

Олена ГОРЕЛЬКО,

практичний психолог КЗ «Чернігівський навчально-реабілітаційний центр» ЧОР



ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО КОМФОРТУ В ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Події в Україні, які відбуваються протягом останніх десяти років, стали справжнім викликом для українців. Революція Гідності, війна в форматі АТО/ООС, пандемія COVID-19 та повномасштабне вторгнення росії в Україну надзвичайно вплинули на психічне здоров'я населення. Відповідно до результатів «Аудиту потреб населення України у сфері психічного здоров'я», щонайменше 50% населення переживає потенційно травматичний досвід.

Дитячий і підлітковий вік є періодом стрімкого зростання, величезного потенціалу та, з іншого боку, значних ризиків, коли потужний вплив справляють зовнішні фактори. З одного боку, психіка людини в цей період є вразливою, з іншого – має величезні можливості розвитку та формування нових здібностей.

Надалі спектр завдань був розширений, зокрема такими як розвиток здатності до швидкого відновлення після стресових ситуацій, формування психічної стійкості до різних ситуацій стресу та накопичення психічного ресурсу для подолання наслідків стресових ситуацій.

Основу концептуалізації базового поняття стрес заклали свого часу наукові праці Г. Сельє, Б. Голдстоуна, Р. Лазаруса, С. Фолкмана, С. Фобаролла, Б. Доренвенда.

У 1972 р. Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла таке визначення: стрес – це неспецифічна (тобто одна і та сама на різні подразники) реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу. Стрес – це відповідь на загрозу, реальну чи уявну.

Стрес викликає зміни майже у кожній системі організму, впливаючи на самопочуття та поведінку людини.

Нижче ми наведемо найпоширеніші психоемоційні ознаки, за якими учасники педагогічного процесу можуть зрозуміти, що дитина переживає стрес.

Ознаки стресу у дітей 7 – 10 років:

- відчуття безсилля;
- відчуття провини;
- страх розлуки з близькими людьми;
- зміна в інтенсивності спілкування (діти менше бажають спілкування з однолітками та дорослими);
- фантазії, у яких дитина бачить себе «рятувальником»;

- зацикленість дитини на певній новині, яку вона почула, або ситуації, яка відбулася (навіть якщо дитина не була безпосереднім учасником події).

Ознаки стресу у дітей 11–13 років:

- дратівливість, підвищення рівня агресивності;
- часта зміна настрою;
- відчуття тривоги;
- негативізм та заперечення події, яка відбулася;
- страх отримання травми аби втрати близьких людей у майбутньому;
- страх, депресію, можуть поводитися агресивно та не приймати правила.

Ознаки стресу у дітей 14–18 років:

- прояви девіантної поведінки (куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин);
- підвищення рівня агресивності та часте відчуття злості;
- можлива поява суїцидальних думок та висловлювань на цю тему;
- провокаційна поведінка, яка триває довше 1 місяця;
- опозиційна поведінка з категоричними запереченнями можливих небезпек;

Проте вплив стресу на дітей може викликати зміни у різних аспектах їхнього життя, а не лише в емоційних проявах. Ознаками того, що дитина переживає стресовий стан, окрім вищезазначених, можуть бути наступні розлади:

- фізичні: порушення сну (від безсоння до постійної сонливості), порушення апетиту (від відмови від їжі до постійного відчуття голоду), часті скарги на головний біль, біль у ділянці серця, нудоту; часті травми, надмірна незграбність, нервові тики (сіпання повік, часте ковтання, смикання, куйовдження волосся тощо), нетримання сечі, нечітка дикція, швидка втомлюваність;
- когнітивні: байдужість, відсутність інтересу, труднощі з концентрацією уваги (нездатність зосереджуватися на конкретному предметі), зниження рівня успішності навчальної діяльності;
- поведінкові: повернення до поведінкових форм більш раннього віку, жорстоке поводження з тваринами та/або людьми, крадіжки, постійна і безпричинна брехня, значне підвищення рухової активності, метушливість або навпаки – завмирання.

Оскільки діти молодшого віку можуть бути не знайомі зі словом «стрес» і його значенням, а середнього шкільного віку – можуть не вміти його розпізнати, то вони можуть вербалізувати почуття стресу за допомогою інших слів («мені погано», «мені важко», «я дуже втомлений і нічого не хочу» тощо). Також діти і підлітки можуть виражати почуття стресу, кажучи негативні речі про себе, оточуючих або світ загалом (наприклад, «я нікому не подобаюся», «я тупий», «немає нічого веселого», «я дуже нудно живу» тощо).

З метою подолання стресу та формування життєстійкості особливу увагу слід приділяти формуванню стресостійкості. Стресостійкість розглядається як складна інтегральна властивість особистості, що взаємопов'язана системою елементів, представлених комплексом інтелектуальних, когнітивних, емоційних і особистісних якостей, які забезпечують індивідові можливість переносити значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи ефективність функціонування в стресогенній ситуації.

Стресостійкість – це таке поєднання особистісних якостей людини, що дає їй змогу витримувати стресові ситуації, уникаючи негативних наслідків як для життєдіяльності, так і для оточення.

Успішне оволодіння знаннями і навичками, а також розвиток гармонійної особистості загалом в умовах навчального закладу багато в чому залежить від психоемоційного комфорту. Коли здобувачі освіти відчувають себе в комфорті, вони більш відкриті до навчання, спілкування з однокласниками та вчителями, а також можуть краще впоратися з загальними викликами сьогодення (в тому числі – стресовими ситуаціями).

Є кілька виховних стратегій, методів дисципліни та навчальних підходів, що можуть допомогти дітям стати сильніше. У цій статті пропонуються десять стратегій допомоги дитині в розвитку психологічної стійкості.

1. Працюйте над формуванням конкретних навичок

Дисципліна повинна полягати не в покаранні, а в навчанні. Розглядайте [погану поведінку](#) вашої дитини як можливість навчити її конкретних навичок, таких як вирішення проблем, [контроль над спонуканнями](#) й [самодисципліна](#). Вони допоможуть дитині вести себе більш ефективно навіть у тих ситуаціях, коли вона зіштовхується зі спокусою, важкими умовами та складними невдачами.

2. Дозволяйте дитині робити помилки

Дозвольте дитині отримувати важливі [життєві уроки](#), здійснюючи [власні помилки](#). Розкажіть їй, що [помилки є частиною процесу навчання](#), і тому не треба соромитись або відчувати незручність, коли ти зробив щось не так. Коли це безпечно, дайте дитині відчути наслідки її помилок. Порозмовляйте про те, як наступного разу уникнути повторення аналогічної помилки.

3. Запобігайте негативному мисленню

Діти не можуть почувати себе психологічно стійкими, якщо займаються самознищенням, перевантажуються тривожними думками або роблять похмурі прогнози. Учть дитину вміти приборкувати свої [негативні думки](#), думати більш реалістично й навіть позитивно. [Оптимістичний погляд](#) на неминучі життєві труднощі допомагає дітям максимально розкрити свій потенціал.

4. Допомагайте дитині «зустрітись» зі своїми страхами

Якщо ваша дитина уникає робити те, що вважає страшним, вона ніколи не отримає впевненості у своїй здатності справлятися зі стресом. Якщо вона боїться темряви чи пробувати щось нове, допомагайте їй мужньо долати свої страхи. Коли діти успішно справляються зі своїми страхами, вони здатні з упевненістю виходити за межі своєї зони комфорту та ставати ще сильнішими.

5. Дозволяйте дитині відчувати дискомфорт

Хоча бажання прийти на допомогу дитині в той момент, коли вона зазнає труднощів, цілком природне, порятунок від усіх бід тільки зміцнить її почуття безпорадності. Якщо ваша дитина засмучується щодо домашньої роботи з математики або щосили намагається вирішити суперечку з другом, дозвольте їй пережити певний дискомфорт і дайте можливість вирішити проблеми самостійно. Діти розвивають психологічну стійкість тоді, коли вчаться справлятися зі своїми емоціями.

6. Зосередьте увагу на формуванні характеру дитини

Для прийняття правильних рішень дітям потрібні стійкі [моральні орієнтири](#). Намагайтесь прищеплювати дитині справжні цінності. Створюйте можливості для життєвих уроків, які будуть систематично підкріплювати значення ваших ціннісних переконань. Наприклад, підкреслюйте важливість [чесності](#) та [співчуття](#), а не перемоги за будь-яку ціну. Діти, які розуміють значення моральних цінностей, частіше приймають раціональні рішення – навіть коли інші не згодні з їхніми діями.

7. Зробіть подяку пріоритетом

Подяка – чудові ліки від жалю до себе й інших шкідливих звичок, що заважають дитині стати психологічно стійкою. Допомагайте дитині помічати все позитивне, що є у світі, щоб навіть у найгірші свої дні вона знала, що їй є за що відчувати глибоку вдячність. Подяка може покращити настрій дитини і спонукати її до превентивного вирішення проблем.

8. Утверджуйте особисту відповідальність

Розвиток психологічної стійкості передбачає прийняття особистої [відповідальності](#). Коли дитина робить помилку або погано себе веде, дозволяйте їй пояснювати мотиви своєї поведінки, але не дозволяйте виправдовуватись. Робіть зауваження, якщо вона намагається звинувачувати інших у тому, що вона думає, відчуває або як поводить.

9. Учть дитину навичок управління емоціями

Розвиток психологічної стійкості вимагає чіткого усвідомлення дітьми своїх емоцій. Не треба придушувати свої почуття, але необхідно вибирати здорові способи управління ними. Учть дитину справлятися із неприємними емоціями, такими як [гнів](#), печаль і страх. Коли діти розуміють власні почуття і знають, що робити з ними, вони стають краще підготовленими до вирішення проблем.

10. Демонструйте психологічну стійкість на власному прикладі

Кращий спосіб спонукати дитину до розвитку психологічної стійкості – це демонструвати їй свою власну психологічну стійкість, а не тільки розповідати про неї. Кажіть про свої особисті цілі й показуйте дитині, що ви вживаєте заходи, щоби ставати сильніше. Зробіть самовдосконалення та психологічну стійкість життєвим пріоритетом, уникайте дій і вчинків, яких не дозволяють собі [психологічно стійкі батьки](#).

Як створити відчуття безпеки у дітей під час повітряної тривоги:

1. Педагог має зберігати спокій та самообладання. Якщо дорослий транслює спокій та впевненість – це допомагає бути у стані спокою і дітям.
2. Дозволяти дітям виявляти ті емоції, які виникають і не соромити за їх виникнення і прояв. Наприклад, якщо дитина говорить нам, що вона дуже зла, то слід висловити своє розуміння і подякувати, що дитина змогла проговорити і поділитися власною емоцією.
3. Якщо хтось з учнів класу дуже емоційно переживає, говорить про власний страх і «програє» вербально негативні сценарії, то слід переключити увагу цієї дитини на конкретне завдання, наприклад, призначте її відповідальною за щось: взяти пляшку з водою або щось з необхідної канцелярії, сказавши: «Мені необхідна допомога. Ти з цим впораєшся!» Це допоможе переключити увагу дитини.
4. Надайте перевагу звертатися до дитини на ім'я, оскільки це привертає уваги і сприяє вищому рівню психоемоційного контролю.
5. Говоріть дітям слова підтримки: що вони молодці, вони дуже організовано спустилися в укриття тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

2. Губенко І. Я. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування: підручник. Київ : Медицина, 2013. 296 с.
3. Калошин В. Ф. Як долати стрес у педагогічній діяльності. Практична психологія та соціальна робота. 2004. № 8. С. 58 – 68.
4. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
5. Технології психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (з досвіду роботи) / авт. кол: В. В. Байдик, Ю. С. Бондарук, Ю. П. Гопкало, Т. Б. Гніда, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, І. І. Ткачук; за наук. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ : Ніка-Центр, 2021. 118 с.