



CUESC

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
Центр українсько-європейського наукового співробітництва

Всеукраїнське науково-педагогічне
підвищення кваліфікації

КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ІНТЕРВЕНЦІЇ

1 вересня – 12 жовтня 2025 року

¹²⁵⁶
1996
LIIA-PRES

¹²³³
Львів – Торунь
Liha-Pres
2025

ЗМІСТ

Впровадження програм супервізії та самопомоги: стратегічний імператив запобігання професійному виснаженню фахівців допомагаючих професій	
Аркуша Л. І.	6
Феномен суїцидальної поведінки як прояв психологічної кризи	
Балабанова Л. М.	9
Психологічні особливості реакції людини на кризові ситуації	
Бочелюк В. Й.	12
Особливості конфліктної поведінки підлітків у соціальних мережах	
Будяченко О. М.	16
Кризові інтервенції в освітньому середовищі: алгоритми дій практичного психолога	
Варакута М. Л.	20
Інноваційні технології психологічної інтервенції як ресурс підвищення професійної стійкості фахівців	
Варіна Г. Б.	24
Кризові переживання як умова перебудови системи соціальної адаптації особистості	
Діколь-Кобріна О. А.	30
Діагностика професійної свідомості: основні принципи дослідження	
Дробот О. В.	34
Адаптація людей з інвалідністю до життя в умовах кризи	
Євтушенко І. В.	36
До питання взаємозв'язку саморегуляції та впевненості особистості	
Гльїна Ю. Ю.	39
Використання казкотерапії у сімейному консультуванні	
Казачінер О. С.	42
Посттравматичне зростання в кризовій психології	
Кириленко В. Г.	45
Психологічна допомога дитині дошкільного віку під час панічної атаки	
Клевака Л. П.	49
Стратегії психологічної підтримки ментального здоров'я студентів в умовах воєнного стану	
Ковтун Р. А.	53

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДИТИНІ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ПАНІЧНОЇ АТАКИ

Клевака Л. П.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
в.о. завідувача кафедри психології та педагогіки
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
м. Полтава, Україна*

Проблема емоційної безпеки дітей набуває особливої актуальності в сучасних соціально напружених умовах, коли війна, нестабільність і психологічне виснаження суспільства впливають навіть на наймолодших. У сучасних умовах зростає кількість дітей дошкільного віку, які стикаються з емоційними розладами, тривожністю та панічними реакціями.

Панічна атака – це раптовий приступ сильного страху, симптомами якого є підвищене серцебиття (тахікардія), відчуття задухи, брак повітря, пришвидшене дихання. Може з'являтися запаморочення, нудота, оніміння рук та ніг, тремор. Людину покриває піт і виникають думки, що вона втрачає контроль над собою, з'являється запаморочення із судомами, які відчуває виключно особа (стороннім їх не помітно), страх, який паралізує. Панічні атаки досить короткотривалі, зазвичай 5 хвилин (у більш вразливих – до 30 хвилин). Вони також посилюються і тривають довше, коли дитина/дорослий фізично чи емоційно виснажені [3].

Вчасна й правильна психологічна допомога дитині під час панічної атаки має вирішальне значення, адже дозволяє знизити рівень тривожності, запобігти формуванню фобій і вторинних психологічних травм, а також підтримує розвиток емоційної стабільності [4].

Дошкільний вік є періодом активного формування емоційної сфери, становлення довіри до дорослого світу та розвитку базових стратегій подолання стресу. Саме тому своєчасна психологічна допомога у стані панічної атаки має першочергове значення для збереження емоційного здоров'я дитини та профілактики тривожних розладів у майбутньому.

Панічні атаки у дітей цього віку найчастіше мають реактивний характер і виникають у відповідь на сильний стрес, розлуку з близькими, гучні звуки, конфліктні ситуації або надмірну втому. Важливо, щоб дорослі – педагоги чи батьки – розуміли: така реакція не є «капризом», а сигналом про перенапруження нервової системи, яка ще не здатна самостійно відновлювати баланс [2].

Панічна атака – раптовий приступ сильного страху без видимої причини. Це не обов'язково жах перед реальною небезпекою, коли є загроза життю чи здоров'ю – вона може статися з будь-ким, будь-де і будь-коли. Якщо ви спостерігаєте у дитини такі симптоми у поєднанні зі станом переляку, втратою контролю над тілом і думками, спробуйте перевести її увагу на щось конкретне, що відбувається в цей момент.

Психологиня Світлана Ройз пропонує покроковий алгоритм дій для дорослого, який допомагає дитині впоратися зі станом тривоги чи паніки:

1. Увага. Найперше – залишайтеся спокійними. Спокій дорослого допомагає дитині відчувати безпеку. Поясніть, що панічна атака – це тимчасовий стан, який хоч і неприємний, але не становить загрози життю, і він обов'язково мине. Скажіть дитині, що ви поруч і допоможете впоратися. Зверніться до дитини на ім'я, м'яко попросіть її подивитися вам у вічі або повторити ваше ім'я. Важливо встановити контакт – попросіть дитину кивнути, щоб упевнитися, що вона вас бачить і чує.

2. Дихання. Запропонуйте дитині обійняти себе, схрестивши руки на грудях, і повільно подихати, відчуваючи, як рухаються ребра. Зробіть разом кілька глибоких вдихів і видихів, а потім перейдіть до спокійного, повільного дихання з довгими видихами – ніби задуваєте свічки на торті. Для зняття напруги можна виконати легкі повороти тулубом.

3. Тремтіння та заземлення. Якщо дитина тремтить – це нормальна реакція. Запропонуйте «струсити» напруження: потрусити руками, наче струшує воду, або всім тілом, як мокрий собака. Потім попросіть напружити м'язи, потягнутися і повністю розслабитися – «розтанути, як сніговик». Після цього застосуйте техніку «заземлення»: попросіть дитину відчувати опору – натиснути ногами на підлогу або притулитися спиною до стільця чи стіни. Зверніть її увагу на те, наскільки тверда ця опора, що вона «тут і зараз», у безпеці.

4. Тактильний контакт. Якщо дитина не заперечує, можна обійняти її, взяти за руку або м'яко розтерти спину, плечі. Дотик допомагає стабілізувати емоційний стан і нагадує, що поряд є дорослий, який захищає.

5. Повернення до реальності. Щоб допомогти дитині «повернутися» у теперішній момент, попросіть її описати, що вона бачить, чує, відчуває на запах або смак. Можна також запропонувати знайти п'ять предметів одного кольору, форми чи текстури, або дати їй у руки будь-який предмет і попросити розповісти, який він на дотик, для чого призначений. Такі дії допомагають перемкнути увагу від страху до відчуттів реальності.

6. Заземлення через тіло. Попросіть дитину звернути увагу на свої ноги: перекичувати стопи, зігнути й розігнути пальці, потупати або відчутти спину, яка торкається стільця чи стіни. Це допомагає повернути відчуття контролю над тілом і простором.

7. Дія. Дайте дитині пляшку з водою – важливо, щоб вона сама відкрила кришку і зробила кілька ковтків. Це допоможе стабілізувати дихання, повернути фокус уваги на реальні дії й тіло.

8. Підсумок. Коли стан дитини стабілізується, спокійно скажіть, що страх минув і зараз усе добре. М'яко відновіть хронологію подій – що сталося, як ви разом діяли, і підкресліть, що дитина впоралася. Це допоможе сформувати відчуття контролю та безпеки [2; 4].

Психологи Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» рекомендують додати і наступні вправи для подолання панічної атаки. По-перше, потерти кінчик носа. Витягнути язика якомога далі – ніби намагаючись торкнутися ним грудної клітки. Подивитися праворуч якомога далі, не повертаючи голови, затримати погляд на 15–20 секунд, потім перевести погляд прямо, потім подивитися ліворуч якомога далі, потім знову прямо. Розтерти руками тіло. Розтерти точку між підмізинним пальцем і мізинцем. Покласти руки на ребра, щоб відчутти, як вони під час дихання розширюються, підіймаються. Можна обрати кілька із запропонованих варіантів дій [1, с. 18].

Алгоритм психологічної допомоги під час панічної атаки складається з кількох етапів. Перший – стабілізація стану дитини. Дорослий має говорити спокійним, упевненим голосом, забезпечити безпечний простір і м'яко підтримати словами «Я з тобою», «Ти в безпеці». Другий етап – використання дихальних вправ, які допомагають відновити контроль над тілом. Ігрові техніки «Надуваємо кульку» або «Вітерець» роблять процес дихання природним і ненав'язливим. Третій етап передбачає залучення тілесно-зорієнтованих вправ: «Обійми метелика» (схрещені руки на грудях, ритмічне постукування по плечах у такт диханню), масаж Су-Джок (прокочування масажного кільця по пальчиках), а також «Нейродощ» (легке постукування кінчиками пальців по голові, плечах і долонях). Такі техніки сприяють зняттю тілесного напруження, зосередженню уваги та «заземленню» дитини. Після стабілізації стану важливо надати дитині можливість емоційного вираження через арттерапію. Малювання, ліплення чи створення історій про «страшного звіра», що лякав, дозволяють перевести емоцію страху в безпечну, символічну форму. Це допомагає дитині відчутти контроль над ситуацією і зменшити повторні прояви панічних станів [3].

Особливу роль у процесі подолання панічних реакцій відіграють батьки. Вони мають навчитися спокійно приймати емоції дитини,

не применшувати їхньої важливості та не вимагати «не боятися». Створення атмосфери довіри, ритуалів заспокоєння та щоденних моментів близькості є ключовими елементами профілактики тривожності. Педагоги ж повинні володіти базовими навичками кризової психологічної підтримки, знати методи тілесного розслаблення та арттерапії, щоб своєчасно допомогти дитині у стресових ситуаціях у закладі дошкільної освіти.

Отже, дитина, яка від природи має високий рівень емоційної чутливості, часто реагує на стрес ситуаціями страху, дезорієнтації чи паніки. Одним із найбільш яскравих проявів таких реакцій є панічна атака. Панічні атаки у дітей дошкільного віку є реакцією на надмірний стрес, тому потребують не медикаментозного, а психологічного втручання. Застосування методів тілесно-зорієнтованої терапії, дихальних і арттерапевтичних технік допомагає зменшити тривожність, нормалізувати психоемоційний стан і сформувати у дитини відчуття безпеки та довіри до світу. Вчасна допомога, участь психолога і розуміння з боку дорослих є запорукою гармонійного розвитку дитини навіть у складних умовах сьогодення.

Література:

1. Ментальне здоров'я дітей під час війни: поради батькам та опікунам. *Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»*, ініційована першою леді Оленою Зеленською. URL: <https://surl.li/elksba>
2. Панічна атака у дитини – як допомогти. *МОЗ України*. URL: <https://surl.li/qtztma>
3. Панічні атаки у дітей та дорослих (воєнний період). *Національне інформаційне бюро*. URL: <https://surl.li/ysuauq>
4. Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій». *NUMO. МОН України*. URL: <https://surl.lu/ryxkjv>