

## **Тетяна БРАЙЧЕНКО,**

методист навчально-методичного центру психологічної служби комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

# **ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ В УМОВАХ ВИКЛИКІВ СЬОГОДЕННЯ**

*Стрес – це все, що веде організм до швидкого старіння або спричиняє хвороби.*

**Ганс Сельє**

Сьогодні слово «стрес» часто можна почути в повсякденному житті. Багато людей відчувають панічні настрої, стресове навантаження, тривогу та мають депресивні реакції. Переживаючи стрес, людина може потрапити в замкнене коло, яке підкріплює та поглиблює цей стан. Для виникнення стресу існує безліч причин: реальна загроза життю та здоров'ю, відсутність підтримки оточення, втрата близької людини, розлучення, труднощі особистісного характеру (конфлікти, самотність, відсутність засобів для існування, інтенсивні переживання, занепокоєння щодо майбутнього, хвороби, фізичне перенапруження, відсутність економічних перспектив) та інші.

Наразі найбільш вразливою та надзвичайною ситуацією є війна в Україні, під час якої люди щоденно переживають екстремальні стресові події. Саме тому більшість населення потребує додаткової підтримки для управління стресом, розвитку стійкості та самостійності у задоволенні своїх потреб. Особливої уваги потребують вразливі групи населення, а також ті, які вже перебувають у складних життєвих обставинах, оскільки ситуація додатково посилює їхню вразливість.

Отже, високий рівень стресу і тривоги є досить поширеним явищем у суспільстві, тому дослідження їх ролі в психічному здоров'ї людини та застосування методів управління стресом є дуже важливим.

### **Стрессова стійкість**

Кожна людина має вроджену стійкість до стресів (стрессостійкість), яка залежить від реальної оцінки стресових ситуацій, стратегії подолання стресу, особливостей індивідуальної саморегуляції, ступеня пропрацювання травматичного досвіду, соціальної підтримки та психологічної готовності до екстремальних ситуацій. Ті, хто успадкував низьку стрессостійкість, часто бувають дратівливими, швидко втрачають здатність насолоджуватися життям, страждають від депресій.

**Стрессостійкість** – становить собою сукупність особистісних якостей, що дозволяють людині переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження (перевантаження), без особливих шкідливих наслідків для свого здоров'я та проявляється в здатності адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи ефективність власної життєдіяльності. Детермінантами стійкості до стресу виступають структурні компоненти особистості такі як: спрямованість, досвід, психічні процеси, темперамент, характер та здібності.

В умовах воєнного стану зростає необхідність формування стрессостійкості дітей та дорослих, як базової умови вирішення життєвих задач без шкоди для власного життя. Загальний рівень стрессостійкості може залежати від навичок самоконтролю, здатності адекватно оцінювати ситуацію та знаходити рішення у надзвичайних ситуаціях, не занурюючись у стан стресу. Стрессостійкість забезпечується наявними в людини ресурсами, які виявляються і взаємодіють на різних рівнях: індивідуальному, соціальному, культурному.

Також стрессостійкість значною мірою залежить від психолого-педагогічної допомоги та підтримки дитини та родини, що має спрямовуватися на:

- формування емоційної стійкості;
- планування та організація власного життя та досягнення поставлених цілей;
- створення особистого досвіду подолання труднощів.

Проте психосоціальні підтримки будуть тільки тоді ефективні, коли вони будуть багаторівневі і враховуватимуть як вплив соціального оточення, так і індивідуальні чинники, що впливають на дитину. Таким чином, підвищення резильєнтності людини (стрессостійкості) можна розглядати як підвищення її індивідуального ресурсного потенціалу, так і здатності найближчого оточення захищати дитину від впливу несприятливих факторів.

### **Керування стресами**

Існує безліч ефективних і цілком безпечних способів, що допомагають керувати стресами. Керувати в цьому сенсі означає «впливати, контролювати, змінювати в бажаному напрямку». Розрізняють чотири найпоширеніші способи керування стресом: фізичні, емоційні, інтелектуальні й духовні.

#### **Фізичні способи керування стресом**

*Фізичні вправи допомагають майже відразу.* Особливо корисні плавання, біг, рухливі ігри на свіжому повітрі (футбол, волейбол, теніс, бадмінтон). Щоденна фізична активність впродовж 20 хвилин значно покращує самопочуття.

*Раціональне харчування.* Люди, перебуваючи у стані хронічного стресу, часто зловживають солодощами. Звісно, це допомагає підтримувати рівень цукру в крові для компенсації ослабленої стресом функції гормонів, однак набагато корисніше їсти овочі, що містять потрібні для подолання стресу вітаміни й мінерали.

*Відпочинок і сон.* Першим симптомом стрессового перевантаження є порушення сну: неможливість заснути звечора, пробудження серед ночі, втома та знесиленість вранці. Це означає, що біологічний годинник «зламався». Щоб його відновити, потрібно впродовж трьох тижнів лягати спати в один і той же час в провітреній кімнаті, прийняти перед сном теплу ванну чи душ, випити склянку трав'яного чаю або молока з медом.

#### **Емоційні способи керування стресом**

Стрес потрібно «проговорити» – висловити свої почуття словами, розповісти про них близькій людині. Проблема, обговорена кілька разів, поступово «зітреться». Можна записати свої думки й почуття. Викладені на папір, вони втрачають свої руйнівні властивості. Щоб заспокоїти емоції, варто відволіктися від них. Також допомагають заспокоїлива музика, ігри з дітьми і тваринами, відпочинок на природі, вправи на релаксацію.

#### **Інтелектуальні способи керування стресом**

*Планування часу* – неодмінний складник профілактики стресів. Організована людина робить набагато більше, ніж

та, яка діє хаотично і береться відразу за декілька справ. Варто скласти список запланованих справ, і викреслювати те, що вже зроблено. Причому, найважливіші і термінові справи зі списку потрібно виконувати в першу чергу.

**Позитивне мислення** послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин. Узагальнена формула позитивного мислення звучить приблизно так: «Було б добре, якби ми завжди отримували те, що хочемо. Ми робимо для цього все можливе. Якщо ж попри наші зусилля бажання не виконуються, ми звичайно відчуваємо розчарування, але не впадаємо у відчай, не панікуємо, не зневажаємо себе та інших людей».

#### **Духовні способи керування стресом**

Кожна людина прагне знайти своє призначення, замислюється над сенсом життя, проблемами справедливості. Такі думки можуть посилювати стрес. Ті, хто усвідомив своє призначення або вірять у безсмертя душі, простіше переживають період духовного становлення. Їм також легше заспокоїтися після пережитих випробувань, трагічних подій, важких захворювань, навіть смерті близьких.

#### **Методи управління стресом та тривогою**

Одним із найпростіших методів управління стресом та тривогою є розслаблюючі вправи. Ці вправи можуть допомогти знизити напруження та стрес, а також поліпшити загальний настрій. До таких вправ можна віднести медитацію, йогу, дихальні вправи та інші методи.

Ще один метод управління стресом та тривогою – це **фізичні вправи**. Вони допомагають знизити рівень стресу та тривоги, сприяють вивільненню ендорфінів та покращенню загального самопочуття. Рекомендовані фізичні вправи можуть включати в себе прогулянки на свіжому повітрі, вправи зі штангами, заняття на тренажерах тощо.

Окрім того, ще одним методом управління стресом та тривогою є зміна харчових звичок, адже деякі продукти можуть знижувати рівень стресу та тривоги, тоді як інші можуть збільшувати їх рівень. Рекомендовано включати до свого раціону більше фруктів та овочів, які містять велику кількість вітамінів та антиоксидантів, а також зменшити споживання кави та алкоголю.

Одним з психологічних методів управління стресом та тривогою є когнітивно-поведінкова терапія. Ця терапія допомагає людині змінити свої шкідливі погляди та поведінку, які спричиняють стрес та тривогу. Когнітивно-поведінкова терапія може допомогти управляти емоціями, відчуттями та поведінкою в різних ситуаціях.

Коли необхідно зменшити прояв негативних емоцій, виконати переключення уваги для подальшої роботи, відновити внутрішні ресурси корисно виконати вправи на саморегуляцію, заспокоєння та концентрацію уваги. Опис таких *вправ* містить посібник: Творчі методи трансформації конфліктів. Крила, що несуть мир (навчально-практичний посібник). Дніпро: Журфонд, 2021. 82с.

#### **Техніки самопомоги при стресі**

У більшості випадків подолати стрес допомагають навички самопомоги та турботи про себе. Якщо йдеться про друге, то відчутно покращити стан може навіть дотримання простої рутини: достатня кількість сну та відпочинку, повноцінне харчування, прогулянки, спілкування, заняття хобі тощо.

Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує застосовувати техніки самопомоги, застосування яких допоможе перемкнутися з емоцій до дій, впоратися з тривогою і навіть панічними атаками. Визначено гість ефективних, практичних технік: **«заземлюємося», «знімаємося з «гачка», «діємо згідно зі своїми цінностями», «виявляємо доброту», «створюємо простір».**

Зокрема, техніка **«заземлюємося»** спрямована на перенесення і зосередження фокусу уваги на те, що є навколо тут і зараз:

- Назвати предмети, які бачимо; що чуємо; до чого можемо доторкнутися; що посмакувати або понюхати.

- Описати приміщення (простір).
- Розповісти про місце перебування, хто є поруч, які дії виконуєте.

Спочатку краще спробувати застосувати цю техніку у стані спокою, виконуючи звичні справи. Така практика зробить повсякденні заняття цікавішими, і буде значно легше використовувати її у складніших ситуаціях.

Кожна із запропонованих технік буде джевою, якщо її застосовувати та тренувати щоденно впродовж кількох хвилин. Якщо навчитися використовувати техніки самопомоги, то можна впоратися зі стресом і подбати про себе.

Детальний опис запропонованих технік міститься в ілюстрованому керівництві ВООЗ «Важливі навички в періоді стресу» URL: <file:///C:/Users/Administrator/Downloads/WHO-EURO-2021-361-40096-56774-ukr.pdf>

Важливо опанувати запропоновані техніки самому та навчити дітей застосовувати їх для самопомоги і підтримки у складних ситуаціях. Адже зараз дитяча буденність зовсім не схожа на ту, до якої вони звикли. Діти, так само як і дорослі, переживають великий спектр емоцій: стрес, страх і невизначеність.

Під час війни вони стикаються з низкою нових викликів: переїзди, переживання за рідних на фронті, поранення та навіть смерть близьких людей. У таких складних життєвих ситуаціях у них виникає багато запитань, на які вони не в змозі знайти відповіді самостійно. Завдання дорослих – пояснити їм, що відбувається, та допомогти пережити важкий період.

Допомогти дітям можна, застосовуючи техніки самопомоги, які варто виконувати разом з учнями: дихальні вправи, вправи на заземлення, тілесні вправи та техніки м'язової релаксації, вправи для зниження емоційної напруги – це прості вправи, які допомагають опанувати стрес та позбутися емоційної напруги. Виконуючи ці вправи, ми звертаємо увагу на відчуття в тілі, дихання, думки та емоції.

#### **Вправи та техніки самопомоги для учнів 1-4 класу**

Дихальна практика **«Долонька»**, вправа **«Термометр емоцій»**, вправи **«Добрі та злі собаки»** і **«Пружина»**, які допомагають зняти психоемоційне напруження, задіюючи рухову активність, різні групи м'язів, миміку та голос.

#### **Техніки самопомоги для учнів 5-7 класу**

Практика **«Дихання на рахунок»**, яку слід виконувати у супроводі дорослого, що буде спостерігати за станом дітей та бачити кожного учня, який бере участь у вправі. Якщо комусь з дітей раптом стало зле, варто негайно припинити виконання вправи, дати дитині випити кілька ковтків води та забезпечити їй можливість побути у спокої.

Вправа **«Барометр емоцій»**. Якщо комусь із дітей складно виконувати цю вправу, або стан дитини різко і помітно змінився під час її виконання, приділіть цій дитині увагу. Варто обговорити з нею наодинці, що саме її непокоїть, надавши потрібну підтримку.

Тілесна практика **«Метелик»**, тілесна техніка **«Морська зірка»** допомагають заспокоїтися та відчути рівновагу.

#### **Техніки самопомоги для учнів 8-9 класу**

Практику **«Заземлення»** та техніку роботи з емоціями **«RAIN»** застосовують аби вгамувати емоційну напругу. Техніка **«Книжка з малюнком»** допоможе опанувати тривогу, страх або інші негативні емоції.

#### **Техніки самопомоги для учнів 10-11 класу**

Практика **«Позбавляємось когнітивних фільтрів»** У стані тривоги ми можемо вдаватися до застосування когнітивних фільтрів – таких собі «темних окулярів», якими наш мозок намагається захистити нас від напруги. Проте, когнітивні фільтри заважають нам сприймати реальність у всьому її розмаїтті та знижують критичність нашого мислення.

Практика **«Тестування думок»** допоможе навчитися впливати на негативні думки та керувати ними. Техніка **«Стоп»** сприяє вивільненню напруги, розслабленню та покращенню емоційного стану.

Детальний **опис технік самопомоги** містять Методичні рекомендації щодо надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу URL: <https://howareu.com/materials/metodychni-rekomendatsii-dlia-pedahohiv-shchob-pikluvatysia-pro-mentalne-zdorovia-shkoliariv>

Для виконання разом з учнями технік самопомоги пропонуємо картинки, які можна роздрукувати та використовувати у роботі URL: <https://drive.google.com/drive/folders/1FukZ15PcSYRFS166UQafsPg4BqrmfVV9>

Вправи для зняття стресу та емоційної напруги для дорослих і дітей URL: <https://naurok.com.ua/vpravi-dlya-znyattya-stresu-ta-emocijno-napruqi-187084.html>

Більше технік самопомоги та рекомендацій для плекання стійкості – на платформі Всеукраїнської програми ментального здоров'я Ти як? URL: <https://howareu.com/>

Дуже ефективними в роботі з дітьми різного віку є дихальні техніки для зняття стресу, тривоги та панічних атак. Відома дитяча та сімейна психологиня Світлана Ройз розробили ілюстровані «дихальні картки», які допоможуть дитині заспокоїтися, узяти під контроль тривогу та прояви стресу. URL: <https://www.facebook.com/100064734066890/posts/5708204639244020/>

Стрес порушує базу потребу дитини в безпеці та захищеності, змушуючи відчувати себе покинутою, непотрібною, переживати відчуття ізольованості та спонукає сприймати світ як загрозливий та нестабільний. Дорослим, що перебувають поруч з дитиною, необхідно повернути її почуття безпеки, передбачуваності та контрольованості подій, що відбуваються навколо.

Розвинути самосвідомість і опанувати свої почуття дитині може допомогти гра. Дитяча гра – основний вид діяльності дитини, спосіб пізнання навколишнього світу, випробування типових життєвих ситуацій, своєрідна форма діяльності, за допомогою якої діти готуються до життя, набувають певні навички і звички, засвоюють соціальний досвід, формують в собі риси майбутнього характеру. Дитяча гра – це не марна трата часу, а «розумний педагогічний прийом виховання юної особистості», яка виконує кілька корисних функцій:

- відволікає від незвичних обставин;
- вчить конструктивно переживати емоції;
- розвиває комунікаційні навички;
- забезпечує спільну діяльність із батьками чи іншими дітьми.

**Гри, які допоможуть зняти емоційне напруження, і у які легко грати будь-де:**

URL: <https://www.unicef.org/ukraine/documents/occupied-child-in-emergency>

Варто пам'ятати, що найбільшу безпеку діти відчують поруч з батьками. Дорослим потрібно вміти переключити увагу дітей, оточувати їх турботою та постійною увагою.

Військові дії в країні, соціально-політична криза мають великий негативний вплив абсолютно на всі аспекти життєдіяльності населення, як дорослих, так і дітей.

Як допомогти дитині подолати наслідки стресу від війни – поради МОЗ URL: <https://armyinform.com.ua/2022/12/15/yak-dopomogty-dytyni-podolaty-naslidky-stresu-vid-vijny-porady-moz/>

Кризова ситуація вкрай негативно відображається на розвитку підлітків та молоді, які і без війни переживають кризовий етап у розвитку особистості.

**Стрес у підлітків** може виникати з різних причин. Серед них, зокрема, такі:

- важка травма або захворювання;
- незадоволення зовнішністю (вага, зріст, зовнішність, незграбність, слабкість, характер, здібності);
- складні життєві ситуації в родині (часті сварки, насилля, алкоголізм, розлучення, смерть близької людини);
- стосунки з однокласниками і вчителями (зміна школи, завищені вимоги, неуспішність, суперництво, відсутність друзів);

- закоханість (як взаємна, так і нерозділена);
- небезпечні захоплення (залучення до поганих компаній, вживання наркотиків, алкоголю).

Підлітки можуть віддалятися від батьків, родичів, однокласників, різко реагувати на поведінку близьких. Думки значимих людей допоможуть відчути підлітку, що він не один має переживання, якщо організувати зустрічі з сім'єю, чи з близькими людьми, де всі зможуть проговорювати свій емоційний стан, свої хвилювання. Дитина має розуміти, що саме сім'я і друзі надають необхідну підтримку у разі нещастя.

Іноді у підлітків може виникати бажання завчасно розпочати доросле життя: кинути школу або одружитися. Необхідно переконувати підлітка відкласти ухвалення важливих рішень, по-іншому вселяти в нього почуття впевненості та дорослості, адже поспіхом не ухвалюються такі серйозні рішення. У підлітків може спостерігатися радикальна зміна переконань, так як зміни в переконаннях людей, які пережили нещастя, трапляються дуже часто, але все минає. Про це потрібно пояснювати дітям.

Підлітку необхідно знайти заняття, яке б відповідало його/її настрою і було важливим. Наприклад, турбуватися про інших членів сім'ї, зайнятися волонтерською діяльністю, збирати для постраждалих речі або надавати іншу допомогу [12].

#### **Як можна допомогти підлітку?**

Коли дорослі занепокоєні появою у підлітка ознак стресу, важливо порозумітися й спокійно обговорити існуючі проблеми. Щоб дитина не замкнулася в собі, вона має відчувати емоційну підтримку усіх членів сім'ї, довіряти рідним та обговорювати свої проблеми з ними, а не з випадковими друзями на вулиці. Потрібно підтримувати й розвивати здібності дитини, відзначати та оцінювати всі успіхи підлітка. Не менш важливо навчити сприймати невдачі, не як поразку, а як крок до нових досягнень. Хороша профілактика стресу – позитивний настрій, організованість у навчанні та побуті, здоровий спосіб життя та взаєморозуміння з близькими.

Якщо все ж таки виникають труднощі у встановленні взаємодії з дитиною-підлітком, варто проконсультуватися з психологом.

Піклуючись про ментальне здоров'я школярів, формуючи їх стресостійкість, практичні психологи та соціальні педагоги мають підтримувати тісну взаємодію з батьками учнів, які також можуть перебувати у стані стресу, переживати травмуючі події, і не завжди мати змогу підтримати дитину, бо й самі потребують відповідної допомоги. Фахівець психологічної служби надає інформацію щодо визначення ознак стресу, його впливу на здоров'я та необхідність вчасного реагування, підтримки та допомоги дитині, що переживає стресове навантаження. Слід надати батькам **Загальні поради з подолання стресу:**

1. Важливо, щоб члени сім'ї залишалися разом у стресових ситуаціях та продовжували нормальну діяльність. Не варто відправляти дітей у санаторій (тим паче за кордон) одразу пережитої складної ситуації.
2. Необхідно забезпечувати постійний режим (розклад).
3. Заспокоювати дітей не лише за допомогою слів, і тілесно (обійняти, поцілувати, погладити по спинці тощо).
4. Допомогати дітям переосмислювати стресові ситуації, тлумачити їх більш позитивно.
5. Говорити про почуття, вчити орієнтуватися у світі емоцій.
6. Уважно слухати розповіді дітей про те, що вони відчують і думають з приводу того, що відбувається.
7. Серйозно ставитися до дитячих переживань, не ігнорувати дитячі страхи та не «заражати» дитину власними страхами.
8. Надавати дітям правдиву інформацію (із врахуванням вікових особливостей), факти щодо події.
9. Не обіцяти того, що не зможете виконати.
10. За необхідності залучайте служби допомоги (психологи, соціальні педагоги/ працівники, вчителі) або учнівську групу підтримки в школі.

11. Звертатися до лікаря чи психолога, якщо стан дитини викликає занепокоєння.

Поради від експертів ЮНІСЕФ «Як підтримати дітей у стресових ситуаціях». URL:

<https://spilnoinpl.org/article/yak-pidtrymaty-dytnu-u-stresovii-sytuatsii>

Фахівцям психологічної служби закладів освіти (практичним психологам та соціальним педагогам), які працюють над формуванням навичок управління стресом, надають підтримку та кваліфіковану допомогу учасникам освітнього процесу рекомендовано для використання в роботі такі ресурси:

- «Стійкість для стійких»: вправи для заспокоєння й психологічної підтримки дорослих і дітей URL: <https://nus.org.ua/news/stijkist-dlya-stijkyh-vpravy-dlya-zaspokoyennya-i-psyhologichnoi-pidtrymky-doroslyh-i-ditej/>

- Вправи для дітей та підлітків, які перебувають у стресовій ситуації, для зняття психоемоційного напруження URL: <https://drive.google.com/file/d/1xaEzBwdZ8mfotQWnwIMelUjELFovN1f/view>

- Телеграм-канал «Підтримай дитину» URL: <https://t.me/s/pidtrumaidutyny>

- Психологічні хвилинки, розроблені фахівцями психологічної служби

- URL: [https://drive.google.com/file/d/1U9IDDq2MbBVRUEGIS\\_PEmS66omxXqwbq/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1U9IDDq2MbBVRUEGIS_PEmS66omxXqwbq/view?usp=sharing)

- Корисно для кожного: цикл соціальних роликів з порадами психологів URL: <https://www.cinema.in.ua/korysno-dlia-kozhnoho-tsykl-rolykiv/>

В сучасних умовах війни велика кількість людей перебуває у складних життєвих обставинах, в стані постійного стресу, який накладає безпосередній відбиток на емоційний стан, всі ці люди потребують психологічної допомоги, зокрема психологічної корекції та реабілітації. На сьогодні це має стати одним з пріоритетних напрямів в сфері психологічної та психотерапевтичної допомоги. Г. Сельє писав: «Ми не повинні уникати стресу. Але ми можемо використовувати його та насолоджуватись ним. Якщо краще пізнаємо його механізм, то виробимо відповідну філософію життя».

Кожному з нас необхідно вчитись справлятися зі стресом, підвищувати загальний рівень стресостійкості, здобувати уміння та практичні навички найефективніших способів запобігання негативних наслідків стресу, щоб надзвичайні ситуації не завдавали шкоди особистості.

Серед багатьох методів управління стресом та тривогою, включаючи розслаблюючі вправи, фізичні

вправи, зміну дієти, когнітивно-поведінкову терапію, психотерапію та фармакотерапію, важливо знайти той, який підходить саме вам. Також для зниження рівня стресу та тривоги рекомендується займатися регулярно фізичною активністю, спати достатню кількість часу, включати до раціону здорову їжу та робити перерви в роботі для відпочинку та відновлення сил.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреевкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., Флярковська О. В., Харьковська Т. А. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу. Навчально-методичний посібник Київ, 2023. 126 с.

2. Бех І. Д., Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Страшко С. В. Основи здоров'я: Підручник для 7 кл. загальноосв. навч. закл. Київ: Видавництво «Алатон», 2015. 200 с. URL: <https://shkola.in.ua/2077-osnovy-zdorov-ia-7-klas-bekh-2015.html>

3. Буклет «Як допомогти дитині, яка перебуває в стресі» URL: <https://www.unicef.org/ukraine/parents-children-support->

4. Важливі навички в період стресу: ілюстроване керівництво. Європейський регіональний офіс Всесвітньої організації охорони здоров'я. 126 с. URL: <file:///C:/Users/Administrator/Downloads/WHO-EURO-2021-361-40096-56774-ukr.pdf>

5. Всеукраїнська програма ментального здоров'я Ти як? URL: <https://howareu.com/>

6. Довідник «Базові навички турботи про себе та інших» URL: [file:///C:/Users/%D0%A2%D0%B5%D1%82%D1%8F%D0%BD%D0%B0/Downloads/dd0d2dndod-nndndnd-dnd-nduddu-nd0-ndndn2%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/%D0%A2%D0%B5%D1%82%D1%8F%D0%BD%D0%B0/Downloads/dd0d2dndod-nndndnd-dnd-nduddu-nd0-ndndn2%20(1).pdf)

7. Журавель Т., Мельник Л., Романюк Г. та ін. Батьківство без стресу: посібник для спеціалістів. Київ, 2022. 176 с.

8. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір»: навчально-методичний посіб. Київ: НАУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с.

9. Методичні рекомендації «Перша психологічна допомога, Алгоритм дій. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/metodichni-rekomendaciyi-persha-psyhologichna-dopomoga-algoritm-dij>

10. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

11. Чим зайняти дитину в надзвичайній ситуації. Ігри та заняття для дітей у незвичних обставинах. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/documents/occupied-child-in-emergency>

12. Як підтримати дитину у стресовій ситуації? Корисна інформація для батьків. URL: <https://spilnoinpl.org/article/yak-pidtrymaty-dytnu-u-stresovii-sytuatsii>

## Віктор ПЛАХУТА,

методист відділу фізичної культури, військово-патріотичного виховання та основ здоров'я комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

# О Н О В Л Е Н И Й П Р Е Д М Е Т «ЗАХИСТ УКРАЇНИ»: ЗАВДАННЯ, НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

У період війни, яку російська федерація розв'язала і веде проти України, виникає нагальна потреба переосмислення зробленого і здійснення системних заходів, спрямованих на посилення національно-патріотичного виховання дітей та молоді – формування

нового українця, що діє на основі національних та європейських цінностей.

Конституція України (стаття 65) визначає захист Вітчизни, незалежності та територіальної цілісності обов'язком громадян України, найважливішою функцією