

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

веселі, інші – повільні, холоднокровні, ще інші – дуже повільні й пасивні. Ці індивідуальні відмінності зумовлені їх темпераментом [1, с.48]. Успіх кожної людини залежить від того, в якій мірі риси її особистості будуть відповідати тим вимогам, які висувуються до неї обраною професією. А для цього потрібно добре знати свої індивідуально-психологічні властивості, зокрема темперамент.

Екстраверти є хорошими організаторами, керівниками, громадськими діячами, акторами. Впізнати екстраверта легко – він говорить багато і захоплено, яскраво і стильно одягається, гостинний.

Для екстравертів характерні: інтерес до комунікування з людьми, зацікавленість подіями зовнішнього світу, постійний пошук пригод, бажання долучатися до різних масових заходів, задоволення від перебування серед великої кількості людей, прояв інтересу до подій навколо себе, велика кількість знайомих і друзів.

Інтроверти характеризуються зосередженням на своєму внутрішньому світі, а не на зовнішньому. Їм подобається самотність. Зазвичай, інтроверти люблять проводити час за книгою, спокійною прогулянкою або в компанії двох-трьох найближчих людей.

Для інтроверта характерні: прояв спокою, сором'язливість, віддаленість від усіх, крім близьких людей, завчасне планування своїх дій, порядок у всьому, тримання своїх почуттів під суворим контролем.

Отже, у цьому світі немає нікого менш схожого один на одного, ніж екстраверт та інтроверт. Полярно протилежні, немов день і ніч, вони поділяють світ на спокійних творців та імпульсивних діячів.

Література

1. Атаманчук Н.М. Темперамент – складова професійно-творчого потенціалу студентів ЗВО. Гуманітарний вісник Національного університету імені Юрія Кондратюка: зб. наук. праць. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. Вип. 1-2 (7).С. 47-53. <http://reposit.nupp.edu.ua/handle/PoltNTU/8919>

УДК 159.98:[616.891.6-053.2:355.583

Л.П. Клевака, к.пед.н.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ТЕХНІКИ ПОДОЛАННЯ ПАНІЧНОЇ АТАКИ, СТРАХУ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ

Страх, переживання та стрес – нормальна та зрозуміла реакція на військові події. Невизначеність, постійні переживання за своє життя крокують поруч із оголошеннями повітряної тривоги, пошуком укриття,

страхом дитини за рідних. Не рідкісним є виникнення панічних атак – раптових епізодів сильного страху, що зумовлює у дитини втрату контролю, підвищення пульсу, серцебиття, появу задухи [3].

Турбуючись про дітей, які наразі страждають від наслідків війни, психологи (О. Байер, І. Голуба, Р. Г'єстад, К. Гольцберг, В. Горбунова, Л. Гупта, І. Малкіна-Пих, В. Назаревич, Ш. Перрен, С. Ройз, П. Сміт, У. Юле та іншими) дібрали ряд технологій, спрямованих на подолання панічної атаки, зниження страху, гармонізацію емоційного стану.

Техніка «Злий бобер». Дитині необхідно уявити злого бобра і поводитися так, як, на її думку, може себе вести ця тваринка. Потім варто перетворитися на доброго бобра. Далі – на людину. Або запропонувати дитині кричати в «бобриний мішечок для криків», пластиковий стаканчик, пляшечку. Після вивільнення ненависті, злості дитина перемкається на щось добре і позитивне: на обійми, теплий чай, добрі слова оточуючим людям [4].

Техніка «Заземлення». Для ефекту заземлення негативних емоцій, формування почуття опори можна запропонувати дитині ліпити з пластиліну, муле-патату (власне створеного заздалегідь солоного тіста), взаємодіяти зі звичайним та кінетичним піском, глиною, а також малювати дерева, квіти, кущі – усе з великими і міцними коренями. Можна також запропонувати дитині окреслити навколо себе коло безпеки з нитки [5].

Техніка «Метелик». Для виконання цієї вправи дитині дошкільного віку необхідно схрестити долоні, зачепившись великими пальцями – на кшталт метелика. Далі прикласти долоні до грудей та по черзі легенько й ритмічно пристукуйте по ключиці. Через внутрішні вібрації дитина буде чути ці звуки як гучне серцебиття, і саме це заспокоюватиме її. Продовжувати виконувати цю вправу, поки дошкільник не відчує, що дихання вирівнялося. Під час виконання цієї техніки відбувається взаємодія на виході черепних нервів, які отримують перехресні сигнали. Амигдала зменшує свою активність, префронтальна зона активується, мозок переходить в більш адаптивний режим, дитина заспокоюється [1].

Техніка «Видихнути хмаринку». Дитина повинна уявити, що вдихнула хмаринку і видихнути її зі звуком, наприклад з грозою і блискавкою, тупотіти при цьому ногами тощо.

Техніка «Піца». Ця тілесна вправа заземлює негативні емоції, знімає м'язові затиски. Важливо, щоб дитина отримала свою частку уваги. З дитини будемо робити «піцу». Для цього шарами різної інтенсивності на дошкільника «накладається» цукор, борошно, салями, сир та інше [2].

Техніка «Безпечне місце». Це вправа на уяву, яка дозволяє дитині відволіктися від того, що відбувається зараз, і уявити себе у безпечному місці, де вона почувається комфортно та затишно. Для цього необхідно заплющити очі та уявити собі це безпечне місце у всіх деталях, спробувати почути звуки, які лунають звідти, запахи тощо. Важливо виконувати цю вправу тоді, коли дитина перебуває у відносній безпеці, адже необхідно буде заплющити очі, максимально відволіктися від усього, що відбувається

навколо. Під час вправи дитина повинна відчувати, що дорослий поруч [3].

Техніка «Ловець снів». Зробіть разом з дитиною «Ловця снів» з паличок і кольорових ниток як павутинку. Можна повісити біля місця, де дитина спить, щоб той «ловив» погані сни і не пускав їх до малюка. Шукаємо ресурси для подолання страхів – ліпимо, малюємо, клеїмо янгола-захисника.

Техніка «Штаб». Навіть якщо ви в бомбосховищі, можна зробити «бункер у бункері» – тільки для дітей. У цьому укритті діти ховаються, розповідають один одному секретики, граються з ліхтариками. А можна там заховатись і цілій родині, обійматись, мріяти, читати казки [2].

Варто пам'ятати, що психіка дітей має величезні резерви самовідновлення і саморегуляції. Більшість дошкільників повертаються до норми після травматичної події без професійної допомоги психологів просто завдяки підтримці і турботі близьких. Турбуємося про дітей разом!

Література

1. *Діти та війна: навчання технік зцілення : посібник / Укл. П. Сміт, Е. Дирегров, У. Юле та ін. ; пер. І. Слабінська, О. Черненко, М. Лемик, К. Явна. К. : ТзВО «Компанія «Манускрипт», 2016. 95 с.*

2. *ПТСР у дітей під час війни: ігри, техніки і вправи проти напруги. Освіторя.* URL: <https://osvitoria.media/opinions/ptsr-u-ditej-pid-chas-vijny-igry-tehniki-i-vpravu-protu-naprugy/>

3. *Рекомендації з психологічної допомоги. Міністерство охорони здоров'я України.* URL: <https://moz.gov.ua/article/news/rekomendacii-z-psihologichnoi-dopomogi>

4. *Як підтримати та заспокоїти дитину під час війни. Освітній омбудсмен України.* URL: <https://eo.gov.ua/yak-pidtrymaty-ta-zaspokoity-dytynu-pid-chas-viyny/2022/02/28/?fbclid=IwAR3yqLc-QiLP1JxNg4-vCB2bcNqyHxJjLZ7EczLRiNagfNjOLzrV2oY6tYw>

5. *Як підтримати та заспокоїти дітей під час воєнних дій. Освіта.ua.* URL: <https://osvita.ua/school/85853/>

УДК 165.43:141.21]:316.485.26

*А.В. Колеснікова, студентка
факультету філології, психології та педагогіки
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ВІРА У МАЙБУТНЄ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Сьогодні, коли кожен з нас перебуває в ситуації глобальних військових дій та руйнування, наша психіка працює на межі адаптаційних можливостей. Багато хто втомився, а можливо, навіть втратив віру в майбутнє. Зараз для людей важливо не втратити мотиваційну силу – життєвий сенс та цінності. Вжити людині за найскладніших обставин допоможе усвідомлення сенсу свого існування. У логотерапії (від давньогрецького *logos* – слово, яке означає «сенс») прагнення віднайти сенс життя є основною мотиваційною силою людини [1, с. 109].