-смысловий компонент. Усередині цього компонента такий критерій, як «особливості вибору ігрової ролі», що визначає ступінь розмаїття ігрових ролей, обраних дитиною, є найменш освоєним дітьми. Старші дошкільники схильні вибирати певні ігрові ролі: тільки головні, тільки пов'язані з певними ігровими персонажами.

5. Виявлені значимі розбіжності між хлопчиками та дівчатами в оволодінні ігровою роллю, реалізації різних компонентів механізму перетворення. Процес оволодіння ігровою роллю у дівчат здійснюється більш активно, ніж у хлопчиків. Про це говорить більша кількісна виразність всіх компонентів перетворення. Дівчата частіше беруть участь у сюжетно-рольових іграх, вносять більше власних змін у гру, демонструють більш глибоке емоційне проникнення у роль, успішніше здійснюють рефлексію гри в цілому та власної ігрової ролі. У той же час, дівчата меншою мірою, ніж хлопчики, урахувують інтереси та бажання інших у грі, частіше орієнтуються на власну думку. Оволодіння ігровою роллю у хлопчиків, більшою мірою, ніж у дівчат, залежить від їхнього положення в групі, соціометричного статусу, характеру взаємин між дітьми.

6. Характеристикою, що свідчить про повне або часткове розгортання процесу перетворення у сюжетно-рольовій грі, є рівень оволодіння ігровою роллю. Нами було виділено три таких рівні у старших дошкільників: «прийняття ігрової ролі» (низький рівень оволодіння ігровою роллю), «освоєння» (середній рівень) і «власне оволодіння» (високий рівень). За результатами емпіричного дослідження у переважної більшості дітей середній рівень оволодіння ігровою роллю - рівень «освоєння».

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Особистість на шляху до духовних цінностей: монографія. Київ–Чернівці: «Букрек», 2018. 320 с.

2. Бурова А. Організація ігрової діяльності дошкільників. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2009. № 1. С. 29–33.

3. Діти і соціум: особливості соціалізації дітей дошкільного та молодшого шкільного віку: монографія / А. М. Богуш та ін.; за заг. ред. Н. В. Гавриш. Луганськ: Альма-матер, 2006. 368 с.

4. Карасьова К., Піроженко Т. Ігровий простір дитини: навчально-методичний посібник. Київ: Шк. світ, 2010. 128 с.

5. Михайленко Н. Я. Проблема дошкільної гри: психолого-педагогічний аспект. Київ, 2011. 226 с.

6. Павелків Р. В. Феноменологія морального розвитку особистості: детермінація, механізми, генезис: монографія. Рівне: Альма-матер, 2009. 368 с.

7. Піроженко Т. Особистісний потенціал дошкільника: умови розвитку у сучасному суспільстві. *Дошкільне виховання*. 2012. № 1. С. 8–15.

8. Усик Д. Розвиток внутрішнього механізму саморегуляції поведінки через залучення дітей до сюжетно-рольової гри і оволодіння ними психологічним механізмом – перетворенням. *Науковий вісник Чернівецькому університету*. Чернівці: Чернівецький національний університет, 2011. Вип. 536. С. 164–171.

Фоменко Надія Василівна,

практичний психолог

Сумського дошкільного навчального закладу (ясел-садка) №40 «Дельфін»

Сумської міської ради Сумської області

ПСИХОЛОГІЧНІ ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Актуальність дослідження. У сучасних умовах війни, яку переживає Україна, тема стресостійкості серед учнів стала надзвичайно важливою. Постійні повітряні тривоги, необхідність залишати навчальні заняття, перебувати в укриттях, переживати втрати та травматичний досвід призводять до підвищеної тривожності серед дітей та підлітків. Це може негативно впливати на їхнє психічне здоров'я, емоційний стан, навчальну успішність та стосунки з оточуючими.

У таких умовах розвиток стресостійкості є не лише запорукою адаптації до складних життєвих обставин, а й необхідною навичкою для підтримки внутрішнього спокою та здатності продовжувати навчання. Шкільні психологи мають застосовувати спеціалізовані інструменти для підтримки психічного здоров'я учнів і допомагати їм долати емоційне напруження, пов'язане з війною.

Мета статті – визначити та систематизувати ефективні психологічні інструменти та методики, які можуть використовуватися шкільними психологами для підвищення стресостійкості учнів у контексті війни та пов'язаних із нею постійних тривог.

Виклад основного матеріалу. Стресостійкість – це складний психологічний процес, що включає здатність індивіда справлятися зі стресовими ситуаціями, зберігати емоційну рівновагу та знаходити способи адаптації до змінюваних умов навколишнього середовища. Це не означає повну відсутність стресу, адже стрес є невід'ємною частиною життя кожної людини. Стресостійкість передбачає не уникнення стресу, а саме вміння правильно реагувати на нього, зберігаючи спокій, ясність думок і готовність до вирішення проблем.

У процесі явища стресостійкості важливу роль відіграє емоційний контроль. Це здатність усвідомлювати і регулювати свої емоційні реакції на стресові фактори. Наприклад, у ситуаціях, коли людині доводиться працювати під тиском часу, переживати через важливі події або долати труднощі в міжособистісних стосунках, важливо зберігати спокій і уникати емоційних вибухів. Люди зі стресостійкістю не дозволяють емоціям брати верх, що дозволяє їм зберігати ефективність і приймати більш обґрунтовані рішення.

Важливим чинником стресостійкості є здатність до адаптації та здатність до оптимістичного мислення. Кожна ситуація, що викликає стрес, може бути новою і непередбачуваною, що вимагає від людини не лише емоційного контролю, а й гнучкості у підходах до розв'язання проблем. Адаптивні люди здатні змінювати свою поведінку або стратегії для досягнення бажаного результату, навіть якщо умови змінюються або стають несприятливими. Люди, які дивляться на проблеми як на тимчасові труднощі, а не як на безвихідні ситуації, частіше справляються зі стресом і демонструють більшу стійкість у довгостроковій перспективі. Позитивне мислення допомагає зберегти оптимізм і внутрішню мотивацію навіть у найскладніших обставинах.

Стресостійкість тісно пов'язана з соціальною підтримкою. Людина, яка має стійку соціальну мережу, зокрема підтримку сім'ї, друзів або колег, здатна ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями. Емоційна підтримка ззовні дозволяє не тільки зняти частину емоційного навантаження, але й дає нові перспективи на вирішення проблеми.

Можемо сказати, що стресостійкість – це не лише механізм для переживання складних моментів у житті, але й важлива риса, яка допомагає людині розвиватися, долати труднощі та ефективно рухатися вперед у будь-яких умовах.

Одним із головних джерел стресу для учнів є навчальні навантаження. Інтенсивний графік уроків, велика кількість тестів та домашніх завдань можуть викликати значне емоційне напруження. Крім цього, соціальні взаємини – взаємодія з однолітками, конфлікти чи непорозуміння з учителями – також є важливими чинниками стресу. Постійні очікування батьків та суспільства, які тиснуть на учнів з вимогами досягати високих результатів, лише підсилюють цей стрес. Доступ до великого потоку інформації в сучасному світі може також ставати додатковим навантаженням, яке учні часто не в змозі повністю осмислити. У сучасному українському освітньому середовищі, де діти та підлітки щодня стикаються з небезпекою та психологічним напруженням через військовий конфлікт, розвиток стресостійкості є важливим завданням для шкільних психологів. Психологічна підтримка учнів в умовах війни має включати не тільки базові техніки емоційного контролю, але й спеціалізовані методи, що допоможуть впоратися з постійною тривожністю, викликану частими повітряними тривогами та іншими травматичними ситуаціями [1].

Учні з низькою стресостійкістю можуть мати різкі зміни настрою, відчувати підвищену тривожність та роздратування. Часто в них виникають труднощі з концентрацією уваги, вони швидше втомлюються, що негативно впливає на їхню продуктивність та загальний емоційний стан.

Шкільні психологічні служби відіграють важливу роль у розвитку стресостійкості серед учнів. Вони проводять індивідуальні консультації, тренінги та групові заняття, спрямовані на навчання дітей технік боротьби зі стресом і розвитку стійкості до негативного впливу навколишнього середовища. Психологи можуть також співпрацювати з учителями та батьками, допомагаючи створити сприятливі умови для комфортного навчання та розвитку. Вони сприяють тому, щоб кожен учень відчував підтримку й безпеку, що є необхідним для формування стресостійкості.

Для формування стресостійкості важливе місце посідає техніка саморегуляції. Вона охоплює методи, які дозволяють дітям і підліткам контролювати свою емоційну реакцію на стресові події. Зокрема, важливим є навчання глибокого дихання та м'язового розслаблення для контролю фізичних реакцій на стрес. Шкільний психолог може організовувати регулярні заняття з глибокого дихання, що допомагають учням знижувати тривогу під час тривоги і перебування в укриттях. Такий підхід дозволяє учням зберігати спокій у складних умовах, що особливо важливо для молодших школярів, які через вікові особливості часто не можуть самостійно впоратися з власними емоціями [2].

Важливим аспектом є розвиток позитивного мислення у школярів. Практика позитивного мислення допомагає дітям концентруватися на своїх досягненнях, бачити успіхи в навчанні та взаєминах, що підтримує їхню самооцінку. Дослідження показують, що школярі, які практикують позитивне мислення, менш схильні до емоційного вигорання та більш ефективно адаптуються до складних умов навчання в умовах війни. Психологи можуть запропонувати дітям вести щоденник позитивних думок, записуючи щоденні маленькі перемоги, що допомагає формувати оптимістичний погляд на життя, навіть попри зовнішні стресові фактори [3].

Соціальна підтримка та створення дружньої атмосфери у школі не менш важливі фактори. Діти, які отримують підтримку з боку однолітків, легше переносять тривожні ситуації, пов'язані з війною. Психологи можуть проводити тренінги для формування дружніх відносин у класі, що сприяє підвищенню рівня емоційної стійкості та розвитку відчуття підтримки серед учнів. В умовах, коли діти мають можливість відчути себе частиною згуртованого колективу, рівень їхньої тривожності значно знижується [4].

Ми маємо пам'ятати також про індивідуальне консультування. Учні, які мають можливість обговорити свої страхи та тривоги з психологом, почуваються менш ізольованими у своїх переживаннях. Під час індивідуальних консультацій психолог може не лише вислухати

дитину, але й навчити її конкретним стратегіям для подолання стресу. Наприклад, учням пропонують практики уявного переміщення в безпечне місце, що може зменшити гостроту тривожної реакції під час стресових подій [5].

Під час роботи з учнями важливо також враховувати специфічні вікові потреби. Для молодших школярів ефективними є ігрові методики, які не тільки дозволяють розслабитися, але й навчитися справлятися з тривогою в безпечному і комфортному середовищі. Ігрові методики допомагають дітям краще адаптуватися до стресу, сприяючи розвитку соціальних навичок і підвищенню впевненості в собі [1].

Для старших школярів, які схильні до більш раціонального аналізу ситуацій, корисними є техніки когнітивної поведінкової терапії. Ці методики дозволяють учням усвідомлювати свої негативні думки, ставити під сумнів їхню об'єктивність і змінювати більш позитивними та конструктивними. Дослідження демонструють, що когнітивні техніки знижують рівень стресу у підлітків і допомагають їм більш раціонально сприймати стресові ситуації, зокрема пов'язані з небезпекою та соціальними викликами [6].

Таким чином, психологічні інструменти, спрямовані на підвищення стресостійкості, є надзвичайно важливими в сучасному шкільному середовищі. Комплексний підхід, який включає саморегуляцію, позитивне мислення, соціальну підтримку, індивідуальне консультування та адаптацію методів відповідно до вікових потреб учнів, дозволяє формувати стресостійких, емоційно зрілих дітей, які можуть успішно справлятися зі складними життєвими ситуаціями навіть в умовах війни.

В умовах сучасних соціальних та політичних криз, зокрема через війну в Україні, проблема стресостійкості у школярів набуває особливої актуальності. Постійна тривога, невизначеність, часті повітряні тривоги та загроза бомбардувань значно впливають на емоційний стан учнів. З огляду на це, важливість роботи психологів з підвищення стресостійкості школярів не можна переоцінити. Розвиток здатності дітей і підлітків справлятися зі стресовими ситуаціями через психотерапевтичні інструменти та підтримку є важливою складовою збереження їхнього психологічного здоров'я та формування емоційної стабільності.

Виявлено, що ефективними інструментами для підвищення стресостійкості є як індивідуальні, так і групові методики, адаптовані під вікові та індивідуальні потреби учнів. Методи саморегуляції, такі як глибоке дихання та м'язове розслаблення, дозволяють дітям знижувати рівень тривоги та підтримувати емоційну рівновагу навіть у кризових ситуаціях. Особливо важливо застосовувати ці методи в умовах, коли учні перебувають у сховищах під час тривоги, адже саме у цей час вони можуть бути особливо вразливими до стресу. Впровадження таких технік на заняттях з психологами може допомогти не лише знизити рівень стресу, але й навчити школярів самостійно справлятися з емоціями в майбутньому.

Крім того, позитивне мислення є важливим елементом, що допомагає школярам адаптуватися до умов війни. Регулярні практики позитивного мислення сприяють формуванню оптимістичної картини світу, навіть якщо зовнішня реальність є дуже складною. Техніки, такі як ведення щоденника досягнень і позитивних думок, дозволяють учням бачити свої успіхи і робити акцент на позитивних моментах, що зміцнює їхню впевненість у собі.

Соціальна підтримка серед однолітків також є важливим фактором у підвищенні стресостійкості. Школярі, які відчувають підтримку з боку своїх друзів та однокласників, мають менше стресу в кризових ситуаціях. Розвиток групової згуртованості через тренінги та групові заходи допомагає не тільки знижувати рівень тривожності, але й дає можливість дітям працювати разом, підтримуючи один одного у важкі моменти.

Індивідуальні консультації також є важливим інструментом, адже дозволяють школярам більш глибоко розібратися зі своїми переживаннями та страхами. Психологічна підтримка в умовах війни повинна включати не лише методи, спрямовані на зниження тривоги, але й на розвиток когнітивних навичок, таких як здатність усвідомлювати та змінювати свої негативні переконання, що дає змогу дитині самостійно долати труднощі.

Ігрові методики, які активно використовуються з молодшими школярами, також довели свою ефективність. Вони дозволяють дітям у доступній формі виражати свої емоції та навчитися справлятися з тривогою через гру, що створює атмосферу безпеки і комфортної взаємодії. Для старших школярів важливо використовувати когнітивно-поведінкові методи, що дозволяють більш усвідомлено ставитися до стресових ситуацій, переробляючи негативні думки і замінюючи їх на більш конструктивні.

Висновки. Таким чином, психологічна допомога, спрямована на розвиток стресостійкості, має бути комплексною та враховувати вікові особливості учнів. Відтак, ефективність психологічної роботи з учнями в умовах війни залежить від поєднання різноманітних інструментів та методик, адаптованих до індивідуальних потреб кожної дитини. Формування в учнів стійкості до стресу дозволить не тільки пережити поточні труднощі, але й забезпечить психологічну готовність до подальших життєвих викликів, зберігаючи психічне здоров'я в умовах постійної небезпеки. Тому важливо, щоб психологи продовжували вдосконалювати свої підходи та методи для допомоги дітям в умовах глобальної кризи.

Список використаних джерел

1. Богданов С. О. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / заг. ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г. Київ: Унів. видавництво ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.
2. Катунін А. П. Стресостійкість як психологічний феномен. *Молодий учений*. 2012. № 9. С. 243–246.
3. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України* / за ред. С.Д. Максименка. К., 2004. Т.6. С. 155–162.
4. Хома Д. О., Дідух М. М. Теоретичні аспекти дослідження стресостійкості. *Актуальні питання виявлення та розкриття злочинів Національною поліцією: вітчизняний та зарубіжний досвід*: матеріали Міжнар. наук.-практ. круглого столу (Київ, 19 лют. 2020 р.). Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2020. 228 с.
5. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. К.: ДП «Інформаційно аналітичне агенство», 2007. Вип. 7. С. 143–148.

Хахалев Анатолій Олександрович,

викладач Сумського навчального центру №116

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність дослідження. Стресостійкість впливає на розвиток індивідуальності, а людська індивідуальність – складне, реально функціонуюче утворення, в якому природне та соціальне, організм і особистість тісно взаємодіють і виступають як єдине ціле, являючи собою інтегральну характеристику, багатовимірну за своєю природою та детерміновану сукупністю «зовнішніх» та «внутрішніх» умов життєдіяльності.

Мета статті – розкрити особливості розвитку стресостійкості в учасників освітнього процесу в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Стресостійкість особистості – інтегральна системна характеристика, що є в основі його здатності бути саморегульованим суб'єктом активності, що гнучко реагує на зміни зовнішнього та внутрішнього середовищ, реалізує унікальний, автентичний спосіб організації власної життєдіяльності та середовища розвитку для підтримання власного психологічного благополуччя та самореалізації. Розвиток стресостійкості учасників освітнього процесу є комплексним завданням, яке може бути реалізовано за умови оволодіння навичками саморегуляції та розвитку суб'єктності, прояву позитивного самоствалення і гуманістичної позиції. Стресостійкість визначають такі

інтегративні характеристики його особистості: вміння концентруватися на актуальних подіях; потреба у пізнанні чи відкритість до нового; прагнення до творчості та здатність до нестандартного вирішення проблем; флексибільність у спілкуванні; розвинена здатність до рефлексії; внутрішній локус контролю; мотивація до особистісного зростання та розвитку; адаптивний рівень тривожності; стан психологічного благополуччя; позитивне самоставлення, що знижує тривожність і дозволяє прийняти рішення, що узгоджується з його Я-концепцією.

Підтримка стресостійкості забезпечується одночасно наявністю особистісно значущих цілей у майбутньому, здатністю концентруватися на вирішенні актуальних завдань у реальному часі. Нездатність людини протистояти тиску стресів, обставин і запобігти розвитку симптомів фізичної чи психологічної дезадаптації, нездатність справлятися із невизначеністю, екзистенційна фрустрація можуть бути чинниками, що перешкоджають його особистісному зростанню та розвитку. При несприятливому впливі домінуючий стан стає негативним (апатія, зневіра, депресивний стан, тривога), а настрій зниженим, нестійким.

Стресостійкість можна розглядати як складну характеристику особистості, синтез окремих якостей та здібностей. Звідси ступінь її виразності визначено безліччю особистісних чинників та особливостей освітнього середовища, і багато у чому залежить від ресурсів особистості. Таким чином, чинники, що впливають на стресостійкість до перешкод самореалізації, можуть бути особистісними і середовищними.

Серед особистісних виокремлюють: відношення людини до себе як особистості та суб'єкта активності; оптимістичне, активне ставлення до життєвої ситуації загалом; впевненість у власних силах, узгоджена, несуперечлива Я-концепція. Ознакою особистісної зрілості є здатність приймати рішення та відповідати за їхні наслідки, тобто це міра відповідальності, яку людина готова прийняти за власні вчинки та власне життя загалом. Відповідальність тісно пов'язана із внутрішньою незалежністю, здатністю слідувати власним переконанням та цінностям, враховуючи та осмислюючи, але не запозичуючи переконання інших людей. Крім спрямованості на самопізнання і на реалізацію власного потенціалу у діяльності найважливішим чинником стресостійкості є інтеракційна спрямованість, тобто бажання та здатність встановлювати міцні міжособистісні стосунки у поєднанні із незалежністю та самодостатністю; довіра до інших, відкритість у спілкуванні та відсутність ворожості; почуття соціальної власності; що задовольняє статус у групі та соціумі, стійкі, міжособистісні ролі, що задовольняють людину. Усі ці чинники сприяють розвитку стресостійкості.

На розвиток стресостійкості впливає багато факторів. Основні з них – це самосвідомість, позитивне мислення, соціальна підтримка, емоційний інтелект, навички планування та організації, а також фізичне здоров'я та ефективні методи копінгу. Поговоримо про кожен з цих факторів докладніше.

Самосвідомість. Самосвідомість – це аспект особистості, який передбачає розуміння та усвідомлення власних думок, почуттів та реакцій. Це поняття також передбачає вибудовування та чітке відчуття власних меж терпимості до стресових факторів – це, власне, й є основним чинником самосвідомості. Концепція самосвідомості також передбачає властивості особистості при взаємодії з оточуючим світом (середовищем). Звідси можна виділити наступні аспекти самосвідомості: самосвідомість у взаємодії – здатність до аналізу власного сприйняття та поведінки у розрізі впливу на інших людей; соціальна самосвідомість – розуміння та дотримання стандартів власної чіткої ролі особистості у суспільстві, на робочому місці; самоповага – розуміння та транслявання іншим власної цінності; сприйняття інших – здатність адекватно сприймати і розуміти оточуючих; самоусвідомлення – розуміння та сприйняття особистістю власних думок, емоцій, цінностей і переконань. Отже, самосвідомою ми можемо назвати особистість, яка розуміє власні потреби та бажання, має власну систему цінностей та переконань, постійно розвивається та саморефлексує. На основі розглянутих аспектів самосвідомості, можна виділити ряд характерних властивостей самосвідомої особистості.

Самосвідома особистість: здатна рефлексувати над своїми діями та вчинками вірить у власні здібності не піддається зайвій самокритиці проявляє емпатію до оточуючих намагається покращити міжособистісні стосунки знає та дотримується соціальних стандартів своєї ролі у суспільстві ефективно керує власної комунікацією усвідомлює та впевнено використовує власні межі терпимості.

Позитивне мислення. Мислити позитивно – це не якась езотерична мантра, а реальна психологічна настанова особистості. Мова йде про вибір тону сприйняття тих чи інших подій через власну призму цінностей. Позитивно налаштована особистість думає конструктивно, схильна бачити події об'єктивно. Там, де інші бачать тільки перепони, позитивна особистість шукає можливості вирішення проблем та особистісного чи професійного зростання. Експерти наголошують, що позитивне налаштування надає людині не тільки поштовх до розвитку стресостійкості, але й покращує ментальне, та навіть фізичне здоров'я.

Виділяють наступні аспекти позитивного мислення: гнучкість – швидка адаптація поглядів та думок особистості у змінених умовах, нових обставинах; виділення переваг – фокус уваги людини на пошуку можливостей за рахунок своїх сильних сторін, замість скарг на обмеження та пошук недоліків ситуації; оптимістичний настрій – тверда віра в краще майбутнє, здатність долати труднощі задля набуття корисного досвіду; конструктивне мислення – сприйняття проблем як завдання, які потрібно і варто вирішувати тим чи іншим способом; емоційний інтелект – вдале керування власними емоціями, щоб завжди підтримувати позитивний настрій собі та оточуючим; схильність до самомотивації – самостійна постановка власних цілей особистості та досягнення їх попри важкість обставин; вдячність – позитивна особистість цінує свої надбання та досягнення, вдячна за надані можливості.

Отже, людина з позитивним мисленням не ігнорує проблеми та негативні впливи, а сприймає як виклик щодо вирішення завдання. Позитивні особистості сприймають неочікувані перепони та стресові чинники як можливість для набуття нового корисного досвіду щодо вирішення цікавих завдань.

Соціальна підтримка. Підтримка близьких – важливий фактор набуття стресостійкості. Кожна людина потребує міцної опори, яка буде підтримувати її на шляху подолання перешкод до професійних та особистісних здобутків. За експертною думкою, соціальна підтримка має безпосередній вплив на психологічний, емоційний та фізичний стан людини. Соціальна підтримка передбачає інформаційну, емоційну та практичну підтримку, а також приналежність до спільноти, моделювання поведінки, зменшення впливу негативних факторів та зниження соціальної ізоляції.

Як соціальна підтримка сприяє розвитку стресостійкості: відверта розмова з близькими допомагає виразити накопичені думки та емоції, уникнути відчуття самотності у стресових станах; отримання об'єктивної думки та додаткової інформації у вигляді рекомендацій та порад сприяє розширенню пошуку можливостей для виходу з важких ситуацій; відчуття приналежності до соціальної групи сприяє підвищенню почуття безпеки та збільшенню рівня стресостійкості; практична допомога з боку колег та близьких допомагає вірно перерозподілити навантаження та зменшити вплив стресових факторів; експертна психоедукація (психологічні тренінги з боротьби зі стресом, запобігання вигоранню) надають здатності моделювати поведінку за кращими поведінковими шаблонами задля розвитку стресостійкості; конструктивне вирішення конфліктів з підтримкою оточуючих знижує вплив стресових факторів та розряджає робочу обстановку; постійна підтримка важливих соціальних зв'язків допомагає уникнути соціальної ізоляції, підтримувати стан впевненості у власній цінності та значимості особистості.

Головне завдання соціальної підтримки – це створення безпечних психологічних передумов розвитку людини як особистості та професіонала. Підтримка соціуму дозволяє людині уникнути соціальної ізоляції, завжди отримувати емоційну підтримку, розуміти, що вона ніколи не залишається самотньою навіть у важких стресових ситуаціях. Всі ці чинники грають важливу роль у розвитку належного рівня стресостійкості.

Незалежно від того, чи ви переживаєте складний період у житті, чи хочете бути більш готовими до нових викликів, розглянемо декілька способів, які можуть допомогти розвинути стресостійкість в учасників освітнього процесу в умовах війни.

1. Погляньте на виклики під іншим кутом зору. Замість того, щоби дивитися на негаразди, як на щось потворне і непереборне, спробуйте пошукати невеличкі способи здорового вирішення ситуації або привнести зміни, які можуть допомогти впоратися чи принаймні підтримати вас. Для аналізу вам можуть стати у нагоді такі питання: «Що би моя близька людина сказала про цю ситуацію?», «Що би я порадив/порадила своєму другу чи подрузі?», «Чи мої думки про цю ситуації допомагають їй вирішити?», «У моменти, коли я б не переживав/не переживала цих емоцій, як тоді я дивився/дивилася б на цю ситуацію?», «Яких навичок, знань або умінь мені ще не вистачає, щоби краще зрозуміти цю ситуацію?», «Які є сильні або позитивні сторони в мене або в ситуації, на які я ще не звернув/не звернула увагу?». Після подолання негараздів більшість людей переоцінюють свої погляди, наважуються на позитивні зміни та починають цінувати прості, радісні моменти і життя загалом.

2. Зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати або змінити. Зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати, змінити або що від вас залежить. Звісно, іноді здається, що труднощі просто збивають нас з ніг, як потужний струмінь води. Іноді здається, що нам складно або нема за що вхопитися, щоб втриматися «на плаву». Тим самим «рятувальним кругом» може слугувати повернення відчуття контролю. Саме для цього знайдіть і зосередьтеся виключно на тих елементах ситуації, на які ви можете вплинути, якими ви здатні керувати. Це може повернути відчуття безпеки або кращої стійкості.

3. Використовуйте правило «маленьких кроків». Будь-яку справу чи вирішення проблемної ситуації починайте з маленьких кроків (нехай крок за кроком, у своєму темпі, проте не уникаючи і не накопичуючи їх). Приймайте невеличкі рішення та вживайте можливі заходи, які хоч трохи допоможуть вам впоратися з труднощами або покращити якість вашого життя. Кожна людина має свої сильні сторони або здатність розвивати їх. Вони є кращим інструментом для нас, аніж сподівання або очікування, що одного разу все само собою покращиться або складеться. Корисними можуть бути такі запитання собі: «Що я можу зробити саме зараз для того, щоб хоч якось вирішити цю ситуацію (допомогти собі чи іншим)?», «З чого я можу почати?», «Як я можу подати про себе саме зараз?». Або інші запитання, які налаштовуюватимуть вас почати щось робити у напрямку вирішення ситуації. Керуйтеся правилом: «Якщо не можеш зараз щось зробити у напрямку вирішення проблеми, ляж і лежи у цьому напрямку!».

4. Будьте зосередженими та «включеними» у життя. Тренуйте свою здатність зосереджувати увагу безпосередньо на тому, що ви робите в даний конкретний момент, не відволікаючись на сторонні думки та дії. Здатність бути «включеним» у діяльність означає приділяти цій діяльності всю свою увагу. Визнайте ситуацію такою, якою вона є в реальності, опишіть її, спробуйте усвідомити своє ставлення та почуття відносно цієї ситуації: «Зараз я дуже хвилююсь через те, що не отримала зворотного зв'язку від своїх рідних. Я чекаю їх відповіді. Мені тривожно та страшно».

5. Вирішуйте проблеми, а не уникайте їх. Розвиток здатності вирішувати проблеми є навичкою здорової особистості, що дозволяє попередити емоційне вигорання, і як наслідок, депресії. Чим більше ви будете намагатись відгородитися від проблем, тим складніше їх подолати, коли зрештою доведеться з ними зустрітись. «Замість того, щоб тримати проблеми за зачиненими дверима, їх треба випустити, вишикувати в чергу та поступово розв'язувати», – радять психологи. У цьому вам допоможуть такі запитання: «Що би сказала про цю ситуацію моя близька людина?», «Що би я порадив/порадила своєму другу чи подрузі в подібній ситуації?», «Чи те що роблю/думаю про цю ситуації допомагає мені її вирішити?» «Якщо би я не переживав/не переживала цих емоцій, як тоді я дивився/дивилася на цю ситуацію?», «Яких навичок, знань або умінь мені ще не вистачає, щоби краще зрозуміти цю ситуацію?» та ін. Часто після подолання негараздів, люди переоцінюють свої погляди, створюють міцніші

стосунки, наважуються на позитивні зміни та починають цінувати прості, радісні моменти життя.

6. Плачайте добрі і змістовні стосунки з іншими людьми та шукайте соціальну підтримку. Підтримуйте добрі та близькі взаємини у своїй родині чи поза нею. Дбайте про те, щоб укріплювати свою «систему підтримки» – людей, з якими ви можете відчувати довіру, взаєморозуміння, повагу і підтримку, поділяти цінності чи захоплення. Розвивайте свої комунікативні навички, зокрема асертивність (це вміння у ввічливий та доброзичливий спосіб відстояти себе, виразити свої почуття та думки, не ображаючи і не порушуючи гідності інших людей). Розвитку цієї навички сприяють вміння до відкритої розмови про емоції з близькими людьми та спроможність звертатись за підтримкою до інших.

Поділіться своїми переживаннями зі своїми рідними чи друзями, з якими ви маєте добрі та довірливі стосунки. Запитайте в них, що їм допомагає впоратись у подібних ситуаціях. Це допоможе вам отримати розуміння або нові ідеї, які можуть бути помічними, щоби впоратися з проблемами. Якщо у вас немає таких людей поруч або ви відчуваєте себе знесиленими, це може стати нагодою, щоб звернутися до фахівця-психолога/психотерапевта. Адже це також може стати вашим безпечним і ресурсним простором.

7. Плануйте життя на майбутнє. Можливість скласти плани на майбутнє (коротко чи довгострокові), здатність робити реалістичні плани та втілювати їх – також є характеристикою здорової особистості. Деякі цілі, які ми ставили перед собою, зараз можуть бути недосяжними, або просто втратили свою актуальність. Плануйте щось приємне в межах сьогоденної реальності. Подумайте про улюблену справу, яка вас потішить в найближчому майбутньому – наприклад, кава з друзями, смачний обід, ванна з піною, читання цікавої книги чи дрімання під улюбленою ковдрою.

8. Турбуйтеся про своє фізичне здоров'я та міцний сон. Регулярна фізична активність сприяє зниженню рівня гормонів стресу та стимулює вироблення ендорфінів. Здорова поведінка спирається на турботу про себе та задоволення потреб у русі, регулярному та достатньому сні (відпочинку) та здоровому харчуванні, навичках особистої гігієни.

9. Практикуйте майндфулнес та інші методи зниження стресу. Навички використання технік усвідомлення (майндфулнес) та релаксації (наприклад, читання, прослуховування музики, медитація, аутогенне тренування), дають можливість справлятися зі складними емоціями, ефективно вирішувати конфлікти та відновлювати стосунки. Це відбувається завдяки вмінню зосереджуватися на відчуттях тіла, диханні та потоці думок без того, щоб у них занурюватися.

10. Доброзичливо ставтеся до себе та своїх здібностей. Будьте добрими до себе, спілкуйтесь із собою з позиції подруги чи друга. Що б ви сказали близькій людині, якби вона думала те, що ви зараз? Коли ми міняємо позицію на дружню, стаємо значно більш співчутливими, аніж коли даємо слово внутрішньому критику. Підтримуйте себе: «Я сильна/-ий», «Я справлявся/-лася з цим раніше», «Це мине», «Зараз я в безпеці». Підбадьоруйте себе, і не сваріть за помилки, часто повторюйте собі: «Я маю значення», «Мені важко, але я переживу це», «Я дуже стараюся і виходить дуже добре». Аналізуйте свої думки з огляду на те, чи корисні вони для вас. Замисліться, чи корисно так думати та чи наближає це вас до ваших головних цінностей. Припустіть, що буде, якщо ви думатимете інакше, та виходьте з того, що буде кориснішим для вас. Подумайте про речі, які є для вас підтримуючими (ресурсними) у складні моменти життя. Згадайте свою «валізу ресурсів».

Висновки. Таким чином, самосвідомість – один з важливих факторів розвитку стресостійкості людини як в професійному, так і в особистому житті. Самосвідома особистість завжди більш ефективно адаптується до впливу різноманітних негативних факторів середовища. Зберігає здатність до адекватної комунікації та виконання службових обов'язків під тиском стресових факторів без надмірної шкоди для ментального здоров'я.

Список використаних джерел

1. Стресостійкість. Що це і як розвинути? Режим доступу: <https://genius.space/lab/stresostijkist-shho-tse-i-yak-rozvinuti/>

2. Стресостійкість та як її розвинути. Режим доступу: https://pyrogiv.kiev.ua/yak-rozvinuti-stijkist-do-stresiv-v-sobi/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjw4Oe4BhCcARIsADQ0csmYvQFdQtOIJUjk75xxCcuGCYmBrwUybpb_cvDBjvzAncBIO6QiC9oaAtx0EALw_wcB#google_vignette

3. 10 способів розвитку стресостійкості. Режим доступу: <https://www.eurocollegium.com/news/10-sposobiv-rozvytku-stresostijkosti/>

4. Як підвищити стресостійкість – формування і способи тренування. Режим доступу: https://www.kozaky.org.ua/yak-pidvishhiti-stresostijkist-formuvannya-i-sposobi-trenuvannya/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjw4Oe4BhCcARIsADQ0csIHkRyaPQ0jA6qCVjn1WnL0uzTkx4BYgvceOUOIWmbvzePHzv5AMY0aAnfBEALw_wcB

5. Якимчук Б. Розвиток стресостійкості об'єкта навчання в умовах освітнього середовища у контексті його самореалізації. Вісник Національного університету оборони України, 2022. №66 (2), 139–145. Режим доступу: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-139-145>

Чаусова Тетяна Володимирівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та особистісного розвитку
ННІМП ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України,
м. Київ

ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБОВОГО СКЛАДУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Актуальність дослідження. Психологічна стійкість військовослужбовців є надзвичайно важливою в умовах сучасних військових конфліктів і глобальної політичної нестабільності. Військові підрозділи зіштовхуються з численними психологічними викликами під час бойових дій, тому здатність адаптуватися до стресу та підтримувати стійкість психіки є критичною.

Бойові дії та інші травмуючі фактори можуть мати значний вплив на психічне здоров'я, провокуючи стресові реакції, які здатні перерости в психічні розлади, фрустрацію й дезадаптивну поведінку. Це може проявлятися через зростання міжособистісних конфліктів, зменшення кількості соціальних контактів і навіть порушення службових обов'язків, включаючи дисциплінарні норми. Такі наслідки можуть викликати зниження працездатності, депресивні стани, підвищену дратівливість та розвиток посттравматичного стресового розладу.

Таким чином, підтримка психічного та психосоціального здоров'я військових є однією з ключових проблем сьогодення, яку активно вивчають науковці.

Проблематика стресу та стресостійкості особистості традиційно викликає неабиякий інтерес дослідників. Значний науковий внесок в дослідження даної проблеми внесли В. Корольчук, В. Лефтеров, С. Миронець, Є. Потапчук, І. Приходько, О. Столяренко, О. Тімченко, С. Яковенко й ін. Концептуальні підходи до розвитку особистості як суб'єкта власної життєдіяльності розглядали О. Киричук, Г. Костюк, С. Максименко, В. Моляко, В. Татенко, Т. Титаренко та ін. Положення щодо проблеми стресостійкості особистості та шляхів її підвищення досліджували Ю. Александровський, О. Блінов, А. Борисюк, А. Вальдман, Л. Дика, Г. Дубчак, Ю. Завацький, О. Конопкін, М. Корольчук, Е. Мілерян, В. Моросанов, Л. Сердюк, Р. Сігаєв, Л. Собчик, Л. Таукенова, Т. Титаренко, S. Folkman, R. Lazarus, С. Maslach, Н. Selye та ін.

Мета статті – теоретично обґрунтувати механізми формування стресостійкості особового складу військового підрозділу.

Виклад основного матеріалу. Дослідження механізмів психологічних явищ є важливим кроком до глибшого усвідомлення їх сутності.

Американський психофізіолог В. Кеннон вперше ввів поняття стресу, описавши його як стан порушеного гомеостазу, коли організм активізує захисні ресурси для подолання загрози. Кеннон виділив два типи стресорів: абіотичні (екологічні, геологічні та кліматичні чинники) і біотичні (вплив живих організмів), а також визначив дві основні реакції організму на стресові ситуації – боротьба або втеча.

Сучасний погляд на стрес представив американський психолог Р. Сапольскі. У своїх дослідженнях він аналізує фізіологічні процеси, що відбуваються в організмі під впливом стресових факторів, базуючись на попередніх наукових здобутках. Сапольскі підкреслює індивідуальність стресових реакцій: один і той самий стресор може викликати різну відповідь залежно від особистого сприйняття. На його думку, стрес є реакцією організму на зовнішні чинники, що порушують його рівновагу, і охоплює не лише прямий вплив, але й очікування загрози.

Відповідно до теорії британського психолога Т. Кокса, стрес є унікальним явищем, що виникає в результаті взаємодії особистості з оточуючими умовами. Кокс виділяє кілька підходів до розуміння цього феномена:

- Стрес як відповідь організму на несприятливі чи нездорові умови середовища.
- Стрес як результат впливу певних шкідливих факторів, які виступають незалежними змінними.
- Стрес як реакція на розбіжність між очікуваннями людини та реальними умовами навколишнього середовища.

У цих підходах поняття «середовище» включає як внутрішні, так і зовнішні аспекти особистості, зокрема фізичне та психосоціальне оточення.

Таким чином, оскільки загальна класифікація стресу відсутня, існує розрізнення між фізіологічним і психологічним стресами, а також інші класифікаційні підходи, що враховують специфіку подразника та порушення функцій організму, можна зробити висновок, що поняття стресу поєднує в собі чотири значення:

- 1) як неспецифічна реакція організму на різноманітні стресори;
- 2) як психофізіологічна реакція на значущий подразник;
- 3) як процес взаємодії людини з оточуючим середовищем;
- 4) як психофізіологічний емоційний стан, що виникає в екстремальних для особи ситуаціях.

Професійна діяльність завжди висуває людині певні вимоги та накладає своєрідний відбиток не тільки на саму особистість, але і на спосіб життя. Для визначення особистісних особливостей, які обумовлюють високу стресостійкість та ефективність професійної діяльності військовослужбовців.

Службова діяльність військовослужбовців здійснюється у відповідності з моральними принципами:

- 1) гуманізму, який проголошує людину, її життя і здоров'я вищими цінностями, захист яких є пріоритетним для військових посадових осіб;
- 2) законності, визначає визнання верховенства закону, а також його обов'язковості виконання у службовій діяльності;
- 3) об'єктивності, виражається у неупередженості при прийнятті службових рішень;
- 4) справедливості, який означає відповідність міри покарання характеру та тяжкості проступки чи правопорушення;
- 5) колективізму та товарищескості, які проявляються у відносинах, які ґрунтуються на дружбі, взаємодопомозі та підтримці;
- 6) лояльності, передбачає вірність по відношенню до української держави, МСВ України, повага та коректність до державних і суспільних інститутів, державним службовцям;
- 7) нейтральності по відношенню до політичних партій та рухів, що передбачає відмову працівника від участі в їх діяльності у будь-яких формах;

8) толерантності, полягає у поважному, терпимому відношенні до людей з врахуванням соціально-історичних, релігійних, етнічних традицій і звичаїв тощо.

Особливість службової діяльності в екстремальних умовах проявляється у засобах, які використовуються та обумовлені специфічністю об'єкта. Це не просто зброя, спецзасоби, які застосовуються безпосередньо по відношенню до людей. Це зброя, бойова техніка, що застосовуються у суворій відповідності з законом та іншими нормативними документами (наказами, розпорядженнями).

Військова служба у всьому світі традиційно відноситься до видів професійної діяльності з високим рівнем емоційно-стресових навантажень. Тому, не дивно, що стресостійкість є одним із важливих психологічних факторів забезпечення надійності, ефективності та успіху професійної діяльності як індивідуальної, так і спільної. Профілактика стресів є першою задачею психолога, який спеціалізується на психологічному забезпеченні військовослужбовців.

Стресостійкість військовослужбовців формується на основі множинної взаємодії його особистості зі стресогенними факторами. Це зіткнення проявляється в складному процесі, який включає в себе: оцінку стресової ситуації, регуляцію діяльності в стресогенних умовах, подолання стресу або копінгову поведінку, вплив на особистість травматичних подій та пропрацювання травматичного досвіду.

Важливу роль в стійкості до стресу відіграють соціальні фактори, а саме: характеристики соціального оточення, які є модераторами стресу. Під соціальною підтримкою мають на увазі задоволення специфічних соціальних потреб: у близькості, захисті, інформації, практичній допомозі, розрядці, заспокоєнні тощо. Соціальна підтримка здатна зменшити негативний ефект стресових подій, які впливають на самопочуття, психічні й соматичні системи, і, таким чином, підняти рівень стресостійкості.

Варто виділити такі основні напрями формування стресостійкості військовослужбовців:

- мотивація до стресостійкості, яка включає прагнення підвищувати власну психологічну стійкість за допомогою різних методів та форм;
- оптимізація психологічного стану особистості;
- попередження виникнення стресових станів;
- позитивне соціальне оточення, оскільки соціальне середовище має найбільший вплив на людину;
- раціональність і позитивність мислення, що дає змогу знаходити оптимальний вихід із конфліктної чи стресової ситуації, уникати чинників, які призводять до негативних емоційних станів, дає можливість контролювати ситуацію тощо.

Висновки. Формування стресостійкості допоможе подолати негативні наслідки стресових ситуацій, зберегти від дезінтеграції та різноманітних розладів, створити основу для внутрішньої гармонії, високої працездатності, визначити успішність своєї професійної діяльності, а також зберегти власне фізичне та психологічне здоров'я. Стресостійкість є елементом, що впливає на здатність військовослужбовців ефективно функціонувати в умовах високого ризику, тиску та непередбачуваних ситуацій. Серед факторів, що впливають на формування стресостійкості, можна віднести вроджені особливості організму та ранній дитячий досвід, особистісні особливості, чинники соціального середовища та когнітивні чинники.

Список використаної літератури

1. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України (методичні рекомендації) / Агаєв Н.А. та ін. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2016. 147 с.
2. Балашова С. П., Васильєв С. П., Дубровинський Г. Р. Практичний курс військової психології: навчальний посібник. Ч. 2. Київ, 2013. 170 с.
3. Бондарев Г. В., Круть П. П. Основи військової психології: навчальний посібник. Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2020. С. 185–190.

4. Іванова Н., Андрусин Ю. Психологічні детермінанти стресостійкості військовослужбовців в умовах впливу психотравмуючих чинників. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. С. 72–78. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-71-1-72-78>

5. Коструба Н. Психічне здоров'я військовослужбовців. *Psychological prospects journal*. 2023. №41. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-kos>

Шатських Наталія Сергіївна,

старший викладач професійно-теоретичної підготовки професій ресторанного сервісу та харчових технологій ДПТНЗ «Шосткинське ВПУ»

ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ДПТНЗ «ШОСТКИНСЬКЕ ВПУ»

Актуальність дослідження. Життєстійкість – це вміння протистояти стресу, відновлювати себе, свій психічний, фізичний та емоційний стан після травмуючих подій. Навчитися допомагати собі та іншим попри стреси, потрясіння, складні життєві ситуації, піклуватися про свої внутрішні ресурси, розвиватися й реалізовувати, це основне, що потрібно для формування життєстійкості в учасників освітнього процесу. Вивчаючи життєстійкість, американський психолог Норман Гармезі дійшов висновку, що на формування життєстійкості впливають особистісні риси, які можуть робити людину сильною, а не вразливою.

Сучасна людина знаходиться в умовах постійного стресу, подекуди дистресу. Питання життєстійкості є актуальним як ніколи. Нестабільність сьогодні, невизначеність в майбутньому, збільшення інформаційного потоку, серед якого важко визначити правда чи хибя, соціально-економічні та політичні кризи, технічні та технологічні зміни впливають на емоціональну нестабільність, провокує стреси, неврози, неадекватну поведінку, стани депресії, як наслідок умови розвитку впливають на формування життєстійкості. Тому важливо знати основні чинники резильєнтності, складові життєстійкості, методики діагностики ступеню життєстійкості, шляхи формування життєстійкості.

Мета статті – ознайомитися з поняттями резильєнтності, життєстійкості, дослідити чинники резильєнтності, дослідити причини, що впливають на ступень життєстійкості, підібрати систему вправ для формування життєстійкості в учасників освітнього процесу.

Виклад основного матеріалу. Важливо навчитися формувати життєстійкість, контролювати резильєнтність, що допоможе зменшити рівень стресу та подолати кризу.

Переживаючи однаковий досвід, реакція психіки людини може бути різною. Визначення кризи в 60-х роках надав психіатр Гарольд Каплан, визначивши стан кризи, як зіткнення з перешкодою досягнення важливих життєвих цілей, коли методи вирішення проблем, що використовуються зазвичай не працюють.

Як наше сприйняття впливає на наше реагування визначили Річард Джеймс та Барла Гілланд, зазначивши, що криза – це сприйняття та досвід життєвої ситуації, як нездоланно важкої, що перевищує наші наявні ресурси та механізми подолання та опанування. Кризовий стан призводить до пригніченого настрою, почуття безнадії, порожнечі, відчуття страху, панічних атак.

Подолання кризи відбувається на нейробіологічному рівні. Криза розвитку, зокрема криза підліткового віку, викликає нерішучість, незрозумілу тривожність допомагає їм зрости як особистість, навчитися вирішувати проблеми. Якщо такі стани мають системний тривалий характер, мова йде про екзистенційну кризу – внутрішню боротьбу між життєвими цілями, їх сенсом і духовністю. Після виходу з цієї кризи формуються власні цінності та свободи.

Кризові стани, пов'язані з проживанням непередбачуваної ситуації, обмежують наші ресурси, змінюють емоційний стан, мислення, поведінку, погіршують психічне здоров'я, людина перебуває в стані напруження або надмірної пильності, не може концентрувати увагу на навчанні та роботі.

Життєва сила проявляється в протистоянні кризі, швидкості відновлення, резильєнтності.

Резильєнтність – це відповідь психіки на різні труднощі, починаючи від поточних повсякденних неприємностей до важливих життєвих подій. Дослідженням резильєнтності займалися: американська психологиня Еммі Вернер, яка вивчала близько 700 дітей з Гаваїв; американський психолог Норман Гармезі, який досліджував життєстійкість у дитячому віці.

Еммі Вернер дійшла висновку, що дві третини дітей демонструють деструктивну поведінку вже у підлітковому віці, в той же час третині така поведінка не була властива. Дослідження Нормана Гармезі дали поштовх для пошуку особистісних рис, які роблять людину сильною, а не вразливою.

Отже люди, які повертаються до норми й продовжують жити мають гарну резильєнтність.

Для підтримки психологічного благополуччя учасників освітнього процесу використовуються біологічні, психосоціальні, структурні і культурні ресурси. Успішне адаптування в умовах ризику, критичних обставин передбачає взаємодію між учасниками освітнього процесу, їх життєвим досвідом та життєвим контекстом.

Для відновлення психіки людини після несприятливих умов потрібне розуміння як і яким чином відновитися, психологічно зрости. Для нормалізації психологічного стану учасників освітнього процесу Шосткинського ВПУ з практичним психологом на заняттях проєкту «Завжди поруч» учасники освітнього процесу опановують та практично використовують релаксаційні, стабілізуючі вправи, психодинамічні медитації, вправи когнітивно-поведінкової терапії, знайомляться з теоретичними основами антистресової терапії. Це є дієвими в застосуванні й використовуються для роботи зі здобувачами освіти та їхніми батьками, розвивається здатність успішно адаптуватися до стресових подій, не «зависати», а прямувати далі – відновлюватися та досягати високих результатів, вчитися і рости після невдач, сприймати падіння, як можливість підвестися, мобілізувати свої зусилля для пошуку необхідних ресурсів.

На рівень резильєнтності впливають психологічні особливості людини: темперамент, риси характеру, тип особистості, ставлення до оточуючого світу та життя загалом, знаходження поряд людини, яка здатна вислухати, почути та своєчасно допомогти порадою, поглядом, тактильно дотиком, теплим словом. Ви можете стати тим єдиним, хто допоможе побачити промінчик світла з безодні океану через товщу води, маяком, на світло якого йдуть кораблі. Здатність регулювати емоції, увага до фізичного здоров'я, високий рівень соціальної підтримки, когнітивна гнучкість, на мою думку, є основними факторами резильєнтності. Людині, яка перебуває в стані стресу, варто зробити фізичні вправи, зайнятися трудотерапією, переключити свою увагу з негативного чинника на позитивний, наприклад, вийти на прогулянку, подивитися на небо, зануритися в себе на одинці з природою, обійняти домашнього улюбленця, приділити увагу тим, хто потребує цього більше за вас. Тож психологічними чинниками є націленість досягнення цілей, перевага позитивних емоцій, оптимізм, висока адекватна самооцінка, копінг.

Основними чинниками резильєнтності є: турботливі стосунки, які заспокоюють і заохочують, здатність планувати та реалізовувати заплановане, впевненість у собі, навички комунікації та вирішення проблем, здатність керувати емоціями [1].

Для успішного резилієнсу учасників освітнього процесу закладу освіти застосовується методологія BSQ: «think big» – «думай масштабно», тобто важливо сформулювати власне бачення, визначити власну кінцеву мету; «act small» – «діяти малими кроками» – тут важливо розкласти ціль на складові невеликі елементи, прописати поетапну, покрокову реалізацію; «move quick» – «рухайся швидко» – важливі чіткий графік, календарний план досягнення цілі.

Планування роботи на рік, місяць, тиждень, день дозволяє бути в тонусі, впевненим у собі, комунікувати та вирішувати проблеми, керувати емоціями на шляху до здійснення цілей. Самоконтроль та позитивний настрій впливають на результат досягнення поставленої мети. Так, наприклад, у форматі закладу освіти, створення навчально-практичного центру дало поштовх для опанування педагогами та здобувачами освіти інноваційного устаткування та новітніх технологій, створення навчальних курсів та програм, особистісного росту всіх учасників освітнього процесу, адаптування до нових умов, комунікація під час навчально-виховного процесу. Гнучкість до змін сприяла реалістичним очікуванням, самооцінці та самоцінності, впевненості. Діти, які були «в тіні» проявляли себе активними учасниками освітнього процесу, переоцінювали своє ставлення до себе та оточуючих. Але все це було можливим завдяки альтруїзму дорослих наставників, емоційним зв'язкам між педагогом, дітьми та їх батьками. Позитивний психологічний клімат сприяв формуванню відчуття гордості, лідерства, позитивному рольовому моделюванню, згуртованості між членами групи та іншими учасниками освітнього процесу.

Отже, в процесі навчання учасники освітнього процесу проявляли креативність, професійну спрямованість, задоволеність роботою, залученість, стресостійкість, попереджували професійне вигорання.

Невід'ємною складовою життєстійкості є включеність в життєву активність та відчуття сенсу своєї роботи, внеску в розвиток професійно- та психологічно орієнтованої особистості, вплив на життєві ситуації та можливість перетворити невдачі на переваги, не боятися робити помилки, що сприяє особистісному зростанню. Власний досвід, набутий в процесі навчання, дозволяє не боятися змін на етапі пошуку себе та свого місця в соціумі, сприяє життєстійкості в умовах фінансової, психічної нестабільності, фізичного недугу. В процесі формування життєстійкості в учасників освітнього процесу слід зважати на баланс у професійній та побутовій сфері.

Чинниками життєстійкості є позитивне світосприйняття, спрямованість на самореалізацію, стресостійкість, самоефективність, екстраверсія, нервово-психологічна витривалість, здоровий спосіб життя, аутотренінг та релаксація, рефлексія, особистісна зрілість, освіта та інтелект.

В освітньому процесі Шосткинського ВПУ для подолання стану стресу, апатії застосовується арттерапія: малювання плакатів та малюнків для акції «Підтримаємо героїв», тиждень толерантності, виготовлення артоб'єктів, плетіння килимків з вторинної сировини для сховища, робота гуртка «Калейдоскоп майстерності», гуртка художньої самодіяльності; під час проведення заходів різного формату: конкурси, фестивалі, на заняттях гуртків «Ментальне здоров'я», «Історико-краєзнавчий», «Я – волонтер», гуртків технічної творчості та факультативах «Школа подружнього життя», «Основи психологічної культури особистості» в учасників освітнього процесу розвивається асертивність – навичка спілкування, манера підтримання комунікації, що дозволяє ефективно виражати себе, відстоювати свою точку зору і при цьому поважати права та переконання інших; бібліотекар закладу освіти разом з керівниками груп застосовує бібліотерапію – розповідає про новинки літератури, героїв, їх життєві історії, створює подкасти та розміщує їх на сайті бібліотеки. Отже, в учасників освітнього процесу створюється зона корисного стресу, формується вікно толерантності до стресу, зменшується рівень гормонів стресу – адреналіну, норадреналіну, кортизолу, виробляються стилі комунікації.

Для визначення резильєнтності та життєстійкості з учасниками освітнього процесу проводяться діагностики резильєнтності та життєстійкості.

Реальні загрози життю, страх за своїх близьких, невизначеність – сьогодні молодь щодня стикається зі складними викликами. Тому зараз важливими стають навички, що допомагають зберегти власну продуктивність під час будь-яких криз, тобто життєстійкість.

Щоденна боротьба і практика над собою, своїм внутрішнім станом допомагає тренувати життєстійкість. Наведемо декілька компонентів життєстійкості:

1. Резиліентно думати. Здатність корисно мислити, сприймати ситуацію, вміння розпізнавати некорисні думки.
2. Ефективно діяти. Здатність організовувати свою поведінку в ефективний спосіб, слідувати цінностям, надіятися.
3. Цінність та сенс життя, покликання. Вміння жити, незважаючи на випробування.
4. Ефективна регуляція енергії та емоцій. Вміння відновлюватися й поповнювати ресурс.
5. Взаємопідтримка та ефективна співпраця. Об'єднання задля подолання труднощів. Плекання спільної життєстійкості та стосунків.

Практичні інструменти формування життєстійкості

1. Практика глибокого і повільного дихання. Для виконання цієї вправи вам знадобиться тихе і зручне місце. Не тільки для того, щоб розслабитися, але і на випадок проживання негативних почуттів і можливості дати волю сльозам чи іншому вираженню емоцій. Звільніть для себе не тільки простір, але і час – приблизно півгодини. Рекомендовано зняти незручні одяг і взуття, найкраще починати тренуватися вдома, у найбільш зручному місці та одязі, а з часом практикувати глибоке дихання за будь-яких умов. Також можна покласти поруч блокнот з ручкою аби занотувати спостереження і відчуття. Бажано виконувати вправу сидячи, тому влаштовуйтеся зручніше. Для максимальної концентрації не вмикати музику, навпаки, створити максимально можливу тишу, щоб прислухатися до себе.

Поставте ноги на підлогу, відчуйте, як поверхня підтримує вас, надає опору. Не змінюйте звичний ритм дихання, просто слідкуйте за собою та фізичними відчуттями: як відчуваються ваші ноги, стегна, сідниці, живіт, спина, грудна клітина, руки, плечі, шия і, нарешті, обличчя і голова. Не поспішайте, поволі переходьте за відчуттями і продовжуйте стежити за своїм станом: чи вам зручно, чи тепло? Якщо ви відчуваєте певний дискомфорт, голод чи спрагу або вам холодно, то краще зупинитися і задовольнити свої потреби, наприклад, поїсти чи вдягнутися тепліше. Якщо ви відчуваєте певні зажими в тілі, тобто такі відчуття як біль, скованість, напругу, то помасажуйте ділянку, де з'явився дискомфорт або покладіть долоню на деякий час, щоб зігріти і розслабити м'язи. Можете в перші рази тренувати глибоке дихання після душу чи ванни, коли тіло максимально розслаблене і зігріте. Після того, як відчули тіло, звернули увагу на свій стан і усунули дискомфорт (за його наявності), зверніть увагу на дихання.

Поки нічого не змінюйте, просто спостерігайте за тим, як робите вдих та видих: повільно чи швидко, глибоко чи не дуже, плавно чи поспіхом?

Якщо ваше дихання збивається чи занадто швидке, то краще зупинитися і подумати чому. Ви нервуєте чи втомилися? Можливо, до того мали фізичні навантаження.

Не бійтеся робити ці паузи і обмірковувати, що відбувається. Ваша першочергова задача – почути і зрозуміти себе, а вже потім навчитися дихати повільно та глибоко.

Тож якщо вам потрібен час – візьміть, скільки потрібно, аби розібратися, як поліпшити свій стан. Наприклад, випити чаю чи послухати музику, а потім повернутися до виконання техніки.

Спробуйте уявити на відстані 10-15 см навпроти свого сонячного сплетіння білу кульку, як для гри в пінг-понг. Легку і невелику.

Вона рухається в такт диханню: піднімається до підборіддя, коли ви вдихаєте і опускається до сонячного сплетіння, коли видихаєте.

Вдих – і кулька піднімається до підборіддя, видих – і опускається назад. Вдихаємо – піднімається, видихаємо – опускається. Будь ласка, спостерігайте деякий час, приблизно пів

хвилини, за тим, як рухається уявна кулька, а потім уповільніть її рух. Уявіть, що вона стала рухатися повільніше. Спостерігайте, як змінюється ваше дихання – стає більш глибоким, уповільненим, спокійним. Не змінюйте темп дихання, просто уповільніть рух кульки. Якщо з першого разу вам не вдалося сповільнити і поглибити дихання через керування кулькою, не зупиняйтеся. Інколи техніка потребує два-три повтори перед тим, як спрацювати належним чином, тому просто повторіть вправу наступного дня. З часом, чим більше ви будете тренуватися, тим легше буде і уявляти кульку, і уповільнювати та поглиблювати дихання, тож ви зможете користуватися вправою перед іспитом, на співбесіді чи на побаченні, якщо потрібно буде заспокоїтися. Окрім цього, практика глибокого і повільного дихання допомагає краще заснути, її можна виконувати після тренувань, лежачи в ліжку. Також вона корисна для зменшення болю, зниження тиску чи повернення концентрації уваги. Сподіваюсь, вам сподобається виконання практики і ви запам'ятаєте її алгоритм, аби використовувати в різні моменти життя.

Практика повільного і глибокого дихання немає застережень чи протипоказань, тому можете ділитися нею з близькими. Наприклад, якщо помітите, що хтось з друзів надмірно хвилюється. Звісно, найкращий результат можна отримати після тренувань у розслабленій і тихій обстановці, проте вправа ефективна і при швидкому виконанні будь-де. Під час повільного і глибокого дихання ви можете відчувати певні емоції чи переживання, які були придушені, згадувати свій досвід і так далі. Рекомендовано фіксувати всі думки і відчуття в блокноті під час виконання вправи або одразу після.

2. Розширення свого вікна толерантності до стресу.

Для практики знадобиться дзеркало/камера телефону чи ноутбуку. Техніка проводиться в три етапи.

На першому станьте чи сядьте перед дзеркалом або ввімкненою камерою. Почніть говорити про те, що відбулося. Не намагайтеся поки аналізувати чи шукати відповіді, рішення. Просто говоріть: «Я засмучена/засмучений, тому що ..., я відчуваю ...». Дозволяйте не стримувати рухи, якщо хочеться ходити чи жестикулювати. Дайте вихід переживанням, очистіть «емоційне сміття». Коли ви відчули, що почали заспокоюватися, переходьте до наступного етапу.

На другому етапі згадайте основні моменти переживань чи передивіться відео. Зафіксуйте відповіді на питання: Як я переживаю ситуацію? Що спричинило найбільший біль/розчарування/сум? Які рухи і слова я повторюю найчастіше? На чому наголошую у розповіді? Який момент мене здивував? Можливо ви перейшли на крик чи лайку, чи навпаки застигли під час розповіді чи розсміялися.

На третьому етапі проаналізуйте отриману інформацію та намітьте дієві кроки, що допоможуть змінити свою реакцію, дії під час стресових ситуацій, способи вираження емоцій. Оберіть найбільш важливі для вас пункти, подумайте, в що саме ви хотіли б трансформувати ці переживання, яку реакцію мати натомість. За умови регулярної практики зменшиться ступінь реагування на стрес, відновиться психологічний стан організму.

3. Тестування думок та дистанціювання від думок.

4. Практика психологічних технік відновлення внутрішніх ресурсів.

5. Ресурсні техніки арт-терапії.

6. Колажування та мандалотерапія.

7. Практика рекомендацій до асертивної комунікації.

8. Практика баланс між допомогою іншим та власними потребами й ресурсами.

Профілактика вигорання.

9. Практика усвідомлення своїх цінностей.

10. Практика. Формування власних цілей у різних сферах життя. Техніка «маленьких кроків».

11. Практика короткочасного планування.

12. Практика. Можливості та обмеження власного життя.

13. Техніка «Карта мого життя».

14. Практика. Підтримка себе у проживанні життєвих подій.
15. Техніка експресивного письма.
16. Практика. Як «прокачати» лідерство.

Висновки. Резильєнтність – це відповідь психіки на різні труднощі, починаючи від поточних повсякденних неприємностей до важливих життєвих подій. Життєстійкість – це вміння протистояти стресу, відновлювати себе, свій психічний, фізичний та емоційний стан після травмуючих подій. Ми дослідили формування життєстійкості учасників освітнього процесу. Визначили, що для формування життєстійкості необхідно зважати на чинники резильєнтності, застосовувати методики діагностики та компоненти життєстійкості, використовувати практичні інструменти формування життєстійкості.

Список використаних джерел

1. Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво. Всесвітня організація охорони здоров'я. Study. Режим доступу: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/339150>
2. Мельниченко Р. Як знизити стрес від переживань за життя своїх близьких? Study. Режим доступу: <https://soundcloud.com/radio-nv/yak-zniziti-stres-vd-perezhivan-za-zhittya-svokh-blizkikh-roman-melnichenko-vyna-v-ukran>
3. Кокур О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюкова НАПН України. 2023. 25 с.
4. Подкаст «Як ми адаптуємося до кризи та стресу». Study. Режим доступу: <https://www.the-village.com.ua/village/knowledge/podcast/325243-prostimi-slovami-somiy-epizod>
5. Широка А. ACE-study. Режим доступу: <https://health.ucu.edu.ua/news/ace-study/>
6. Широка А., Топольницька Х. Погляд, який знімає стрес. Study. Режим доступу: <https://health.ucu.edu.ua/news/poglyad-yakyj-znimaye-stres/>
7. Kaplan E., Курико В. Як перетворити стрес у продуктивність. Study. Режим доступу: <https://theukrainians.org/peretvoryty-stres-u-produktyvnist/>

Шведченко Оксана Юрївна,

практичний психолог

закладу дошкільної освіти (ясел-садка) «Казка»

Охтирської міської ради Сумської області

СИСТЕМА ВПРАВ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Актуальність дослідження. Важливість систематизації вправ для покращення та підтримки ментального здоров'я полягає у зростаючому значенні піклування про психічне благополуччя в сучасному суспільстві. Постійний стрес, швидкий темп життя, соціальний, економічний та інформаційний тиск, а також наслідки збройного вторгнення російської федерації призвели до збільшення випадків тривоги, депресії та інших розладів психічного здоров'я. Оскільки ментальне здоров'я відіграє важливу роль у загальному благополуччі людини, систематичні вправи, спрямовані на його підтримку та зміцнення, є важливим засобом досягнення гармонійної якості життя.

Метою статті є розробка системи ефективних вправ підтримки ментального здоров'я учасників освітнього процесу в закладі дошкільної освіти, які спрямовані на забезпечення регулярного та комплексного підходу до ментального здоров'я, що сприяє покращенню якості життя, підвищенню стресостійкості та профілактиці психічних розладів.

Виклад основного матеріалу. Про ментальне здоров'я важливо піклуватися протягом усього життя, оскільки воно є основою для гармонійного розвитку особистості, фізичного здоров'я, соціальних зв'язків і загальної якості життя. Саме тому ментальне здоров'я слід підтримувати на всіх етапах життя.

У дитинстві діти вчаться реагувати на світ, сприймати свої емоції та розвивати самоконтроль. Гарне психічне здоров'я допомагає уникнути страху, тривоги та нездорових

прив'язаностей. Психічно здорові діти краще адаптуються до соціального середовища, краще спілкуються з однолітками та розвивають здорові стосунки. Підлітковий вік – це період активного дослідження себе, своїх цінностей та життєвих орієнтирів. Психічно здорові підлітки краще розпізнають себе та контролюють свої емоції, що дозволяє уникнути самоушкодження та знижує ризик депресії. У дорослому віці люди часто будують кар'єру та створюють сім'ю. Гарне ментальне здоров'я допомагає їм збалансувати особисте та професійне життя, ставити цілі та досягати самореалізації. У середньому віці люди часто стикаються зі змінами в кар'єрі, сімейних ролях і стані здоров'я. Підтримка ментального здоров'я може полегшити адаптацію до таких змін. У старості люди можуть відчувати почуття самотності та втрати. Психічне здоров'я може допомогти людям знайти радість у житті, налагодити соціальні контакти та подолати горе. Міцне психічне здоров'я в літньому віці позитивно впливає на фізичне благополуччя: знижує рівень стресу, покращує якість сну і загальну якість життя.

Пропоную найпростіші, та водночас деякі з найефективніших способів зняти напругу.

Вправа «Дихання по квадрату»

Мета: зниження рівня стресу і тривожності, а також підвищення концентрації і контролю над емоціями.

Час: 2-3 хвилини.

Хід вправи: Заплющіть очі. Відчуйте себе в моменті. Розслабте плечі.

Намалюйте квадрат в уяві або ж пальцем однієї руки води по долоні іншої, утворюючи квадрат. Зробіть глибокий вдих, рухаючись по одній грані квадрата та рахуючи до 4. Затримайте дихання, рухаючись по наступній грані та рахуючи до 4. Видихайте на 4 рахунки та знову зробіть паузу.

Питання на рефлексію: чи легко було виконувати вправу? Що ви відчували? Що відчуваєте зараз?

Вправа «Візуалізація»

Мета: розвинути уяву, підвищити мотивацію, допомогти у досягненні конкретних цілей, а також покращити психологічний і емоційний стан.

Час: 5-10 хвилин.

Хід вправи: Сядьте зручно в тихому місці, заплющте очі та уявіть місце, де зараз будете відпочивати: це може бути віддалений пляж, галявина в лісі тощо. Детально сконцентруйтеся на тому, що вас оточує: Якого кольору небо? Чи є там вітер? Як пахнуть квіти поруч? Наскільки теплий пісок?

Затримайтеся в цьому місці якомога довше та постарайся буквально відчутти кожен деталь. Сконцентруйтеся на емоціях, які ви відчуваєте в цьому образі – відчуття радості, спокою, впевненості.

Питання на рефлексію: чи легко було виконувати вправу? Що ви відчували? Що відчуваєте зараз?

Вправа «Глибоке діафрагмальне дихання»

Мета: заспокоєння нервової системи, зниження стресу та тривожності, покращення постачання організму киснем і загальне розслаблення тіла.

Час: 5-10 хвилин.

Хід вправи. Сядьте у зручній позі або ляжте на спину. Розслабтеся та зосередьтеся на своєму диханні. Покладіть одну руку на живіт, а іншу на груди. Вдихніть глибоко через ніс, заповнюючи живіт повітрям. Потім повільно видихніть через рот, спустошуючи легені. Повторюйте цей процес кілька хвилин, фокусуючись на відчуттях дихання.

Питання на рефлексію: чи легко було виконувати вправу? Що ви відчували? Що відчуваєте зараз?

Вправа «Рахункове дихання»

Мета: зниження стресу, покращення концентрації, розвиток терпіння та стабілізація емоційного стану.

Час: 5-10 хвилин.

Хід вправи. Сядьте у зручній позі та закрийте очі. Почніть рахувати до чотирьох під час вдиху, потім затримайте подих на рахунок до семи й повільно видихніть на рахунок до восьми. Повторюйте цю послідовність кілька разів, фокусуючись на рахунку та ритмі дихання. Вправа «Медитація на свідомість». Сядьте у зручній позі, заплющте очі та сфокусуйтеся на своєму диханні. Закцентуйте на відчуттях в носі або животі, коли ви вдихаєте та видихаєте. Коли ваша увага вводиться в інші думки чи почуття, просто поверніться до спостереження за диханням без осуду чи оцінки.

Питання на рефлексію: чи легко було виконувати вправу? Що ви відчували? Що відчуваєте зараз?

Практика усвідомленості (mindfulness). Техніка «Вдих-видих»

Мета: розвиток здатності бути «тут і зараз», усвідомлювати власні думки, емоції та тілесні відчуття, що допомагає знижувати рівень стресу і тривожності, поліпшувати концентрацію та загальне самопочуття.

Час: 5-10 хвилин.

Хід вправи. Сконцентруйтеся на своєму диханні. Відчуйте його. Зробіть три глибоких вдихи та видихи. Обов'язково простежте, щоб видих був довшим, ніж вдих. Це дуже заспокоює та налаштовує на «дзен».

Питання на рефлексію: чи легко було виконувати вправу? Що ви відчували? Що відчуваєте зараз?

Вправа «П'ять почуттів»

Мета: допомогти людині зануритися в теперішній момент, зменшити рівень тривожності і покращити навички усвідомленості (mindfulness).

Час: 3 хвилини.

Хід вправи. Зверніть увагу на п'ять речей, які ви можете побачити. Виберіть щось, що звичайно не помічаєте у себе в кімнаті/на кухні/у просторі. Наприклад, квітка на підвіконні або магнітик на холодильнику. Потім зверніть увагу на чотири речі, які ви можете відчутти, торкнутися рукою.

Далі знайдіть хвилинку та прислухайтеся. Що ви чуєте? Знайдіть три джерела звуку. Зверніть увагу на два запахи, не важливо приємні вони чи ні. Просто відчуйте їх. Виберіть одну річ, яку ви можете спробувати. Можливо, зробити ковток води/чаю/кави, з'їсти смачну цукерку або освіжитися жувальною гумкою.

Питання на рефлексію: чи легко було виконувати вправу? Що ви відчували? Що відчуваєте зараз?

Вправа «Амулет спокою»

Мета: створення ментального або фізичного символу, який допомагає швидко повернутися до стану спокою і впевненості у стресових ситуаціях.

Час: 2 хвилини.

Хід вправи. Щоб угамувати хвилювання, знайди собі амулет спокою. Це предмет, який вміщується у вас на долоні та з яким пов'язані певні приємні спогади. Візьміть амулет. Можете заплющити очі. Тримайте міцно амулет, наче руку близької людини. Згадуйте той самий приємний момент, до найменших деталей. Перенесіться думками в той день. Потім можете подумати про сам амулет. Опишіть подумки його форму, температуру. Це має повернути вас в норму.

Питання на рефлексію: чи легко було виконувати вправу? Що ви відчували? Що відчуваєте зараз?

Вправа «Прогулянка по колу»

Мета: заспокоєння та зняття стресу, фокусування уваги, підвищення самосвідомості, стимуляція творчого мислення, зміцнення нервової системи.

Час: 5 хвилин.

Хід вправи. Коли не можеш дати собі ради, можна походити по колу декілька хвилин. При цьому повторюй заспокійливу мантру, наприклад: «Я вдома, я тут, я є, я живу, я в безпеці, я все зможу».

Ходи так, доки не відчужеш спокою.

Питання на рефлексію: чи легко було виконувати вправу? Що ви відчували? Що відчуваєте зараз?

Вправа «Метелик»

Мета: заспокоїтися та відновити емоційну рівновагу.

Час: 3 хвилини.

Хід вправи. Встаньте і схрестіть долоні на грудях. Зачепіться великими пальцями так, щоб вони нагадували метелика. Тепер ритмічно постукуйте долонями по грудях – лівою, правою, лівою... Через внутрішні вібрації ви почуєте звуки, ніби гучне серцебиття. Це вас заспокоїть. Продовжуй вправу, доки не відчуєте, що дихання вирівнялося.

Питання на рефлексію: чи легко було виконувати вправу? Що ви відчували? Що відчуваєте зараз?

Вправа «Сокира»

Мета: вивільнення негативних емоцій, зняття фізичної напруги, відновлення емоційної рівноваги.

Час: 3 хвилини.

Хід вправи. Встаньте і складіть перед собою руки, долоня до долоні. Це ваша сокира. Замахніться нею аж за голову. Зробіть глибокий вдих. На видиху різко «розрубайте» повітря. Видихайте голосно: «ФФФУ».

Повторюйте, доки не стане легше.

Питання на рефлексію: чи легко було виконувати вправу? Що ви відчували? Що відчуваєте зараз?

Вправа «Намалюй коло»

Мета: заспокоєння та відволікання від тривожних думок, стресу.

Час 10 хвилин.

Обладнання: папір, олівці, фарби.

Хід вправи. Візьміть аркуш паперу й накресліть на ньому велике коло. Далі – просто малюйте. Малювати можна будь-що, що спадає на думку. Або навпаки – те, що малюється без залучення свідомості. Використовувати для малювання можна будь-які матеріали – олівці, фарби, ручки тощо. Колір також не має значення.

Питання на рефлексію: чи легко було виконувати вправу? Що ви відчували? Що відчуваєте зараз?

Вправа «Подушка безпеки»

Візьміть аркуш паперу й намалюйте на ньому ваші «подушки безпеки». Наприклад, у вас є власне помешкання, і це – ваша подушка безпеки. У вас є робота, машина, рахунок, друзі, кохані – малюйте ще подушки. Вони можуть поєднуватися між собою або бути намальованими окремо.

Кожна подушка – це те, що вас підтримує. Їх може бути скільки завгодно – стільки, скільки ви зможете згадати. Але намалювати їх потрібно так, щоби на кожній ви могли уявити зверху себе. Тож розташуйте аркуш максимально комфортно для вас. Кожну подушку треба підписати (щоби ви не забули, що малюється на увазі), їх можна розмалювати в різні кольори.

Під час роботи намагайтеся відслідковувати ваші емоції: чому ви вибрали саме такий колір? яка кількість ваших подушок? чому вони розташовані саме так? Цей малюнок нагадує нам, що, окрім тривожності, у нас є безліч інших моментів, які підтримують нас і дарують позитивні емоції. А за потреби – зможуть допомогти.

Питання на рефлексію: чи легко було виконувати вправу? Що ви відчували? Що відчуваєте зараз?

Висновки. Підсумовуючи вищезазначене, можна стверджувати, що систематизувавши вправи, є можливість розробити ефективні програми, адаптовані до потреб і особливостей кожної людини. Це може допомогти запобігти професійному вигоранню, покращити концентрацію, контролювати рівень стресу та підвищити емоційну стабільність. Крім того, це

може допомогти покращити навички саморегуляції та загальне самопочуття. Отже, доцільне та регулярне використання системи вправ для збереження ментального здоров'я допомагає підтримувати баланс між тілом і розумом, що є основою для загального благополуччя і здорового життя.

Список використаних джерел

1. Блог Lifestyle Техніки для заспокоєння та медитації. URL: <https://perlahelsa.ua/blog/protection-methods>
2. Вдих-видих. Картки для дихальних практик стабілізації. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/documents/breathe-cards>
3. Вправи для заспокоєння URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/vpravy-dlya-zaspokoyennya/>
4. Медитації на розслаблення та заспокоєння URL: <https://opentv.media/ua/meditatsiyi-na-rozslablennya-ta-zaspokoyennya>
5. Практика майндфулнес або як зберегти своє ментальне здоров'я. URL: <https://www.makeitnua.com/posts-ua/praktika-mindfulness-abo-yak-zberegiti-svoie-mentalne-zdorovya-koli-dovkola-vidbuvaietsya-haos>
6. 5 вправ з арт-терапії для відновлення ресурсу URL: <https://nus.org.ua/articles/5-vprav-z-artterapiyi-dlya-vidnovlennya-resursu-vchytelya/>

Янголь Галина Яковлівна,
практичний психолог

Роменського дошкільного навчального закладу (ясел-садка) №5 «Веселка»

Роменської міської ради Сумської області

ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПІЇ У РОБОТІ З ДІТЬМИ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ПСИХОТРАВМУ

Актуальність дослідження. Одним із пріоритетів у роботі з дітьми дошкільного віку є подолання наслідків психологічного травмування дітей. Це психологічні травми, отримані внаслідок жорстокого поводження, насильства та недбалого ставлення до дитини, раптової травматичної події як то втрати близьких, вимушеного переміщення, досвіду перебування у зоні збройного конфлікту, дітей із сімей батьки яких перебували у зоні АТО, вилучення з сім'ї тощо. У даній статті розглянуто теоретичні аспекти надання психологічної допомоги дітям, що зазнали психологічної травми, проаналізовано наукові підходи щодо проблеми психологічної травматизації та наслідків, спричинених впливом психологічної травми на психіку дитини. Зосереджується увага на описі методів психологічної допомоги, які використовуються при роботі з дітьми та підлітками, які мають травматичний життєвий досвід.

Метою статті є визначення можливостей та особливостей використання методу арттерапії у корекційно-розвивальній роботі практичного психолога по подоланню наслідків психологічного травмування дітей.

Виклад основного матеріалу. В умовах складної соціально-економічної ситуації українського суспільства проблеми в сімейних відносинах стали розповсюдженим явищем. Вони виявляються у конфліктних стосунках, у зростанні числа неблагополучних родин, при яких дитина стає об'єктом насильства. Результати досліджень показали, що значна частина батьків використовує фізичне покарання як один із основних методів виховання. Діти стають свідками або жертвами фізичного, психологічного та сексуального насильства. Діти є найвразливішою категорією постраждалих в результаті збройних конфліктів, стихійних лих, вимушеного переміщення. Ситуації втрати близьких, розлуки з ними також є факторами, що призводять до травмування дитячої психіки.

В житті дітей складності зустрічаються не рідше, ніж у дорослих, а, можливо, навіть частіше. Негативні емоції, які при цьому виникають, є важливим індикатором у виникненні психологічної травми. Діти – одна з найбільш вразливих категорій населення, у яких

психологічна травма, викликана надзвичайною подією, може істотно порушити весь подальший хід психологічного та психічного розвитку.

Поняття «психотравма», згідно сучасних уявлень про стрес, останній стає психотравмою, коли наслідком дії стресора стає порушення у психічній сфері людини аналогічно до порушень у соматичних процесах.

У якості стресора у таких випадках виступає травматична стресова подія, яка характеризується раптовістю, руйнівною силою, інтенсивністю. Ця подія часто пов'язана з фактом або загрозою смерті, серйозного тілесного ушкодження чи насильства, вона несе людині абсолютно нову інформацію, яку необхідно інтегрувати в попередній життєвий досвід.

Психотравму (синонімічно вживаються ще такі терміни: емоційний травматичний стрес, емоційна травма) описують як переживання невідповідності між загрозливими факторами ситуації та індивідуальними можливостями їх подолання, яке супроводжується інтенсивним страхом, гострим відчуттям безпорадності та втрати контролю, когнітивними змінами та змінами у способі регуляції афектів, що спричиняє іноді тривалі фізичні, психічні та особистісні розлади.

На емоційному рівні перша реакція на пережиту травму – страх, фобії. З часом у дітей можуть спостерігатися фобії спати на самоті, страх розлуки з дорослими, спостерігається емоційна нестійкість, зростає недовіра до оточуючих, пригнічений стан, тривожність, депресія, виникають невротичні розлади.

На когнітивному рівні погіршується концентрація, переключення уваги, порушення пам'яті, затримка інтелектуального розвитку.

На поведінковому рівні: впертість, агресивність, ворожість та конфліктність до оточуючих людей, регресія (повернення до форм поведінки, які характерні для більш раннього вікового періоду – втрачаються навички охайності, виникає смоктання пальців), змінюється система відносин дитини, зникають навички та вміння.

Зазначимо, що діти специфічно переживають травматичні обставини. Нерідко через відсутність навичок обговорення своїх переживань, вікові особливості, сильне емоційне потрясіння діти не висловлюються відкрито про свої неприємні стани.

Тому у визначенні напрямків психологічної допомоги було зроблено акцент на методи, які найбільше відповідають дитячій природі і дозволяють опрацювати травму не тільки екологічно, безпечно для дитини, без занурення у тяжкі травматичні спогади, але й мають потенціал для «зцілення», застосовуючи символічно-образний рівень опрацювання без інтелектуального аналізу проблеми, до якого травмована дитина може бути не готовою. Отже, у роботі зосередимось на методах, які апелюють до «образної свідомості» світу фантазій, казкових сюжетів, творчих пошуків дитини, зокрема методу арттерапії.

Арттерапія – це сукупність психологічних методів впливу, які використовуються з метою лікування, психокорекції, психопрофілактики, реабілітації та тренінгу осіб, які мають фізичні порушення, емоційні та психічні розлади, а також осіб, які входять до групи ризику.

Спектр проблем, при вирішенні яких можуть використовуватися техніки арт-терапії, досить широкий.

Серед них: негативна «Я-концепція», низька самооцінка, низький ступінь самоприйняття; труднощі емоційного розвитку, імпульсивність, підвищена тривожність, страхи, агресивність; переживання емоційного відторгнення, почуття самотності, стресові стани, депресія; неадекватна поведінка, порушення відносин з близькими, конфлікти в міжособистісних стосунках, ворожість до оточуючих.

Арттерапія надає можливість висловлювати свої почуття в новій, безпечній формі. Вона звільняє творчі ресурси особистості, пробуджує здатність до уяви та символізації, що дозволяє пережити та інтегрувати травматичний досвід.

Можливість «вилити» на папір або у пісок чи глину свої страхи, образи, переживання зменшує рівень емоційної напруженості, негативне може стати або зовсім не страшним, або, навіть, смішним. Тим самим дитина опановує ситуацію, набуває влади і відчуття переваги над тим, що травмувало, стає режисером власного життя. При цьому важливо підкреслити, що

будь-які, навіть самі негативні емоції, не лякають дитину, оскільки вона здійснює їх перенесення на малюнок, а не на психотерапевта або інших людей.

Емоційне переключення приводить до катарсису, звільнення від неприємних емоцій. Це дає можливість відчувати себе більш впевненим перед небезпекою, навчитися розуміти свій стан, управляти емоціями, володіти собою. Словом, усвідомлення приводить до нового психологічного стану особистості.

Таким чином, робота з травматичним стресом і його наслідками може бути достатньо ефективною, так як сам процес художньої творчості може допомогти пережити, відреагувати сильні емоції, почуття, які неможливо висловити вербально. Саме тому техніки арттерапії є ефективним методом у подоланні наслідків психологічної травми у дітей.

У своїй роботі спираюся на розвиваючі програми з елементами арттерапії, які показали свою ефективність і зручність у застосуванні практичним психологом. Це арттерапевтичні вправи Вікторії Назаревич, корекційно-розвивальна програма корекції емоційно-поведінкових розладів та розвитку самостійності дітей з деприваційними травмами «Сім кольорів життя» О. Бернацької та «Кольорові емоції» Д. Черкашиної. Використовую також і такі арттерапевтичні техніки, прийоми та вправи, як «Торбинка страхів», «Гра в малюнки», «Що мені страшно сниться», та інші.

Вправа «Торбинка страхів»

Мета: Допомогти дітям навчитися розпізнавати й озвучувати свої страхи, а також символічно позбутися їх, що сприяє зниженню тривожності та емоційної напруги.

Час проведення: 15-20 хв.

Необхідні матеріали: Аркуші паперу або маленькі листівки. Олівці, фломастери. Невелика торбинка або коробочка (можна зробити зі звичайного мішечка або створити разом з дитиною з тканини чи паперу).

Інструкція до виконання: Дітям дають листочки паперу та олівці й просять намалювати або записати те, що їх лякає. Це може бути будь-що: чудовисько, темрява, самотність, злі казкові персонажі тощо. Головне, щоб діти змогли у зручний для них спосіб зобразити або описати свій страх. Коли малюнки або записи страхів готові, дитина складає їх у торбинку. Пояснюється, що це спеціальна торбинка, яка збирає страхи, щоб захищати дитину від них. Вона допомагає дитині не носити ці страхи з собою, а символічно залишити їх у торбинці.

Рефлексія: Який настрій у вас був коли ви малювали свої страхи і тепер коли ви залишили страхи у «захищеному місці»?

Вправа «Гра в малюнки»

Мета – допомогти дітям виразити свої емоції, розвивати креативність, навички спілкування, вчить співпраці з іншими.

Час проведення: 15-20 хв. 5 хв – пояснення завдання та підготовка матеріалів. 5-10 хв – процес малювання та передачу малюнків по колу. 5 хв – обговорення та рефлексія.

Інструкція до виконання: Дитина починає малювати будь-який предмет або абстрактну фігуру на своєму аркуші (важливо не обмежувати вибір дитини, щоб вона могла вільно проявити себе). Через 1-2 хв за командою психолога діти передають свої малюнки по колу і кожна дитина додає новий елемент до отриманого малюнка. Коли малюнок повертається до дитини, яка його почала проводиться обговорення.

Питання на рефлексію. Як ви почувалися коли малювали? Чи сподобався вам процес спільного творення? Складіть розповідь за цим малюнком.

Вправа «Що мені страшно сниться»

Мета: допомогти дітям опрацювати страхи, зняти емоційне напруження та знайти відчуття захищеності.

Час проведення: 15-20 хв.

Необхідні матеріали: Аркуші паперу (краще великого формату), олівці, фломастери, фарби, наклейки, блискітки, кольоровий папір (за бажанням для прикраси).

Інструкція до виконання: діти намалюють образи або сцени з їхніх страшних снів. Важливо заохочувати дітей виразити свій страх, навіть якщо це просто абстрактні форми або темні кольори.

Трансформація сну: Після того, як дитина закінчила малюнок, психолог пропонує «змінити» страшний сон, додавши до малюнка щось веселе або добре. Наприклад, можна намалювати сонце, веселих звіряток, додати кольорів або прикрасити малюнок наклейками чи блискітками. Якщо дитина малювала чудовисько, їй можна запропонувати зробити його смішним або добрим, наприклад, додавши йому окуляри, кумедні вуса чи капелюх.

Рефлексія. Як ти почувався коли малював свій «страшний сон»? Як ти тепер почувашся, коли змінив свій страшний сон?

Щоб закріпити ефект, можна запропонувати дітям повісити свій «оновлений» малюнок вдома, наприклад, біля ліжка, щоб він нагадував, що сон тепер не страшний, а веселий.

Використовую проєктивні методики: «Неіснуюча тварина» М. Дукаревіча, «Будинок-дерево-людина» Дж. Бука, «Малюнок сім'ї» Т. Хоментausкаса, «Мандала» Дж. Келлогга адаптовані для дітей.

Вправа «Неіснуюча тварина»

Мета: розвивати креативне мислення, уяву, а також навички планування та командної роботи. Допомогає працювати з темою фантазії, створення чогось нового, уявних світів та сприяє розвитку емоційного інтелекту через творчість.

Час проведення: загалом проєкт може тривати 1-2 години, якщо діти працюють індивідуально або в малих групах. Якщо ж проєкт проводиться протягом кількох днів (наприклад, в рамках тижневого заняття), час роботи можна збільшити.

Необхідні матеріали: Аркуші паперу або ватман. Олівці, фломастери, фарби. Листи для записів, картки з описами частин тіла (за бажанням для дітей молодшого віку). Наклейки або декоративні елементи.

Інструкція до виконання проєкту: Перш за все, психолог пояснює дітям, що вони будуть створювати неіснуючу тварину. Це може бути фантастичний або абстрактний організм, який поєднує частини тварин, які існують, або зовсім нові, вигадані елементи. Головне, що ця тварина буде не схожою на реальних живих істот. Діти починають обговорювати, якою може бути їхня тварина. Психолог пропонує розглянути кілька запитань, щоб допомогти сформулювати ідею: Який вигляд має ваша тварина? (які частини тіла вона має, скільки лап чи крил?) Як вона рухається? (плаває, літає, повзає?) Який у неї характер? (дружелюбна, смілива, загадкова?) Де вона живе? (в лісі, під водою, у космосі?) Що вона їсть? Після того, як ідея сформована, діти починають малювати свою тварину. Вони можуть додавати різні елементи: голови, лапи, хвости, крила – все, що вони уявляють. Це може бути комбінація різних тварин або абсолютно нові частини тіла, яких немає у реальних істот.

Після завершення малювання діти презентують свою «неіснуючу тварину» іншим учасникам. Вони можуть розповісти про її особливості: де вона живе, що їсть, яким є її характер, як вона поводиться.

Рефлексія: психолог пропонує дітям обговорити, що було найцікавішим під час створення цієї тварини. Як вони почувалися, коли придумували нові елементи? Як важливо мати уяву та бути креативними? Якщо виконуються завдання в групі, можна створити колективну «неіснуючу тварину», об'єднавши елементи тварин, які придумали діти. Це може бути чудовим завершенням проєкту, що також стимулює співпрацю і взаємодію в групі.

Арттерапевтична техніка «масок» ефективна для корекції будь-яких страхів, і передусім тих, які викликані уявою: страх хвороби, нападу, стихійних лих, казкових персонажів тощо. Під час малювання відбувається «активізація» почуття страху і водночас усвідомлення умовного характеру цього зображення.

Малювання руками допомагає дитині не лише прожити почуття страху, а відреагувати на події, що травмують психіку, виразити емоції пов'язані з ними.

Малювання руками без пензлика та інших інструментів, що можуть опосередкувати взаємодію дитини з фарбами, є методом вивільнення сильних емоцій та почуттів.

Результатами такої роботи є дослідження та від реагування власних емоцій та почуттів, зокрема прихованих, гармонізація емоційного стану як потенціалу для подолання деструктивних патернів поведінки та посттравматичного зростання.

Ефективні та результативні заняття під час яких діти працюватимуть з образом дому:

- на першому занятті можна малювати будинок;
- на другому – виліпити з пластиліну;
- на третьому – зробити його з природних матеріалів;
- на четвертому – зробити його з коробок.

Слід зауважити, що менші діти за віком тим більшими мають бути коробки.

Психолог на кожному занятті розповідає короткі історії про Дім (будинок). Наприклад, на першому занятті історія розпочинається словами: «Жив собі будинок...». Історія другого заняття може звучати як «Місто друзів», третього – «Будинок для улюбленої тваринки», четвертого – «Будинок моєї мрії».

Вправа «Жив собі будинок...»

Інструкція. Жив собі будинок, який був не простим, а справжнім другом для всіх, хто в ньому жив. Він не тільки оберігав мешканців від холоду й дощу, а й вмів слухати. Коли хтось сумував або переживав, будинок м'яко «відгукувався» своїми старими дерев'яними підлогами, ніби даруючи затишок і спокій. А коли діти сміялися, він трохи підстрибував, ніби радіючи разом з ними.

Одного дня у будинку стало тихо. Ніхто не грався, не сміявся, не співав. Люди поїхали, залишивши його порожнім. Тоді будинок зрозумів, що його справжня суть – не просто зберігати тепло і комфорт, а бути частиною життя, слухати й підтримувати. І він чекав – чекав, поки його знову наповнять сміх і радість.

І ось одного разу двері відкрилися. Нові люди прийшли в його стіни, і будинок знову став живим, тому що його справжня сила – у теплі сердець тих, хто в ньому живе.

Вправа «Жив собі будинок»

Мета: допомогти дітям виразити свої емоції, розвивати уяву, а також працювати з темою дому, безпеки та підтримки. Допомогти дітям зрозуміти, що їхні почуття важливі. Дати можливість осмислити свої внутрішні переживання і навчитися працювати з ними через творчий процес.

Час проведення: 20-30 хв.

Необхідні матеріали: Великий аркуш паперу або ватман. Олівці, фломастери, фарби. Наклейки, блискітки (за бажанням). Листочки або картки для написів.

Інструкція до виконання: Психолог починає з того, що розповідає дітям історію про «життя» будинку, який жив і змінювався разом з людьми, які в ньому жили. Потім дітей запитують: «А як би ви уявляли свій будинок, якщо б він був живим? Як він відчував би себе?» Дітям пропонують намалювати свій «живий» будинок на аркуші паперу. Вони можуть додавати до нього різні елементи, які, на їхню думку, можуть зробити будинок живим: вікна-очі, двері-усмішку, дах, який «піднімається» від радості. Діти можуть використовувати кольори, що передають емоції, наприклад, теплі для радості або темні для суму.

Обговорення: Після того, як малюнки готові, психолог пропонує дітям розповісти, чому вони вибрали ті чи інші кольори або деталі для свого будинку. Як би будинок почувався, коли в ньому були люди? Як він змінюється, коли в ньому тихо, а коли в ньому є сміх і радість? Дітям можна запропонувати додати в малюнок щось, що допомагає будинку «відчувати» себе краще (наприклад, малювати квіти навколо або сонце на даху). Це допомагає дітям працювати з емоціями, пов'язаними з домом, і зрозуміти, як важливо підтримувати «тепло» не тільки фізично, а й емоційно.

Рефлексія: Після завершення вправи варто обговорити, як змінився «живий будинок» під час роботи: чи став він більш відкритим, теплим, щасливим. Можна також запитати дітей, чи змінювався їхній настрій під час малювання і як саме.

Під час групової роботи передбачається поступове тематичне ознайомлення дітей з різними видами, техніками та матеріалами арттерапії. Це дає можливість у подальшій

індивідуальній роботі кожній дитині обрати ту техніку, ті матеріали, які допомагають їй досягти повного занурення та задоволення від творчості. Звичайно, необхідні знання психолога про дію різних методів та арт-матеріалів на психоемоційний стан клієнта, про динаміку арттерапевтичних процесів.

Створюючи малюнок, картину, композицію або інший образотворчий продукт в процесі арт-терапевтичної сесії, кожен учасник спочатку перебуває в ролі «художника», потім стає «глядачем», спостерігаючи свою роботу відчужено. Цей етап передбачає аналіз роботи безпосередньо самим автором, а також обговорення в групі, якщо це групова форма роботи. Можливий, якщо це доречно, зворотний зв'язок з боку психолога.

Під час створення творчого продукту звертаю увагу на те, що виглядає дивним. Саме ці зображення предметів, об'єктів у дивному ракурсі, вигляді визначають проблемне поле клієнта. Подальша робота може проводитися в техніці серійного малювання, з використання методу піскової терапії тощо.

Висновки. Отже, проведений теоретичний аналіз показав, що діти, які зазнали впливу психологічної травми, мають порушення в емоційно-вольовій, когнітивній та поведінковій сферах. Робота з дітьми по подоланню наслідків впливу психологічної травми стає максимально ефективною та результативною в разі використання методів та технік арттерапії, що відповідає дитячій природі і дозволяє опрацювати травму не тільки екологічно, безпечно для дитини, без занурення у тяжкі травматичні спогади.

Список використаних джерел

1. Арт-терапія як метод дослідження творчого аспекту психологічного здоров'я особистості. *Психологічна газета*. 2006. №1. С. 3–15.
2. Лебедева Л. Д. Педагогічні аспекти арт-терапії. *Дидактика*. 2000. №1. С. 43–51.
3. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки: метод. посібник за ред. З.Г. Кісарчук. К.: вид-во «Інститут психології імені Г.С. Костюка», 2015. 233 с.
4. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та пост конфліктний період: метод. рек. / Н. П. Бочкор, Є. В. Дубровська, О. В. Залеська та ін. Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. 84 с.
5. Сторіжко Л. В. Людина в психоаналізі. *Філософська інтерпретація проблеми несвідомого*: Монографія. К.: НТУУ «КПІ», 2005. 302 с.

Яремків Юлія Володимирівна,

практичний психолог

Липоводолинського закладу дошкільної освіти «Веселка»

Сумської області

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність дослідження. Сучасні українці живуть в страшних реаліях війни. Люди втрачають рідних, домівки, спостерігають за руйнуваннями, насильством та смертями. Це не може не вплинути на психологічний стан. Найбільш психологічно вразливими вважаються діти. Важливо вчасно надати психологічну допомогу для збереження здорової психіки дитини.

Метою статті є розкриття особливостей надання психологічної допомоги дітям для подолання стресу в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Стрес – це відчуття тиску, пригніченості або неспроможності впоратися із проблемою. Невелика кількість стресу може бути корисною й мотивувати нас досягати цілей. Але занадто сильний стрес, особливо коли здається, що ситуація вийшла з-під контролю, може негативно вплинути на наш настрій, фізичне та психічне самопочуття, а також стосунки.

Діти не завжди переживають стрес так, як дорослі. Тоді як серед дорослих стрес переважно пов'язаний із роботою, більшість дітей відчувають стрес, коли не можуть

впоратися із загрозливими, складними чи болісними ситуаціями. До них належать: негативні думки або почуття до себе; зміни в організмі, як-от на початку статевого дозрівання; вимоги школи: іспити та зростання обсягу домашніх завдань; проблеми з однолітками та спілкуванням; великі зміни, такі як переїзд, розлучення батьків; хронічна хвороба, фінансові проблеми в родині або смерть близької людини; небезпечне середовище вдома чи по сусідству.

У дітей стрес може виникнути, коли вони стикаються із чимось новим або несподіваним. Поширеною причиною стресу у маленьких дітей є складна ситуація вдома – домашнє насильство, розлучення батьків або смерть близької людини. Школа також є одним із джерел стресу: поява нових друзів або складання іспитів можуть викликати в дітей надмірні емоції. З віком кількість джерел стресу зростає, оскільки діти проходять через значні зміни в житті: нові компанії друзів, більше шкільних завдань, доступ до соціальних мереж і новин у світі. Багато підлітків відчувають стрес через такі соціальні проблеми, як зміна клімату та дискримінація. Важливо пам'ятати, що діти, як губки, вбирають усе, що відбувається навколо. Вони помічають, коли батьки перебувають у стресі, і можуть реагувати на емоційний стан рідних. Діти та підлітки не завжди мають розвинений емоційний інтелект або достатній словниковий запас, щоб висловити свої емоції. Водночас молодші діти можуть не розуміти, що насправді відбувається, через свій вік і рівень розвитку. Для них нова ситуація може бути незвичною, дискомфортною, неочікуваною, навіть страшною.

У стані стресу наш організм виробляє гормони адреналін і кортизол. Вони готують нас до негайних дій, також відомих як реакція «бийся або біжи». Це може впливати на дитину та проявлятися у такому.

Фізичні прояви:

- Поверхнєве дихання, пітливість і прискорене серцебиття.
- Головні болі, запаморочення та проблеми зі сном.
- Нудота, розлад травлення або проблеми з травленням.
- Збільшення або втрата ваги через переїдання чи недоїдання.
- Часті болі та нездужання.

Емоційно-ментальні прояви:

- Дратівливість і злість, спалахи гніву або відстороненість від родини та друзів.
- Нехтування обов'язками, зниження ефективності виконання завдань або труднощі з концентрацією.
- Емоційний дистрес, наприклад, постійний сум або плач.

Ці симптоми часто можуть призводити до ще більшого стресу. Важливо допомогти дитині знайти спосіб упоратися, щоб вона могла діяти відразу, щойно такий стан виникне [3].

Експерти ЮНІСЕФ підготували поради, як підтримати дітей у стресових ситуаціях та допомогти їм подолати тривогу та страх. Що батькам потрібно говорити та робити, аби дитина почувалася спокійно:

– Поясніть дитині план дій. Складіть маршрут до укриття та розкажіть, якою має бути послідовність її дій. Говоріть короткими та чіткими фразами. Намалюйте карту укриття: що і де розташовано, як воно функціонує, де вхід і вихід, де ваше місце, де будуть перебувати рідні (намалюйте, зобразіть, напишіть – діти ліпше сприймають, якщо це буде візуалізовано).

– Запитайте дитину, як вона відчувається. Спостерігайте за станом та реагуйте на потреби дитини. Ставте їй відкриті запитання, стежте за емоційною реакцією та рівнем активності. Важливо, щоб дитина говорила про те, що з нею відбувається, сама могла запитувати, проявляла емоції. Якщо дитина перебуває у стані ступору, її важливо повернути до вербальної комунікації та активної діяльності. Для цього поставте три прості питання і чекайте відповіді:

Тебе звати Наталя, так?

Ти зараз стоїш, так?

Ти одягнена в червону кофтину, так?

Можна також помасажувати дитині кінчики пальців, мочки вух, запропонувати гру, або ж дати завдання, орієнтоване на дію (принеси, подай, зроби). Дайте їй води або чаю, нагодуйте

та обійміть. Реагуйте на потреби дитини та задовольняйте їх по можливості. Це поверне відчуття безпеки.

– Поділіться з дитиною власними відчуттями. Проговорюйте і проявляйте емоції. Якщо ваша дитина переживає чи відчуває злість або роздратування через те, що відбувається навколо, не говоріть фраз «Не переживай» чи «Тобі не варто злитись». Натомість скажіть: «Я бачу/мені здається, що ти налякана/злишся». Так дитина буде розуміти, що вона не залишилась наодинці зі своїми переживаннями. Не варто давати обіцянок, які від вас не залежать. Натомість, щоб сказати «Все буде добре», «Нічого не станеться», поясніть: «Що б не сталося, головне – ми разом». Якщо діти грають чи малюють війну – не забороняйте їм. Програйте, прокричіть, озвучте чи візуалізуйте емоцію (наприклад, можна спробувати ричати, як собака). Саме так ви можете допомогти впоратися з емоціями та знизити рівень тривоги.

– Дозволяйте себе обіймати та обіймайте у відповідь. Тілесний контакт допоможе знизити рівень напруження та заспокоїть. Можна спробувати одну з вправ:

«Обійми метелика» – дитина обіймає свої плечі двома руками, також може себе поплескати по них.

«Водоспад» – дорослий підходить до дитини й руками погладжує від плечей і до поясу, наче знімає щось з них.

«Кокон» – права рука дитини обіймає ліве плече, а ліва рука живіт.

Допоможе вийти зі стану ступору та знизити рівень стресу стабільне дихання. Для цього спробуйте таку вправу: вдих носом і повільний видих ротом, можна зі звуками «А», «О», ефективним також є дихання животом. Важливо відновити стабільне дихання та фізичну активність.

– Нагадуйте дитині про режим дня. У час невизначеності важливо відтворювати послідовність дня. Це надасть відчуття контролю над власним життям. З самого ранку і до вечора загинайте пальчики і проговорюйте все, що ви щоденно робите.

– Піклуйтеся про себе і дитину. Дбайте про себе. Ви краще допоможете дитині, якщо будете піклуватися про себе. Дитина бачить, як ви реагуєте на новини, та копіює вас, тому важливо, щоб вона розуміла, що ви зберігаєте спокій і маєте чіткий план дій. Якщо ви занепокоєні або засмучені, знайдіть час для себе, за можливості поспілкуйтеся з друзями та рідними. Важливо почути голос інших. Це надасть відчуття єдності та зв'язку зі світом.

– Нагадуйте дитині, що ви разом і з усім впораетесь. Дитині важливо знати, що вона не залишиться на самоті. Кінець розмови робіть максимально позитивним, також звертайте увагу на мову тіла дитини, постійно оцінюйте її рівень занепокоєння. Створюйте спільні традиції завершення дня (обіймайтеся, моліться, пийте чай або ж співайте). Обмежте кількість розмов та прослуховування новин про війну в присутності дитини. Надавайте їй лише перевірену інформацію, робіть це дозовано і відповідно до віку [2].

Психіка дітей і підлітків має величезні резерви самовідновлення і саморегуляції. Більшість дітей повертаються до норми після травматичної події без професійної допомоги психологів просто завдяки підтримці і турботі близьких.

Учитель суттєво впливає на психологічний клімат у класі. Важливу роль відіграє емоційна налаштованість дітей на урок. Тому в робочому арсеналі вчителя повинні бути такі форми та методи організації уроку, які б допомогли учню переключитися, емоційно підготуватися до уроку, подбати про забезпечення позитивних емоцій, створити сприятливу атмосферу, налаштувати дітей на плідну роботу. Проведення розважальних/інтерактивних заходів, використання в навчальній та позаурочній діяльності ігрових вправ, казок та цікавих оповідок дозволить дітям розслабитися, зняти емоційне напруження, відновити почуття безпеки та психоемоційного комфорту, адже це є природним механізмом стабілізації.

Потрібно бути уважним і обережним під час встановлення тілесного контакту. Адже для деяких дітей тілесний контакт може бути пов'язаний з травматичним досвідом. І варто спочатку спитати у дитини, чи дозволяє/погоджується вона на тілесний контакт. А в разі відмови необхідно продумати альтернативні способи проведення вправ, заснованих на тілесних техніках.

Дуже ефективними в роботі з дітьми різного віку є дихальні техніки для зняття стресу, тривоги та панічних атак. Відома дитяча та сімейна психологиня Світлана Ройз розробили ілюстровані «дихальні картки», які допоможуть дитині заспокоїтися, узяти під контроль тривогу та прояви стресу.

Набір складається з 14 карток. На кожній намальовані різноманітні об'єкти, рухаючись контурами яких потрібно робити вдихи й видихи. Стрілки задають напрямок руху, а також мають підписи, що потрібно робити – вдих чи видих. Так пальцем дитина може обвести весь зображений предмет і заспокоїтися завдяки одночасному виконанню дихальних вправ із довгими або коротшими вдихами й видихами.

Вправа «Модифіковане дихання лева». Мета: заспокоїти дитину, зняти емоційну напругу, стабілізувати психоемоційний стан. Інструкція: Запропонуйте дитині уявити, що ви лев. Зручно всядьтеся на підлогу чи на стілець. Вдихніть повітря через ніс і наповніть ним живіт. Коли ви більше не можете вдихати, відкрийте рот якнайширше. Видихніть повітря зі звуком «А-а-а», імітуючи голос лева. Повторіть вправу кілька разів. Питання на рефлексію: Що ти зараз відчуваєш? Чи сподобалася тобі вправа? Який твій настрій?

Вправа «Зігріємо метелика». Мета: заспокоїти дитину, стабілізувати психоемоційний стан, попередити тривогу та прояви стресу. Інструкція: Запропонуйте дитині показати на долоні уявного метелика, при цьому говорячи, що він замерз і не може злетіти. Пропонуйте зігріти її своїм подихом. Діти дихають на долоні (дихальна вправа: відкрити рота і вимовити тривалий звук «А-а-а»). Метелик зігрівся, тож його треба здути з долоні. Діти роблять глибокий вдих через ніс і видих через рот (на видиху витягнути губи трубочкою, вимовити довгий звук «У-у-у»). Питання на рефлексію: Які емоції викликала в тебе ця вправа? Чи змінився твій настрій?

Вправа «Чарівна повітряна кулька». Мета: зняти емоційну напругу, тривожність, прояви страху і стресу у дитини. Інструкція: Давайте разом почаруємо і перетворимося на повітряні кульки. Кожен скаже мені, кулькою якого кольору він/вона хоче бути. Тепер лягайте на підлогу. Зараз ви не надуті кульки, ви зовсім без повітря. Я хочу, щоб у міру того, як я вас надуватиму, ви змінювали свою форму і все більше ставали схожими на надуті повітряні кульки. Я вдихну у вас повітря, тож ви одразу станете більшими та гарнішими. Щоразу, коли я вдуваю у вас повітря, трохи підводьтесь. (Вдихніть повітря з чітким звуком. Діти повинні трохи піднятися над підлогою).

Намагайтеся залишатися в цьому положенні доти, доки я не наповню вас новою порцією повітря. Я задую у вас трохи повітря, а ви ще трохи підніметесь, щоб стати більшими (голосно видихніть). Зберігайте і цю нову форму, доки я не видихну ще раз. Тепер я вас трохи збільшу (знову видихніть). Зараз я вдихну у вас останню порцію повітря, а ви встаньте прямо (знову видихніть). Тепер ви дуже великі кулі. Намагайтеся зберегти свою форму, не рухайтесь. Комусь потрібне ще повітря? Я обходитиму вас і наповнюю ваші руки додатковим повітрям доти, доки не побачу красиві, тугі кулі (обійдіть дітей). І тобі я ще даю повітря... і тобі... Тепер ми можемо зменшити кульки. Слухайте шум повітря, що виходить із кульки. Коли почуєте цей звук, станьте трохи меншими. Але щойно почуєте шум! Якщо шум припиниться, закрийте і не рухайтесь. Видуйте легке «сс-с...», щоб діти зрозуміли, що з них виходить повітря. Сс-с... тепер ви трохи менші.

Сс-с... ще трохи менші. Сс-с... і ще менші...

Тепер лягайте на підлогу. У вас більше не залишилося повітря... Я підйду до кожного з вас і перевірю, чи справді все повітря з вас вийшло. (Переходьте від дитини до дитини, і якщо бачите, що у когось залишилися напруженими плечі чи коліна, зверніться до них). Я допоможу тобі випустити звідси повітря, щоб ти зміг лежати на підлозі розслаблено та легко. (Обережно торкніться потрібної частини його тіла, вимовляючи «сс-с...»).

Питання на рефлексію: Як ви себе почуваете зараз? Розкажіть про свої відчуття від проведеної вправи? Чим сподобалася чи не сподобалася вона вам?

Дієвими та ефективними у роботі психолога, вчителя (вихователя) з дітьми є тілесні техніки боротьби зі стресом.

Гра «Я малюю, а ти відгадай». Мета: зняти внутрішню напругу дітей, емоційні переживання, створення позитивної атмосфери в колективі. Інструкція: На спині дитини малюємо пальцем геометричні фігури, цифри, літери, а дитина має відгадати, що саме.

Складніші варіанти: троє дітей, а на їхніх спинах малюємо приклад (на додавання, віднімання), слово (у кожної дитини по одній літері, відповідно може бути й більше дітей); називаєте колір, яким ви «малюєте» і тоді це вже може бути певний предмет чи об'єкт (сонце, квітка, будинок тощо).

Питання на рефлексію: Чи сподобалася тобі вправа? Які емоції вона в тебе викликала? Чи змінився твій настрій зараз?

Гра «Почухай спинку». Мета: зняти емоційну напругу, тривожність, прояви стресу у дитини. Інструкція: Діти стають у шеренгу, повертаються праворуч. За сигналом вчителя потрібно: розтерти долонями плечі дитини, що стоїть попереду; «місити тісто» (ребром долоні робити поглажувальні рухи); виконати «рейки» (ребром долоні провести зверху донизу по спині); виконати вправу «Дощик» (подошечками пальців постукувати по спині).

Питання на рефлексію: Як ти зараз себе відчуваєш? Який настрій? Чим сподобалася ця вправа?

Вправа «Дерево сили». Мета: подолання тривоги, страху в дитини, сформування відчуття впевненості в собі. Матеріали: аркуш паперу формату А4 або А3, олівці, фарби, пензлики. Інструкція: Обведіть долоню та пальці руки, залишаючи відкритий простір на пальцях. Кисть – це буде стовбур вашого дерева, а пальці будуть гілками. Намалюйте більше гілок і листя на вашому дереві, вони повинні бути великими, щоб розмістити в них слова. У кожному листочку напишіть назву однієї речі, яка допоможе вам подолати важкий час. Це можуть бути особисті сильні сторони, стратегії подолання, приємні дії або люди, які вас підтримують. Розфарбуйте дерево як забажаєте. Питання на рефлексію: Чи сподобалося тобі виконання вправи? Які емоції зараз в тебе переважають? Чи можеш назвати свої особисті сильні сторони?

Техніка «Чорний квадрат». Мета: зменшення емоційного напруження, подолання тривоги, стресу. Матеріали: папір А4, олівці, фарби, пензлики. Інструкція: Дитині пропонують намалювати чорний квадрат, який відображає всі негативні переживання та те, що не влаштовує її в житті. Потім дитині потрібно домалювати все, що вона бажає. Основне завдання – зробити так, щоб картина сподобалася. Питання на рефлексію: Чи подобається тобі створений малюнок? Які емоції він в тебе викликає? Чи змінився твій настрій? [2].

Висновки. Отже, дана стаття буде дуже корисною та актуальною в роботі практичного психолога з дітьми на попередження проявів стресу, тривоги, допоможе педагогам організовувати психологічні хвилини на уроці і при проведенні навчальної та позаурочної діяльності. Не менш корисним даний матеріал буде і для батьків, адже вони часто заклопотані, і не завжди мають можливість достатньо приділити увагу дітям, поговорити з ними, обережно розпитати про настрій дітей, проблеми. Дуже важливо мати у родині довірливі стосунки, щоб відверто говорити з дитиною і мати можливість їй допомогти. Вчасно проведена робота психолога з дітьми, допоможе попередити негативні наслідки війни в тому числі психологічні. А позбавлятися цих наслідків через декілька років буде набагато важче. Війна залишає важкий слід у наших душах, але батьки, вчителі та психолог спільно мають мінімізувати її негативний вплив на дитину.

Список використаних джерел

1. Поради від експертів ЮНІСЕФ: «Як підтримати дітей у стресових ситуаціях». URL: <https://mon.gov.ua/news/poradi-vid-ekspertiv-yunisef-yak-pidtrimati-ditey-u-stresovikh-situatsiyakh> (дата звернення: 29.10.2024).
2. Психологічна допомога для подолання стресу у дітей під час війни. URL: <https://naurok.com.ua/psihologichna-dopomoga-dlya-podolannya-stresu-u-ditey-pid-chas-viyni-414802.html> (дата звернення: 29.10.2024).
3. Що таке стрес? URL: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/what-is-stress> (дата звернення: 29.10.2024).

***ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА
І ДОПОМОГА
У ВОЄННИЙ ТА ПОВОЄННИЙ ПЕРІОДИ***

Матеріали

Всеукраїнського науково-практичного форуму

***«Психологічна підтримка і допомога
у воєнний та повоєнний періоди»***

(11.11.–17.11.2024 року, м. Суми)

Підписано до друку 29.11.2024

Формат 60x84/16

Гарнітура Times New Roman

НВВ КЗ СОІШПО
м. Суми, вул. Миколи Сумцова, 5.
Тел.: 0542 33-40-67