

Міністерство освіти і науки України  
Північно-Східний науковий центр НАН України та МОН України  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

# Тези

74-ї наукової конференції професорів,  
викладачів, наукових працівників,  
аспірантів та студентів університету

**Том 2**

**25 квітня – 21 травня 2022 р.**

Полтава 2022

вродженими, вони піддаються коригуванню та вдосконаленню, що покращує існування людини в навколишньому середовищі.

#### *Література*

*1. Психологія: Конспект лекцій. Укл. Н. М. Атаманчук. 2-е вид., випр. і доп. Полтава: Видавництво «Сімон», 2016. 244 с.*

**УДК 159.9.018:159.942.5-053.4**

*Л.П. Клевака, к. пед. н,  
А.А. Тумановська, студентка факультету  
філології, психології та педагогіки  
Національний університет «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»*

## **МЕТОДИ «ЗАЗЕМЛЕННЯ» НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

На сьогодні майже мільйон українських дітей позбавлені дитинства. У свої незначні роки вони отримали тяжкий досвід війни та її нещадних проявів: обстрілів, поранень, смертей, розрухи та занепаду. Вони знають такі слова, як «сирена», «бомбосховище», «ракета», «протитанковий ракетний комплекс», «режим тиші» тощо. Діти, які з недитячим професіоналізмом можуть розрізнити калібр снаряду та напрямок його польоту лише за звуком. Діти, які чітко знають, що треба робити при обстрілі, як правильно евакуюватися, де знаходяться бомбосховища та що необхідно брати із собою.

Найпоширенішими реакціями дитини на жорстокі події військових дій є: дратівливість; тремтіння, особливо від гучних звуків; страхи; хвилювання; тривога; острах виходити на вулицю; усамітнення; депресія; засмучення через дрібниці; небажання бавитися; роздратованість, швидкий гнів; неспокійність; проблеми з концентрацією уваги; порушення сну; кошмари; воєнні теми в іграх; реакція горя; страх смерті та втрати близьких; втрата інтересу до повсякденної діяльності; примхливість або швидка зміна настрою; образи, що виникають в пам'яті в денний час [4]. Усе це призводить до появи у дитини ряду психологічних проблем: у фізичному здоров'ї – як наслідок інтенсивного та тривалого впливу негативних стрес-факторів; у комунікації та відносинах із соціумом; у сфері смисложиттєвих орієнтацій (на перший план виходить життя, життя близьких, стабільність тощо); з наявністю значної кількості страхів тощо [5, с.22].

Практика «заземлення» допомагає повернути відчуття балансу всередині, навіть якщо «зовні» стан абсолютно нестійкий. Тільки після того, як ми повернули собі відчуття стійкості, ми відчуваємо безпеку й можемо раціонально мислити й ухвалювати рішення. Заземлення – одна з простих і дієвих навичок регуляції. Термін «заземлення» ввів американський лікар та психотерапевт Лоуен у 1972 р. 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 мірою нашого зростання воно стає і психологічним (енергетичним, емоційним, ментальним, духовним). Себто, спочатку ми «заземлялися» об контакт нашого тіла з материнським, а потім заземлення стало й поглядом близького, і контактом із тим, що нам важливо. Ми заземляємося об друзів, цінності, інформацію, знання. Але першим рівнем заземлення, звісно, є тіло. Заземлення – практика, що повертає відчуття стійкості, а відчуття опори дає нам більший контакт із реальністю» [2].

Для «заземлення» негативних емоційних переживань дітям дошкільного віку можна запропонувати рвати або змінати папір; «боксувати» м'яку подушку; здійснити крик без крику: просимо дитину спробувати закричатися, але без голосу (гучності); виконати гру «стаканчик крику» або «мішечок крику»: можна кричати, але лише направивши цей крик в мішечок або стаканчик; пограти з водою (воду можна переливати із ємності в ємність) [4]. Якщо дитина маленька покачайте дитину, почніть співати разом, тримайте животик до живота, як кенгуру, і намагайтеся простукувати долонею спину – 1 легкий стук на секунду. Якщо відчуваєте, що в малечі холодні руки та її трусить – розтирайте руки, розмовляйте, давайте пити солодкий чай. Якщо дитина трясеться (або ви бачите страх), можна попросити дитину, щоб вона дуже сильно стиснула вашу руку [3].

Психологи радять сконцентруватися на інформації, яку надають 5 відчуттів: зір, дотик, слух, нюх, смак. Для цього треба знайти навколо себе 5 речей однакового кольору; 4 речі, яких можна торкнутися; 3 речі, які можна почути; 2 речі, які можна понюхати; 1 річ, яку можна покуштувати [2]. Також під час тривоги, страху рекомендується зайти в туалетну кімнату і потримати 4-5 хвилин руки під холодною водою [1].

Отже, «заземлення» є ефективною технікою подолання негативних емоційних переживань у дітей дошкільного віку.

#### *Література*

1. Барсукова О. Без паніки: як заспокоїти дітей під час війни? Поради психологів. Українська правда. Життя. Від 24 лютого 2022 р. URL : <https://life.pravda.com.ua/society/2022/02/24/247563/>
2. Марковська М. Практика заземлення. Як швидко стабілізуватися. НУШ: нова українська школа. Від 31 травня 2021 р. URL : <https://nus.org.ua/articles/praktyka-zazemlennya-yak-shvydko-stabilizuvatysya/>
3. Похілько Д.С. Діти та війна [Електронний ресурс]. URL : <http://repositc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4865/1/%D0%94%D1%96%D1%82%D0%B8%20%D1%82%D0%B0%20%D0%B2%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0.pdf>
4. Поради для батьків: як підтримати та заспокоїти дитину під час війни. Вінниця інфо. Від 13 березня 2022 р. URL : <https://www.vinnitsa.info/news/porady-dlya-bat-kiv-yak-pidtrymaty-ta-zaspokoyity-dytynu-pid-chas-viyny.html>
5. Сміт П., Дирегров Е., Юле У. Діти та війна: навчання технік зцілення. К. : Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. 84 с.