

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

ПОДОЛАННЯ СТРАХІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Марченко Максим

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент **Клевака Л. П.**

Війна та пов'язані з нею події мають значний вплив на психіку дітей дошкільного віку, викликаючи різні форми страхів та тривожності.

Мета дослідження – розкрити основні види страхів, які виникають у дітей дошкільного віку в умовах війни, а також причини їхнього виникнення і можливі підходи допомоги дітям.

Страх – це психічний стан, який виникає на основі інстинкту самозбереження у відповідь на реальну або уявну небезпеку у вигляді важкого емоційного стану. Це відбувається в залежності від поведінки загрозового об'єкта. Він носить захисний характер, заснований на інстинкті самозбереження, супроводжується деякими змінами в організмі, впливає на артеріальний тиск, шлунковий сік, частоту пульсу і дихання. За розвиток страху відповідають два нервових шляхи, які повинні діяти одночасно. Перший відповідає за основні емоції, швидко реагує і супроводжує безліч помилок. Другий з них реагує повільніше, але точніше. Перший метод зазвичай викликає «помилкову тривогу», але допомагає швидко реагувати на небезпеку. Другий спосіб дозволяє повністю оцінити ситуацію і більш точно відреагувати на небезпеку [1].

У цілому страх ділиться на ситуаційний (виникає в незвичайних ситуаціях, що викликають у дитини сильний шок) і особистісно-орієнтований (визначається характером людини). Страх може бути реальним і уявним, гострим і хронічним. Існують також вікові страхи, які є слідами особистісного росту людини. Їх поява найчастіше викликано певними подіями, змінами в житті дитини.

Наведемо основні види страхів, які виникають у дітей дошкільного віку в умовах війни. По-перше, страх фізичної небезпеки. Це страх гучних звуків: вибухи, сирени, звуки пострілів можуть викликати у дітей сильний страх та почуття небезпеки. Близькість до зон бойових дій: навіть якщо дитина не знаходиться безпосередньо в зоні конфлікту, розповіді та новини про війну можуть викликати у неї страх за своє життя і життя близьких. По-друге, страх втрати: розлука з батьками (якщо батьки змушені розлучитися з дитиною через евакуацію або службу, це може викликати у дитини страх самотності та втрати); втрата дому (знищення або пошкодження житла може залишити у дитини відчуття небезпеки та втрати стабільності). По-третє, страх невідомості: невизначене майбутнє (війна створює нестабільність і невизначеність, що може лякати дітей, які звикли до стабільного розкладу і оточення); зміна оточення (переміщення до нового місця проживання, нові люди, незнайомі обставини можуть бути джерелом страху для дитини) [1].

Науковці вирізняють наступні причини виникнення страхів. Діти дуже чутливі до емоційного стану своїх батьків і можуть переймати їхні страхи та

тривоги. Діти часто не розуміють, що відбувається, і їхня уява може створювати страхітливі образи, які значно перевищують реальну небезпеку. Дошкільний вік характеризується активним розвитком фантазії та емоційної сфери, що може підсилювати страхи [3].

Якщо дорослий надто емоційно попереджає дитину про небезпеку, використовуючи формулювання: «Впадеш», «Буде боляче», «Постраждаєш» та ін. Психологи стверджують, що саме реакція батьків лякає дитину більше, ніж сама ситуація, щодо якої виникла реакція. Адже малеча гарно розрізняє тривожні ноти, інтонацію і загальне хвилювання в голосі дорослого. Якщо вона чує страх у вашому голосі, то сама відчуватиме панічний жах. Типовим чинником дитячої фобії є свідоме залякування дорослими. Батьки використовують вигаданих персонажів, які мають, начебто, утихомирити їх чадо. Натомість, «Бабай у шафі» та «Баба Яга під ліжком» «переїжджають» із мультфільму в підсвідомість малюка, граючи з його уявою. Особливо коли настає п'ятьма і кожен силует важко розгледіти, але легко дофантазувати. Надмірна батьківська турбота підкреслює слабкість та незахищеність маля. І в нього, у результаті, не виникає відчуття самостійності та здатності про себе подбати. Тож на звичайні предмети дитина реагує перебільшено, не вважає себе здатною протистояти «агресору». Наприклад, дитина грає на килимку поряд із батьком, який дивиться новини. Він вважає: малюк нічого не зрозуміє. Проте постійні сюжети новин про вбивства, злочини й стихійні лиха відкладаються в пам'яті дитини. Їй не обов'язково розуміти сенс слів: аналізатори слуху та зору працюватимуть у будь-якому разі. Незміцніла дитяча психіка не може впоратися з таким масштабом даних. Тому всі неприємні звуки та образи спливуть уві сні, у вигляді нічних жахів [3].

Наукові дослідження свідчать, що на сьогодні є наступні підходи до допомоги дітям у подоланні страхів війни. Так, важливо спокійно і зрозуміло пояснити дитині, що відбувається, використовуючи прості слова і уникаючи деталей, які можуть налякати. Необхідно забезпечити дитині відчуття безпеки та любові, частіше обіймати її і говорити про свої почуття. Створення безпечного середовища. Підтримка звичного розкладу допомагає створити у дитини відчуття стабільності. Організація куточка вдома, де дитина може почуватися в безпеці і гратися. Малювання, ліпка та інші види творчості допомагають дитині виразити свої почуття і знизити рівень стресу. Читання казок з позитивними закінченнями допомагає дитині впоратися зі страхами і знайти емоційну рівновагу [4].

Складіть разом казку. Попросіть, щоб дитина описала свій страх у вигляді казкового сюжету. А потім допоможіть їй створити нову версію, в якій дитина перемагає чудовиськ або товаришує з ними. Хай малюк постане сильним і рішучим, а не слабким і боязким [3].

Влаштуйте ляльковий театр. Це дозволить вилити назовні переживання, самостійно вирішити внутрішній конфлікт. Дитина примірятиме ролі: корисно побути і тим самим «страховиськом». Дитина поволі здобуде соціально схвалені моделі поведінки. Варто програти сюжет «Що станеться, якщо...»:

спочатку хай дитина проговорить (візуалізувати не треба) найгірший варіант, який їй ввижається. А потім програйте оптимістичний варіант розвитку подій [3].

Викидаємо страх. Дитині пропонується з пластиліну зробити маленьку кульку – це буде страх, потім зробити велику кульку з отвором всередині – це буде темниця. Після чого кульку під назвою «страх» посадити до в'язниці, звідки вона не зможе вибратися на волю. Потім дитина може викинути зроблену кульку у відро для сміття, промовляючи при цьому: «Я викидаю страх і більше не боюся» [2].

Малюємо веселку сили. На альбомному аркуші паперу дитині пропонується намалювати веселку за допомогою пластиліну. Спочатку слід підготувати з різних шматків пластиліну кольорові кульки. Потім потрібно запропонувати дитині розмазати кульки пластиліну по аркушу паперу, повторюючи вголос: «Я сильний», «Я сміливий». Можна сказати дитині, що коли їй знадобиться сила і захист, вона може згадати цю веселку [2].

Використання цих ресурсів допоможе батькам і вихователям ефективно підтримати дітей дошкільного віку в складний час війни, зменшити їхню тривожність, страхи і забезпечити психоемоційний комфорт.

Список використаних джерел:

1. Даценко Т. О. Психологічні особливості подолання страхів у дітей дошкільного віку: автореферат – PhD thesis. Київ: Київський університет імені Бориса Грінченка, 2016. 18 с.
2. Ігри, які допомагають дітям подолати страх. *Портал превентивної освіти*. URL: <http://autta.org.ua/ua/materials/material/-GRI-YAK-DOPOMAGAYUT-D-TYAM-PODOLATI-STRAH/>
3. Опанасенко М. «Мамо, я боюсь!»: 6 способів подолати дитячі страхи. *Освіторія*. URL: <https://osvitoria.media/opinions/mamo-ya-boyus-shist-sposobiv-podolaty-dytyachi-strahy/>
4. Юрчак Т. Особливості дитячих страхів у дошкільному віці. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/11212/1/31Jur%C4%8Dak.pdf>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Тігла Софія

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент **Іщенко В. І.**

Синдром емоційного вигорання (далі – СЕВ) давно цікавить вчених різних країн світу. Проте, незважаючи на кількість проведених досліджень та наукових робіт на цю тему, його вивчення з кожним роком лише набуває значущості. У наш технологічний час, коли світ змінюється із шаленою швидкістю, а сьогодення диктує нові правила життя та вимагаючи гнучкості та здобуття нових навичок, розробки й застосування нових підходів у, здавалося б,