

але він об'єктивно не в змозі це зробити, то виникає стрес, відбувається погіршення якості роботи, може відбутися розрив стосунків з колегами.

Недостатність грошової винагороди за роботу також часто переживається педагогом як невизнання його праці, що теж може привести до емоційної апатії, зниження емоційної залученості в справі педагогічного колективу, виникнення відчуття несправедливості і, відповідно, до емоційного вигорання.

Часто синдром вигорання викликається невідповідністю між прагненням педагога мати великий ступінь самостійності в своїй роботі, визначити способи і методи досягнення тих результатів, за які він несе відповідальність, і жорсткою, нераціональною політикою адміністрації в організації робочої активності і контролю за нею. Результат такого тотального контролю – виникнення відчуття даремності своєї діяльності і відсутність відповідальності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Макаревич О.П. Психологічна підготовка особистості до поведінки у складних ситуаціях: навчально-методичний посібник. Київ: ВГІ НАОУ, 2000. 198 с.
2. Сіроха Л.В. Психологічні особливості емоційного вигорання у вчителів початкової школи. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. С. 201-205.
3. Фалько Н.М. Психологічна симптоматика синдрому емоційного вигорання вчителів. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. 2015. №5. С. 119-124.
4. Чебикіна Т.М., Жогно Ю.П. До питання емоційної компетентності вчителя в контексті особистісно-орієнтованих технологій перепідготовки. *Наша школа*. № 2. 2008. С. 39-42.

А. П. Дон,

практичний психолог, учитель основ здоров'я Бабанського ліцею Бабанської селищної ради

ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ПОДОЛАТИ СТРЕС В ТРИВОЖНИЙ ЧАС

Війна триває... Всі українці свідомо відчувають кожного дня занепокоєння за долю своєї держави і тому мають страх, боязнь, тривогу - все це реакція нашого організму та психіки на ситуацію, яка складається кожного дня.

Стрес – захисна реакція організму на зовнішні подразники, яка проявляється психічно, фізично, емоційно та дає змогу адаптуватися до змін. Стрес – емоційний стан організму людини, який виникає у напружених обставинах і виявляється у порушенні перебігу психічних процесів, координації рухів, у дезорганізації та гальмуванні всієї діяльності. Стрес виникає у людини при взаємодії із соціумом. Ми живемо в часі, коли рівень стресу в людей по всьому світі підвищений. В даний час на стрес страждає також багато дітей і дорослих.

Переживаємо багато різних змін, факторів, які призводять до стресу в дітей – несприятливі обставини вдома, домашнє насильство, жорстокість, розлучення батьків, смерть близької людини, фінансові проблеми сім'ї, проживання в чужому небезпечному будинку. Школа є також джерелом стресу. Більшість дітей проходить у своєму психічному розвитку ряд вікових періодів підвищеної чутливості до страхів: поява нових друзів, адаптація до нового колективу, складання іспитів викликають в дітей надмірні емоції. Шкільні страхи не тільки позбавляють дитину психологічного комфорту, радощів навчання, але і сприяють розвитку дитячих неврозів. Так, першокласники, які з різних причин не можуть впоратися з навчальним навантаженням, з часом потрапляють до розряду неуспішних, що призводить як до неврозів, так і до проявів страху.

Те, що дитячий організм піддається більше стресу, ніж дорослий, пов'язано з високою

пластичністю біологічних систем до різних змін. Дослідниками доведено, що у дітей від 5 місяців до 8 років різко може підвищуватися рівень кортизолу при різних несприятливих соціальних факторах (проживання в поганих житлових умовах, сімейні проблеми, неякісне харчування). Все це суттєво підтверджує розвиток хронічного стресу у дітей різного віку навіть і малюків.

Кортизол – «гормон стресу», який виробляється під час стресових ситуацій та допомогу вирішенню виниклих проблем. Організм людини здатний адекватно реагувати на стресові ситуації. Кортизол здійснює регулювання артеріального тиску, розщеплення жирів, нормалізацію вуглеводного обміну, а під час тривалих фізичних навантажень в м'язи постачається енергія. При постійному підвищенні «гормону стресу» порушується пам'ять, виникає втома, підвищується артеріальний тиск. Медики відзначили, що мале підвищення рівня кортизолу в стресових ситуаціях може швидше допомогти вирішити проблему. Але підвищений рівень кортизолу має негативний вплив на організм людини.

Стрес який дитина відчуває довгий час має негативну дію на організм та призводить до нервового виснаження. Виснаження характеризується фізичним, душевним, розумовим синдромом, який заважає, пригнічує дитину, втрачається поставлена мета та ідеал до виконання певного завдання.

У дітей стрес можна спостерігати за такими ознаками:

- головний біль, головокружіння;
- замкнутість, тривожність, дратівливість, несамостійність;
- самотність;

- різкі перепади настрою;
- нічні кошмари, порушення сну;
- втрата апетиту; відмова від їжі;
- тримання пальців рук в роті, обгризання нігтів;
- відмова від своїх обов'язків;
- порушення пам'яті та проблеми з концентрацією уваги.

Щоб допомогти дитині в таких випадках, як правило, потрібно приділяти їй більше уваги, уважно слухати її розповіді, про те, що вона відчуває в душі на даний час, проводити більше часу з дитиною, розібратися як можна допомогти усунути причину розвитку стресу та намагатися відволікти її, переглядаючи фільм разом, обговорюючи та аналізуючи події побаченого.

Щоб зменшити вплив стресу на організм дитини потрібно:

- виконувати ранкову зарядку (фізичні навантаження);
- займатися улюбленою справою (малювання, танці, вишивати, слухати музику);
- більше часу проводити з рідними;
- хвалити своїх дітей навіть за незначні досягнення;
- більше спілкуватися з однокласниками, друзями та підтримувати їх в будь-якій ситуації;
- намагатися створювати позитивну атмосферу навколо дитини, щоб вона могла відчувати вашу любов та підтримку.

Поради батькам щодо допомоги дітям під час стресу

Чим дорослі відрізняються від дітей? Вони несуть відповідальність за свій стан.

Подумайте про те, що відчувають ваші діти, коли ви в паніці та не можете дати собі ради. Що б відчували ви самі, якби поряд була така людина?

Дитина і батьки пов'язані між собою. І дитина (особливо маленька) відчуває батьків. Коли недобре вам — погано і дітям. Хочете ви чи ні, але в емоційну прірву ви тягнете із собою й тих, кого любите. Тих, хто вас любить і до вас "підключений".

Тому турбота про себе — це перший крок до стабільності й хорошого стану дитини, — стверджують психологи. На те, як людина справляється зі стресом, впливають чотири фактори: скільки у людини ресурсу, чи є підтримка, які дії робить людина, сила стресової ситуації. Ви не можете вплинути на стресову ситуацію. Але поповнення власного ресурсу, ваші стосунки та ваші дії — у полі вашої відповідальності.

1. Ставтеся до дитини тільки позитивно, а ні в якому разі негативно.
2. Під час спілкування з дитиною про вимогу чи заборону, голос має бути лагідним, дружнім, пояснювальним, а не примушуючим.
3. Щодня приділяйте 5 хвилин на те, щоб дитина могла поговорити з вами, поділитися своїми секретами, попросити поради та допомоги.
4. Не допускайте насилля над дитиною під час навчання, не відволікайте, не змушуйте, не підганяйте, не нав'язуйте.
5. Успішне подолання стресу - позитивний приклад батьків.
6. Якомога частіше хваліть свою дитину, підбадьоруйте, радійте за її успіхи та позитивно сприймайте зроблену нею роботу.

7. Відшукайте у своїй дитині позитивні якості, які обов'язково є у кожній дитині, вони приховані від неухважності батьків.

8. Під час спілкування з дитиною зменшіть суворість, не тривожте її і себе.

Поради вчителям при виявленні стресу в учнів

1. Намагатися як сильніше прагнути до життєвої мети.
2. Як побільше відпочивати на свіжому повітрі, ще до того як маєте встигнути стомитися.
3. Свою енергію стресу використовуйте в інтересах особистого зростання.
4. Постійно створюйте у своїй уяві зону психічної безпеки, комфорту і відпочинку.
5. Пам'ятайте, дуже важливу рекомендацію П. Брегга що, продовжити своє життя – єдиний спосіб не укорочувати його.
6. Спілкуватися з дітьми і нагадувати їм, що школа дбає про їхню безпеку розроблені заходи для зменшення ризиків, тому тут можна відчувати себе захищеним.
7. Дотримуватися правил, плану роботи в класі при цьому дитина знатиме, що повертається до звичного шкільного життя і це допоможе їй відчувати впевненість в собі.
8. Підтримувати, зосереджувати увагу дитини тільки на сильних сторонах, допомогти учням відчувати на що вони здатні – це додає їм сили та впевненості.

9. Якщо ознаки стресу проявляються часто поговоріть з батьками дитини. Порекомендуйте звернутися до фахівців психологічної служби.

10. Бережіть, дбайте про себе не забувайтеся звертатися за психологічною підтримкою якщо відчуваєте в цьому потребу.

Психологи переконують, щоб допомогти дитині пережити стресові події можна одним способом – «залишатись впевненим в собі та бути спокійним».

В умовах війни вчителям радять звертатися до психологічних та психотерапевтичних вправ. Під час уроку застосовувати дихальні та тілесні вправи, які допомагають заспокоїти та зняти напругу.

Діти є найвразливіші до ситуації, яка відбувається в даний час в нашій Україні, вони найбільше потребують батьківської допомоги, підтримки, захисту та любові.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Як допомогти дитині пережити стрес через війну. URL: <https://www.nta.ua/yak-dopomogty-dytni-perezhyty-stres-cherez-vijnu-porady>
2. Як заспокоїти дитину під час війни: поради Львівської психологині. URL: <https://suspilne.media/213199-ak-zaspokoiti-ditinu-pid-cas-vijni-poradi>
3. Як допомогти дитині справитися із стресом. URL: <https://apteka-ds.com.ua/blog-item/yak-dopomohty-dytni-spravtytsia-iz->
4. 10 способів допомогти дитині впоратися зі стресом. URL: <https://www.4mamas-club.com/porady/10-sposobiv-dopomogti-ditini-vporatysya-zi-63>.
5. Карпенко Н.В. Корекція та профілактика дитячих страхів. Психологічна Газета. 2006. № 7. С.4.
6. Врятуй себе. URL: <https://rubryka.com/article/afraid-for-child/>