

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Педагогічний Університет ім. Комісії Національної Освіти в Кракові
Інституту нейропсихотерапії (Відень, Австрія)
Трансільванський університет Брашова (Румунія)
Центр системно-орієнтованого консультування, лікування та психотерапії ZSB (Австрія)
Центр психічного здоров'я Тоом Паргі (Таллін, Естонія)
Коледж Санта-Фе (США)
Вільний університет Брюсселю (Бельгія)
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»
Криворізький державний педагогічний університет
Регіональне представництво Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини
в Полтавській області
Головне управління Національної поліції в Полтавській області
ГУ ДСНС України у Полтавській області
Управління патрульної поліції в Полтавській області
Центр психічного здоров'я КП «Обласний заклад з надання психіатричної допомоги
Полтавської обласної ради»
Благодійна організація «Світло надії»
Гендерний центр Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»



ПРОЯВИ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ НА РІЗНИХ РІВНЯХ СИСТЕМИ: СІМ'Я, ОСВІТА, СУСПІЛЬСТВО ПІД ЧАС ВІЙНИ

**Збірник наукових матеріалів
II Міжнародної науково-практичної конференції**

23-24 травня 2024 року

Полтава – 2024

Список використаних джерел:

1. 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.
2. Сидоренко А. Г., Луценко Р. В., Шакіна Е.Г., Чечотіна С. Ю., Островська Г. Ю., Луценко О. А. Ментальне здоров'я як складова успішного навчання. *Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни* : зб. наук. матеріалів I Міжнар. наук.-практ. конф., (23 листопада 2023 р.). Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2023. С. 36–38.
3. Сидоренко А. Г., Луценко Р. В., Шакіна Е.Г., Чечотіна С. Ю., Островська Г. Ю., Луценко О. А. Сучасні тенденції викладання фармакології. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості* : зб. наук. матеріалів IV Міжнар. наук.-практ. конф., (1-2 червня 2023 р.). Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2023. С. 29–31.
4. Сидоренко А. Г., Луценко Р. В., Чечотіна С. Ю., Луценко О. А., Капустник Ю. О. Формування позитивної мотивації до навчання у здобувачів освіти під час дистанційного навчання. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості* : зб. наук. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф., (3-4 червня 2021 р.). Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. С. 199–202.
5. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», «Психологія», «Медицина»*. № 7 (25). Київ : Громадська наукова організація «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління», 2022. С. 554–567.

ДОПОМОГА ДИТИНІ, ЯКА ПЕРЕБУВАЄ В СТРЕСІ

Клевака Леся

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Остропольська Яна

*Полтавський дошкільний навчальний заклад (ясла-садок)
комбінованого типу №41 «Гніздечко» (м. Полтава)*

З 24 лютого життя кожного українця кардинально змінилося. Для багатьох бомбосховища стали другим будинком, сирени – звичним явищем, а бойові дії – жорстокою реальністю. Такі кардинальні зміни стали неабияким стресом для багатьох дорослих, ще більше страждають діти. Дитяча психіка ще не сформована, діти дуже чуйно реагують на зміни та поведінку близьких для них людей. Стрес – невіддільна частина нашого життя. Дитячий стрес може бути присутнім у будь-якій ситуації, яка вимагає від дитини змін та пристосування (адаптації). Надмірний стрес може вплинути на те, як дитина думає, діє і відчуває, а також погіршити здоров'я дитини. Для того, щоб стресова подія не спричинила руйнівних змін в організмі та психіці, необхідно вчасно розпізнавати її та захистити дитину.

Мета дослідження – розкрити особливості здійснення допомоги дитині дошкільного віку, яка перебуває в стресі.

Стрес (від англ. слова *stress* – напруження, тиск) – реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) ззовні. Загалом стрес – це нормальна реакція здорової людини, захисний механізм нашого організму. Виникнення стресу означає, що людина, зокрема дитина, включилася в певну діяльність, спрямовану на протидію небезпечним для неї впливам. Під час стресу відбуваються глобальні психофізіологічні, біохімічні зміни в організмі, спрямовані на мобілізацію захисних сил та адаптацію до ситуації (стресора) [3, с. 3; 5].

Стрес не є шкідливим тоді, коли дитині вдається швидко уникнути стресового впливу або адаптуватися до нього. Однак здатність до адаптації не безмежна. У разі якщо інтенсивність впливу стресора та тривалість стресу перевищують можливості організму протидіяти, якщо вплив має різко негативний характер, такий стан називають дистресом (станом хронічного стресу). Дистрес викликає дезадаптацію – стан надмірного психічного, емоційного та м'язового напруження, порушення діяльності внутрішніх органів та поведінки [2; 3, с. 3].

Коли в наше життя вриваються різні стресові фактори, то запускаються автоматичні тілесні реакції. Наш розум починає функціонувати заради виживання, генеруючи реакції, спрямовані на реалізацію програми «боротися чи врятуватися втечею» (її ще називають реакцією «бий або біжи»). У таких ситуаціях працює так званий «мозок ящірки» (лімбічна система), що сформувався у людства мільйони років тому. Це дуже важлива частина мозку: саме вона швидко реагує на небезпеку й забезпечує наше виживання. Коли загроза минає, мозок опрацьовує інформацію і пояснює те, що трапилося. Так ми отримуємо досвід. Виживання дитини безпосередньо залежить від її рідних і близьких дорослих, а також від того, як вони допомагають їй впоратися зі стресовими емоціями. І що менша дитина, то більшої допомоги від батьків вона потребує в «опрацюванні» стресових ситуацій, адже зона мозку, яка за це відповідає, ще не сформована, а «мозок ящірки» є домінуючим інструментом реагування. Саме тому нам насамперед необхідно заспокоїти «мозок ящірки» дитини, а вже потім говорити з нею [3; 4].

У переляканій дитини, як і в сильно переляканій людині, всі реакції обумовлені інстинктами. І що менша дитина, то більше їй стан визначає стан батьків. Тобто для дітей дуже важливим для подолання стресових ситуацій є наш стабільний стан і те, як ми самі долаємо стрес. Тож зосередьтеся на стабілізації власних емоцій та відновленні безпечного зв'язку з дитиною, будьте доступні та відгукуйтеся на заклик дитини [3, с. 5].

Психологи визначають основні прояви стресу і окреслюють основні способи допомоги дитині. Так, перший прояв – регрес. Це означає повернення до форм поведінки раннього дитинства: дитина починає смоктати палець, плаче, коли йде мама, мочиться в ліжко, висне на дорослих, постійно потребує уваги. Способи допомоги дитині: заважати «регресувати» дитині не треба. Їй треба, щоб її приголубили в цей момент і заспокоїли. Перечекайте регрес – він пройде.

По-друге, страхи. Якщо дитина раптом перетворюється на великого боягуза – значить, явно перебуває в стресі. Насторожити батьків має, якщо дитина скрізь зачиняє двері, весь час перевіряє, чи замкнено замок, всюди вмикає світло. Вона уже боїться не лише темної кімнати, а й картинки на стіні, шуму на сходах, і тиші. Способи допомоги дитині: Активно залучайте дитину до гри, малювання – обидва ці заняття добре розряджають. З їхньою ж допомогою спробуйте зрозуміти і витoki страху, або непомітно послухайте розмови дитини з іграшками.

По-третє, агресивність. Якщо ви помітили, що ваш малюк, раніше такий поступливий і доброзичливий, ні з того ні з сього став хамити, різко відповідати, битися, жбурляти в стінку іграшки та книжки, замахуватися на оточуючих, знайте – це ознаки стресу. Способи допомоги дитині: Агресію не можна забороняти, краще намагатись переводити її в інші форми: вчити відстоювати свою правоту, аналізувати разом ситуацію. Шукайте конструктивний вихід для енергії дитини, що накопичилася: активний спорт, рухливі ігри з іншими дітьми, влаштуйте лялькову бійку [1].

По-четверте, перепади настрою. Дитина то уразлива, може легко розплакаться без приводу, то, навпаки, стає занадто агресивною. У старших дітей часті істерики чи пригнічений, депресивний настрій днями і тижнями – все це також має насторожувати батьків. Способи допомоги дитині: Поговоріть з дитиною, з'ясуйте, що у неї викликає занепокоєння. Навчіть її розуміти та конструктивно висловлювати свої емоції. Звертайте увагу навіть на найменші досягнення. Слідкуйте за режимом дня дитини, її харчуванням та сном.

По-п'яте, проблеми зі здоров'ям. Батьків часто збивають з пантелику незрозумілі симптоми: блювання, розлад кишечника, висипання, температура, біль у животі та інше – все це може відбуватися на нервовому ґрунті, якщо дитина сильно перехвилювалася. Способи допомоги дитині: Для початку налагодити психологічний клімат у сім'ї, перевірити, чи не надто відрізняються вимоги сім'ї та школи. Вони мають бути ясними та послідовними. В ідеалі варто попрацювати з дитячим психологом над самооцінкою дитини та обов'язково перевірити, чи є у сина чи доньки особистий час та простір.

По-шосте, неспокійний сон. При стресі засинання перетворюється на щоденні муки з обов'язковими ритуалами: увімкни світло, засунь фіранку, подивися, хто у вікні, тримай мене за руку тощо. Дитина починає менше спати і згодом відчуває хронічну втому. Способи допомоги дитині: Від неспокійного сну допомагають заспокійливий масаж, дихальна гімнастика, вправи на уяву. Крім того, корисна ароматерапія, масажі з ефірними оліями, ароматичні ванни. Можна купити дитині трав'яну подушку.

По-сьоме, зниження успішності. Про те, що дитина перебуває в поганому психоемоційному стані, говорять такі ознаки як порушення функцій пам'яті, труднощі уяви, слабка концентрація уваги, втрата інтересу до всього, що викликало цікавість раніше. Способи допомоги дитині: Щодня цікавтеся справами дітей. Розпитуйте про почуття, настрої, підтримуйте. Не скупіться на похвалу, помічайте навіть найменші досягнення дитини.

По-восьме, швидка втомлюваність. Погана концентрація уваги та запам'ятовування, труднощі з навчанням, яке раніше давалося легко. Дитина швидко втомлюється після навантаження, розсіяна, забудькувата, непосидюча. Способи допомоги дитині: Дізнайтеся про дитячі переживання та емоції. Щоб дитина відчувала вашу підтримку, переконайтеся, що вона знає: ви доступні в будь-який час, коли вона хоче говорити з вами про свої проблеми. Цінують свою дитину в будь-яких ситуаціях і якнайчастіше обіймайте [1].

По-дев'яте, ізоляція. Стан психологічного стресу може виявлятися у дитини у вигляді страху контактів, прагненні самотності. Вона перестає брати участь в іграх однолітків, у неї спостерігаються труднощі у дотриманні дисципліни. Способи допомоги дитині: Для початку необхідно розібратися зі стресовою ситуацією; якщо дитина зараз не має ресурсів для спілкування, не варто наполягати. Якщо ж їй хочеться – допоможіть дитині потоваришувати спочатку з однією дитиною: сходите разом у парк, чи в театр.

Десяте, компульсивні ознаки. Показниками стресового стану у дитини є і намотування волосся на пальці, а також покашлювання, тремтіння рук, хитання головою, пересмикування плечей, гра зі статевими органами, нічне і навіть денне нетримання сечі, заїкуватість. Способи допомоги дитині: Допомогти дитині пережити стрес може адекватне фізичне навантаження: щоденні прогулянки, пробіжки, їзда велосипедом, ранкова зарядка. Дитина повинна мати можливість виплеснути емоції та повноцінно відпочити, розслабитись після важкого дня.

Кожна з перелічених вище ознак може свідчити про те, що малюк перебуває у стресовому стані. Будьте уважні до своєї дитини: якщо батьки ігнорують ці тривожні сигнали, це може не тільки призвести до стійких порушень здоров'я у малюка (наприклад, хронічного неврозу), а й відбитися на формуванні особистісних якостей [1].

Під час стресу, окрім технік, які дитина може виконувати сама, не менш важливими є люди поряд. Це підтримувальний чинник, який, однак, буде менш дієвим, якщо дитина – інтроверт. Вона просто може не хотіти, щоб до неї було багато уваги. Натомість когось більш екстравертного увага близьких людей навпаки буде підтримувати [6].

Наш організм не може бути у стані стресу довго. Після напруження обов'язково повинне ставатися розслаблення. Але під час війни людям доводиться постійно мобілізувати сили. Зараз ми спостерігаємо у дітей наслідки стресу, спричиненого війною. Вони страждають від важких спогадів, з якими не можуть впоратися. Організм перебуває в стресі, погіршується сон, з'являються нічні жахіття, панічні атаки, погіршується успішність, виникають проблеми з адаптацією, діти відмовляються від попередніх захоплень, від соціалізації та спілкування, у них може погіршуватися пам'ять, сприйняття і концентрація. Впоратися зі стресом можуть допомогти різні техніки: техніки дихання, заземлення, м'язової релаксації, роботи зі спогадами, техніки, які допомагають засинати, долати нічні жахіття, працювати з нав'язливими думками. Крім того, батьки повинні знати та враховувати вікові потреби дитини й способи ненасильницького спілкування.

Список використаних джерел:

1. Ваша дитина перебуває у стресі та потребує допомоги: 10 ознак. *Mynizhyn.com*. URL: <https://mynizhyn.com/news/lifestyle/33302-10-oznak-togo-shho-vasa-ditina-perebuvaje-u-stresi-ta-potrebuje-dopomogi.html>
2. Харіна А. Як допомогти дитині подолати стрес: дієві поради. *Волноваха.city*. URL: <https://volnovakha.city/cards/78915/-yak-dopomogti-ditini-podolati-stres-dievi-poradi>
3. Як допомогти дитині, яка перебуває в стресі. Київ : Громадська організація «Всеукраїнський громадський центр «Волонтер», 2019. 15 с.
4. Як підтримати дитину у стресовій ситуації? Корисна інформація для батьків. *Спільно*. URL: <https://spilnoinpl.org/article/yak-pidtrymaty-dytynu-u-stresovii-sytuatsii>
5. Як підтримати дітей у часи невизначеності та стресу: поради для батьків. *Unicef*. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/7-tips-for-parents>
6. 14 думок про стрес у дітей і як із ним впоратись – поради психолога. *Нромadske*. URL: <https://hromadske.ua/suspilstvo/222325-14-dumok-pro-stres-u-ditey-i-iak-iz-nym-vporatys-porady-psykholoha>

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ, ЯКІ ВТРАТИЛИ БЛИЗЬКУ ЛЮДИНУ

Клевака Леся, Гришко Ольга

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Дендеберя Катерина

Центр освіти та піклування про дітей дошкільного віку

Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Втрата близької людини є важким ударом для будь-якої дитини, а в умовах війни цей стрес посилюється додатковими факторами, такими як почуття небезпеки, страху та невизначеності. Діти, які переживають втрату, можуть стикатися з низкою емоційних та психологічних проблем, таких як депресія, тривога, порушення сну та інші форми стресу. Війна додає до цього списку ще й постійний страх за своє життя та життя близьких, відчуття невизначеності та неможливість планувати майбутнє. Ці фактори можуть мати тривалий вплив на психічне здоров'я дитини. Наприклад, діти, які пережили травматичні події, часто страждають на посттравматичний стресовий розлад, а також мають підвищений ризик розвитку різних психосоматичних захворювань. Крім того, втрата близької людини під час війни може підірвати відчуття безпеки та довіри до світу, що є важливим для нормального розвитку дитини.

Для допомоги дітям, які переживають такі складні обставини, важливо забезпечити їм підтримку з боку сім'ї, вихователів та професіоналів. Психологи та психотерапевти можуть надати необхідну допомогу, використовуючи методи арт-терапії, ігрової терапії та інші підходи, які допомагають дітям виразити свої почуття та знайти способи справлятися з втратою. Також важливо створювати для дітей безпечно середовище, де вони можуть відчувати підтримку і турботу.

Мета дослідження – розкрити особливості здійснення психолого-педагогічної допомоги дітям, які втратили близьку людину.